



## Fachinformation Ernährung

# Konsum von Süssem und Salzigem in der Schweiz 2014/15

Die Nationale Ernährungserhebung menuCH zeigt, dass die 18- bis 75-Jährigen in der Schweiz täglich pro Person durchschnittlich 83 Gramm an Süssem und 10 Gramm an Salzigem essen. Männer weisen dabei gegenüber Frauen einen um 25 Prozent höheren Konsum auf. Bezogen auf die Altersgruppe ist der Verzehr bei den 35- bis 49-Jährigen am höchsten. In der italienischsprachigen Schweiz werden rund 17 Gramm weniger Süssem und Salzige gegessen als in der französischsprachigen Schweiz sowie fast 14 Gramm weniger als in der Deutschschweiz.

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

### KONSUM VON SÜSSEM UND SALZIGEM

Konsum von Süssem  
und Salzigem  
in der Schweiz

In der Schweiz konsumieren die 18- bis 75-Jährigen im Durchschnitt täglich 83 g Süssem und 10 g Salzige<sup>1</sup> pro Person. Süssem lässt sich in 51 g süsse Desserts<sup>2</sup>, 11 g Schokolade<sup>3</sup> sowie 22 g Zucker und zuckerhaltige Aufstriche<sup>4</sup> unterteilen.

Unterschiede zwischen  
den Altersgruppen

Der Konsum an Süssem ist bei den 35- bis 49-Jährigen mit täglich 90 g pro Person am höchsten und bei den 18- bis 34-Jährigen mit 79 g am niedrigsten. Die 65- bis 75-Jährigen konsumieren mit täglich 27 g am meisten Zucker und zuckerhaltige Aufstriche, die 18- bis 34-Jährigen mit 20 g am wenigsten. Salzige wird von den 18- bis 34-Jährigen bevorzugt konsumiert (13 g).

<sup>1</sup> Chips, Popcorn, gesalzene Kracker, Canapés, Crostini, Frühlingsrollen, Schinkengipfel, etc.

<sup>2</sup> Glacen, Desserts (z. B. Panna cotta, Pudding, Cremes, etc.), Cakes, Torten, Biscuits sowie alle anderen Süßigkeiten (z. B. Marzipan, Getreide-Riegel, Kandisfrüchte etc.)

<sup>3</sup> Schokolade und Schokoladenprodukte (z. B. Pralinen, gefüllte Schokolade, Oserhasen etc.)

<sup>4</sup> z. B. Konfitüre, Gelee, Honig, Aufstriche mit Schokolade/Nüssen, Guss/Glasuren etc.

Unterschiede zwischen den Geschlechtern	Frauen essen durchschnittlich weniger Süsses und Salziges als Männer. Beim Süssen beläuft sich der Unterschied auf 17 g pro Tag (Männer: 92 g, Frauen: 75 g). Beim Salzigen konsumieren die Männer täglich 12 g und die Frauen 7 g.
Sprachregionale Unterschiede	Den höchsten täglichen Konsum an Süsssem und Salzigem weist mit 96 g die französischsprachige Schweiz auf, gefolgt von der Deutschschweiz mit 93 g und der italienischsprachigen Schweiz mit 79 g pro Person.

## EMPFOHLENER KONSUM

Süssigkeiten, gesüsste Getränke, Salziges und alkoholhaltige Getränke sollten gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide mit Mass genossen werden. Das heisst, pro Tag sollte es nur eine kleine Portion Süsses, Salziges oder eine kleine Menge Alkoholisches sein<sup>5</sup>.

Schweizer Konsum im Vergleich zur Empfehlung	<p>Die Summe der vier Lebensmittel-Kategorien «süsse Desserts», «Schokolade», «Zucker und zuckerhaltige Aufstriche» sowie «Salziges» ergeben einen geschätzten Konsum von täglich rund 2 Portionen.</p> <p>Unter Einbezug aller zu dieser Pyramidenstufe gehörenden Kategorien<sup>6</sup> kann ein Konsum von rund 4 Portionen angenommen werden. Somit ist der Gesamtverzehr an Süsssem, Salzigem und Alkoholischem<sup>7</sup> in der Schweiz rund 4-mal so hoch wie empfohlen.</p>
--	--

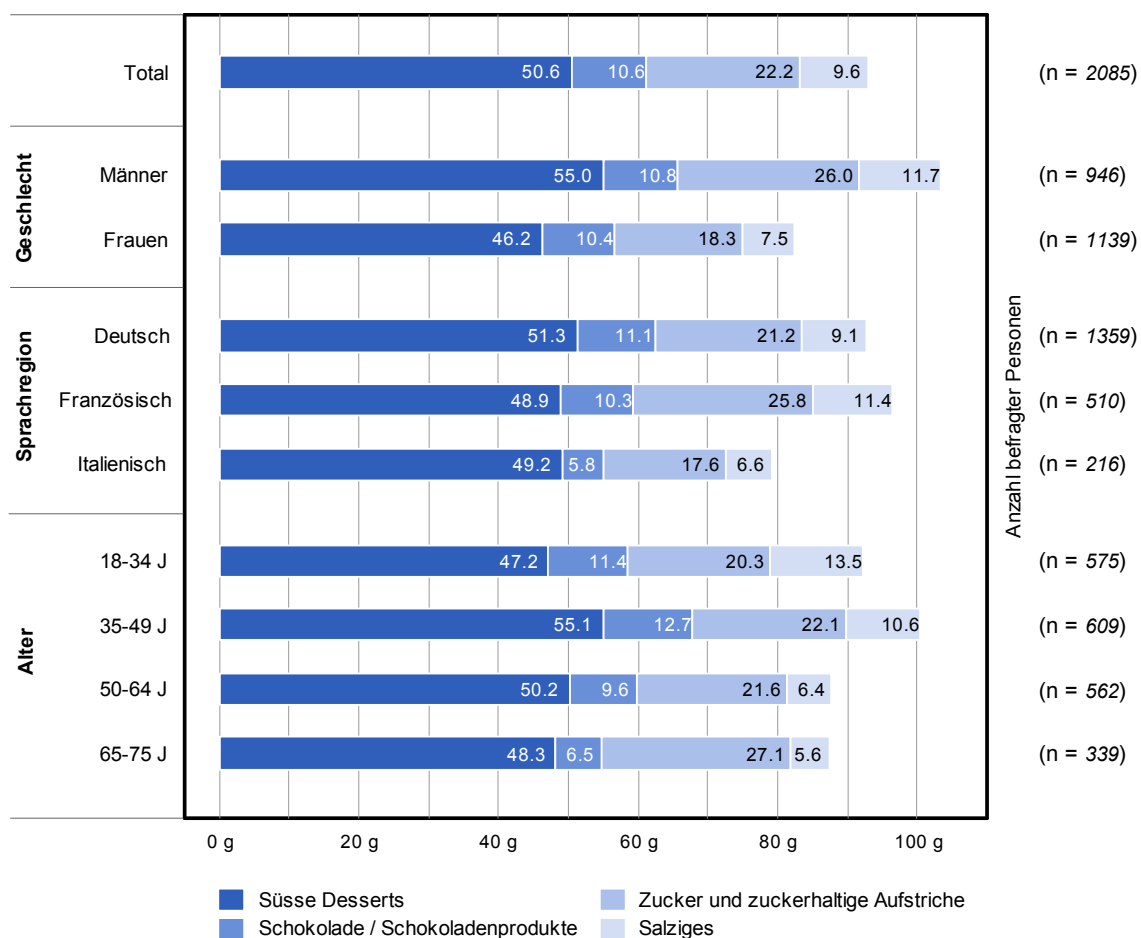
Bei zusammengesetzten Lebensmitteln (z. B. Pizza, Sandwiches, Wähen, Mixgetränke etc.) oder Gerichten (z. B. Risotto, Chili con Carne etc.) wurden, wo möglich, die einzelnen Zutaten den entsprechenden Lebensmittel-Kategorien zugeordnet.

<sup>5</sup> z. B. 20 g Schokolade, 1 Kugel Glace, 2,5 dl Süssgetränke oder 1 dl Wein

<sup>6</sup> inkl. Schorlen, gezuckerte und ungezuckerte Süssgetränke sowie alkoholische Getränke

<sup>7</sup> siehe auch die Fachinformation zum Getränkekonsum

## KONSUM VON SÜSSEM UND SALZIGEM 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)