



Fachinformation Ernährung

Milch- und Milchproduktkonsum in der Schweiz 2014/15

Die Nationale Ernährungserhebung menuCH zeigt, dass die 18- bis 75-Jährigen in der Schweiz täglich pro Person durchschnittlich 2 Portionen Milch und Milchprodukte konsumieren. Der Milchkonsum ist in der Deutschschweiz mit 1,3 Dezilitern verglichen mit dem durchschnittlichen Konsum in der französischsprachigen Schweiz fast doppelt so hoch. Joghurt wird vermehrt im Alter ab 50 Jahren gegessen. Der Konsum von Halbhart- und Hartkäse ist rund doppelt so hoch wie der von Weichkäse. In der italienischsprachigen Schweiz wird jedoch etwa gleich viel Weichkäse wie Halbhart- und Hartkäse gegessen.

Bei den Informationen zum Konsumverhalten handelt es sich um Selbstangaben während zweier Befragungen.

MILCH- UND MILCHPRODUKTEKONSUM

Milch- und Milchproduktkonsum in der Schweiz

In der Schweiz konsumieren die 18- bis 75-Jährigen im Durchschnitt täglich 1,1 dl Milch, 53 g Joghurt und 50 g Käse pro Person. Dabei bevorzugen sie ungesüsste Milch gegenüber gesüssten Milchdrinks klar. Hingegen sind rund zwei Drittel der konsumierten Joghurts gesüsst. Beim Käse besteht eine Präferenz für Halbhart- und Hartkäse¹ (27 g) gegenüber Weichkäse² (13 g) oder Frisch- und Streichkäse³ (11 g).

Unterschiede zwischen den Altersgruppen

Ältere Personen trinken durchschnittlich etwas weniger Milch als jüngere Personen. Der tägliche Milchkonsum bei den 18- bis 49-Jährigen beträgt pro Person 1,2 dl, bei den 50- bis 75-Jährigen 1,0 dl. Die über 50-Jährigen essen hingegen mehr Joghurt. Bei den 18- bis 34-Jährigen beträgt der tägliche Verzehr pro Person 41 g, bei den 35- bis 49-Jährigen 48 g, bei den 50- bis 64-Jährigen 64 g und bei den 65- bis 75-Jährigen 63 g.

¹ Halbhart- und Hartkäse wie z. B. Gruyère, Emmentaler, Tilsiter, Parmesan etc.

² Weich- und Halbweichkäse wie z. B. Brie, Gorgonzola, Mozzarella etc.

³ Frischkäse wie z. B. Hüttenkäse, Quark, Ricotta, Ziger etc., mit und ohne Zucker/Süsstoffe sowie Streichkäse

	<p>Käse wird über alle Altersgruppen hinweg in ähnlich grossen Mengen konsumiert. Bei den 18- bis 34-Jährigen sind es täglich 49 g, bei den 35- bis 49-Jährigen 48 g, bei den 50- bis 64-Jährigen 55 g und bei den 65- bis 75-Jährigen 49 g pro Person. In allen Altersgruppen ist der Verzehr von Halbhart- oder Hartkäse rund doppelt so hoch wie der von Weichkäse.</p>
Unterschiede zwischen den Geschlechtern	<p>Beim Milch- und Milchproduktekonsum sind die Unterschiede zwischen den Geschlechtern nicht sehr gross. Männer trinken pro Person täglich 1,1 dl Milch und essen 50 g Joghurt sowie 55 g Käse. Bei den Frauen liegt der durchschnittliche Konsum pro Person bei 1,1 dl Milch, 55 g Joghurt und 46 g Käse.</p>
Sprachregionale Unterschiede	<p>In der Deutschschweiz ist der tägliche Milchkonsum mit 1,3 dl pro Person fast doppelt so hoch wie in der französischsprachigen Schweiz mit 0,7 dl. In der italienischsprachigen Schweiz wird pro Tag 1,0 dl Milch konsumiert.</p> <p>Der tägliche Verzehr an Joghurt ist in der Deutschschweiz und der französischsprachigen Schweiz mit 53 g respektive 54 g pro Person praktisch gleich hoch. Mit 39 g pro Person ist hingegen der tägliche Joghurtverzehr in der italienischsprachigen Schweiz niedriger.</p> <p>Käse wird in allen Sprachregionen in ähnlich grossen Mengen gegessen: in der Deutschschweiz 52 g, in der französischsprachigen Schweiz 45 g und in der italienischsprachigen Schweiz 51 g pro Person. Weichkäse wird jedoch in der italienischsprachigen Schweiz mit 23 g pro Person täglich fast doppelt so viel gegessen wie in den übrigen Sprachregionen (Deutschschweiz 12 g, französischsprachige Schweiz 13 g).</p>

EMPFOHLENER MILCH- UND MILCHPRODUKTEKONSUM

Gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide wird der Verzehr von täglich 3 Portionen Milch oder Milchprodukten empfohlen. Eine Portion entspricht 2 dl Milch, 150–200 g Joghurt, Quark, Hüttenkäse oder anderen Milchprodukten, 30 g Halbhart- oder Hartkäse oder 60 g Weichkäse. Eine vierte Portion wird empfohlen, falls kein Fleisch, Fisch oder ein ähnlich proteinreiches Lebensmittel gegessen wird.

Schweizer Milch- und Milchproduktekonsum im Vergleich zur Empfehlung

Die einzelnen Milchprodukte müssen separat berücksichtigt werden, um den in dieser Ernährungserhebung ermittelten Konsum mit den Empfehlungen abzugleichen.

Bei einer empfohlenen Portionengrösse von 2 dl entspricht die tatsächlich verzehrte Menge von 1,1 dl Milch pro Tag rund 0,6 Portionen.

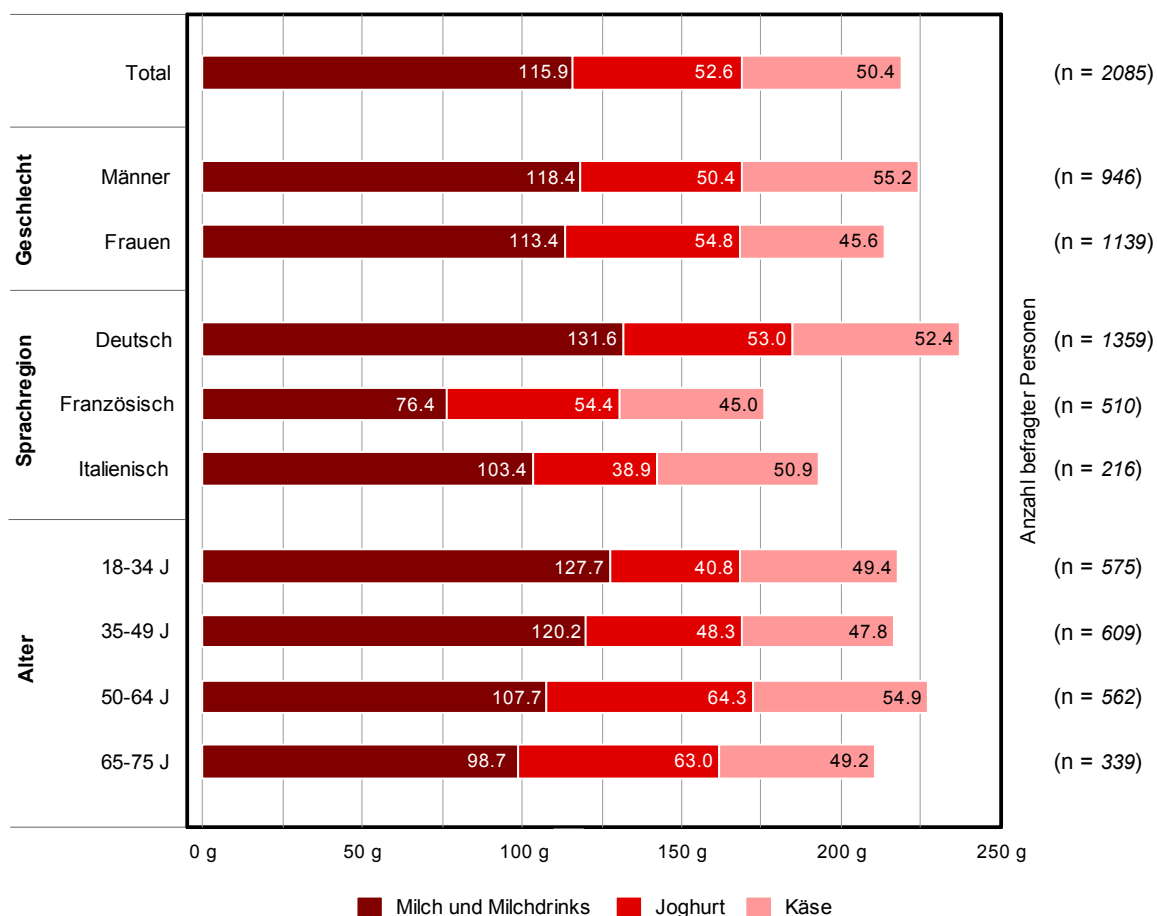
Für Joghurt, Frischkäse und andere Milchprodukte gelten 150–200 g als eine Portion. Bei einem Konsum von insgesamt 63 g pro Tag entspricht die tatsächlich verzehrte Menge rund 0,4 Portionen.

Beim Käse werden Portionen von 60 g für Weichkäse sowie 30 g für Halbhart- oder Hartkäse empfohlen. Umgerechnet entsprechen somit die durchschnittlich verzehrten 13 g Weichkäse 0,2 Portionen und die 27 g Halbhart- oder Hartkäse 0,9 Portionen. Zählt man schliesslich all diese berechneten Portionenanteile zusammen, ergibt dies einen

durchschnittlichen täglichen Konsum von rund zwei Portionen Milch und Milchprodukte pro Person, was unter der empfohlenen Menge von mindestens drei Portionen pro Tag liegt.

Bei zusammengesetzten Lebensmitteln (z. B. Pizza, Sandwiches, Wähen, Mixgetränke etc.) oder Gerichten (z. B. Risotto, Chili con Carne etc.) wurden, wo möglich, die einzelnen Zutaten den entsprechenden Lebensmittel-Kategorien zugeordnet.

MILCH- UND MILCHPRODUKTEKONSUM DER ERWACHSENEN BEVÖLKERUNG IN DER SCHWEIZ (IN GRAMM PRO PERSON UND PRO TAG)



menuCH
Nationale Ernährungserhebung
 Enquête nationale sur l'alimentation
 Sondaggio nazionale sull'alimentazione



«Nationale Ernährungserhebung menuCH»

menuCH ist die erste nationale Ernährungserhebung in der Schweiz. Im Zeitraum von Januar 2014 bis Februar 2015 wurden rund 2000 Personen aus der ganzen Schweiz befragt. Männer und Frauen im Alter von 18 bis 75 Jahren gaben freiwillig Auskunft zu ihren Gewohnheiten beim Essen und Trinken, aber auch zu ihren Bewegungsgewohnheiten. Zusätzlich wurden Körpermessungen vorgenommen. menuCH ist eine Erhebung des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG). Mit der Durchführung von menuCH wurde das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Lausanne (IUMSP) beauftragt.

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

Risikobewertung

www.blv.admin.ch
info@blv.admin.ch