



## Fachinformation Ernährung

# Öl-, Fett- und Nusskonsum in der Schweiz 2014/15

Die Nationale Ernährungserhebung menuCH zeigt, dass die 18- bis 75-Jährigen in der Schweiz täglich pro Person durchschnittlich 53 Gramm Öle und Fette inkl. fetthaltige Saucen sowie 10 Gramm Nüsse etc. essen. Der Fettkonsum ist dabei fast dreimal so hoch wie der Ölkonsum. Männer essen täglich fast ein Drittel mehr Fette als Frauen. Am meisten Öle, Fette und Nüsse etc. werden in der Deutschschweiz verzehrt, am wenigsten in der italienischsprachigen Schweiz.

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

### ÖL-, FETT- UND NUSSKONSUM

Öl-, Fett- und Nusskonsum in der Schweiz

In der Schweiz konsumieren die 18- bis 75-Jährigen im Durchschnitt täglich 64 g Öle, Fette und Nüsse etc. pro Person. Davon entfallen 14 g auf Pflanzenöle<sup>1</sup>, 39 g auf Fette<sup>2</sup> sowie 10 g auf Nüsse, Samen, Kerne, Oliven oder Avocados.

Unterschiede zwischen den Altersgruppen

Die 50- bis 64-Jährigen konsumieren mit 15 g pro Tag am meisten Pflanzenöle, die 65- bis 75-Jährigen mit 12 g am wenigsten. Bei den Fetten ist der durchschnittliche Konsum in der Gruppe der 65- bis 75-Jährigen mit 45 g am höchsten. Umgekehrt essen die 18- bis 34-Jährigen insgesamt am wenigsten Pflanzenöle und Fette (13 g und 36 g). Der Konsum an Nüssen, Samen, Kernen, Oliven oder Avocados liegt im Durchschnitt für alle Altersgruppen zwischen 8 und 12 g pro Tag.

Unterschiede zwischen den Geschlechtern

Der durchschnittliche Konsum an Pflanzenölen unterscheidet sich kaum zwischen Männern (14 g) und Frauen (13 g). Männer essen hingegen täglich rund 10 g mehr Fette als Frauen (Männer: 44 g, Frauen: 35 g).

<sup>1</sup> inkl. Salatsaucen

<sup>2</sup> z. B. Butter, Margarine, Rahm/Rahmersatz, Kokosfett/-milch, tierische Fette, Mayonnaise, öl-/fett-/butter-/rahmhaltige Saucen (z. B. Pesto, Café de Paris, Carbonara, etc.)

---

Sprachregionale  
Unterschiede

In der italienischsprachigen Schweiz werden mit 16 g pro Tag am meisten Pflanzenöle pro Person konsumiert, gefolgt von der französischsprachigen Schweiz mit 15 g und der Deutschschweiz mit 13 g. Ausgeprägter sind die Unterschiede bei den Fetten: mit durchschnittlich 44 g pro Person werden in der Deutschschweiz mehr als doppelt so viele Fette konsumiert wie in der italienischsprachigen Schweiz (20 g). In der französischsprachigen Schweiz werden täglich 30 g Fette gegessen.

Bei den Nüssen, Samen, Kernen, Oliven oder Avocados weist die Deutschschweiz mit 11 g ebenfalls den höchsten Konsum auf, gefolgt von der französischsprachigen Schweiz mit 10 g und der italienischsprachigen Schweiz mit 6 g pro Person.

---

### EMPFOHLENER ÖL-, FETT- UND NUSSKONSUM

Gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide wird der Verzehr von täglich 2–3 Esslöffeln oder 20–30 g Pflanzenöl empfohlen, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl; sowie 1 Portion oder 20–30 g ungesalzener Nüsse, Samen oder Kerne. Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden, d. h. etwa 1 Esslöffel oder 10 g pro Tag.

---

Schweizer Öl-, Fett-  
und Nusskonsum  
im Vergleich zur  
Empfehlung

Der durchschnittliche Konsum von 14 g Pflanzenölen entspricht in etwa anderthalb Esslöffeln. Die Empfehlung von 2–3 Esslöffeln wird somit nicht ganz erreicht.

Hingegen ist der durchschnittliche Fettkonsum mit täglich 39 g rund viermal so hoch wie empfohlen.

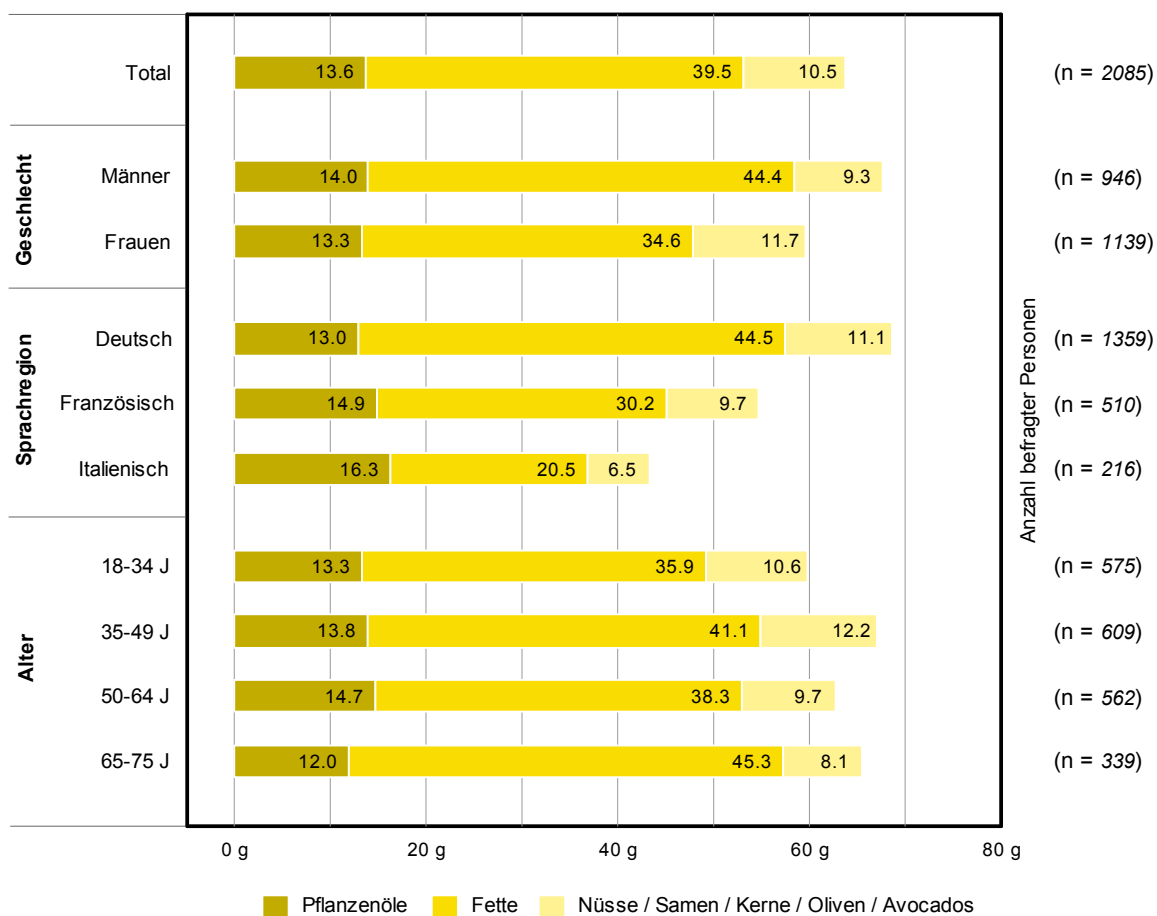
Der Konsum von durchschnittlich 10 g Nüssen, Samen, Kernen, Oliven oder Avocados pro Person ist etwa halb so hoch wie empfohlen.

---

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.

---

## ÖL-, FETT- UND NUSSKONSUM 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](http://www.blv.admin.ch)  
[info@blv.admin.ch](mailto:info@blv.admin.ch)