

Was und wie viel konsumiert eine erwachsene Person im Durchschnitt pro Tag in der Schweiz?

Die Schweizer Lebensmittelpyramide veranschaulicht bildlich eine ausgewogene Ernährung. Doch wie sieht das Essverhalten der Erwachsenen in der Realität aus? Auskunft darüber geben die 24-Stunden-Erinnerungsprotokolle der Studienteilnehmenden von menuCH.

Lebensmittelkonsum Portionsgrössen Schweizer Lebensmittelpyramide



Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Am meisten wird Brot gegessen, gefolgt von Teigwaren und Kartoffeln.

Die 18- bis 34-Jährigen haben den höchsten täglichen Konsum an Getreide- und Kartoffelprodukten.

Mit 2.4 Portionen liegt der durchschnittliche Konsum an stärkehaltigen Lebensmitteln unterhalb der empfohlenen 3 Portionen.

Tageskonsum pro Person [g]	
Brot	115.2
Teigwaren	64.1
Kartoffeln	51.0
Reis	29.5
Frühstücksflocken	10.4
Andere	28.0

Süßes, Salziges und Alkohol

Im Durchschnitt konsumieren die Leute täglich 83g Süßes und 10g Salziges, was rund 2 Portionen entspricht.

Der tägliche Konsum an Süßem ist bei den 35- bis 49-Jährigen am höchsten und bei den 18- bis 34-Jährigen am niedrigsten.

Männer essen durchschnittlich mehr Süßes und Salziges als Frauen.

Der gesamte Konsum an Süßem (inkl. Süssgetränke), Salzigem und Alkoholischem ist rund 4-mal höher als die Empfehlung.

Tageskonsum pro Person [g]	
Süße Desserts	50.6
Zucker und zuckerhalt. Aufstriche	22.2
Schokolade / Schokoladenprodukte	10.6
Salziges	9.6

Früchte und Gemüse

87% der Personen essen täglich eine oder mehrere Portionen Früchte und Gemüse (ohne Säfte und Suppen).

Äpfel gehören zu den am häufigsten gegessenen Früchten, beim Gemüse ist es Blattsalat, gefolgt von Tomaten.

Unter Einberechnung der reinen Früchte- und Gemüsesäfte sowie Suppen konsumieren rund 18% der Leute täglich mindestens 5 Portionen.

Portionen pro Person und Tag [in %]



- Mindestens 2 Portionen Früchte und 3 Portionen Gemüse/Tag
- Mindestens 5 Portionen/Tag (ohne Unterscheidung)
- 3-4 Portionen/Tag
- Maximal 2 Portionen/Tag
- Maximal 1 Portion/Tag
- Weniger als 1 Portion/Tag

Öle, Fette, Nüsse

Pro Person und Tag werden im Durchschnitt 64g Öle, Fette und Nüsse etc. gegessen.

In der Deutschschweiz werden durchschnittlich pro Person 44g Fette konsumiert, verglichen mit 30g in der französischsprachigen Schweiz sowie 20g in der italienischsprachigen Schweiz.

Der durchschnittliche Konsum an Fetten ist rund 4-mal höher, jener von Pflanzenöl ist dagegen etwas niedriger als empfohlen.

Tageskonsum pro Person [g]	
Fette	39.5
Pflanzenöle	13.6
Nüsse / Samen / Kerne / Oliven / Avocados	10.5

Getränke

Im Durchschnitt werden pro Person täglich 2 Liter Getränke konsumiert (ohne Alkohol).

Jüngere Personen trinken mehr Wasser und Süssgetränke als ältere Personen, hingegen wird von den Älteren mehr Kaffee und Tee konsumiert.

Tageskonsum pro Person [dl]	
Hahnen-/ Mineralwasser	12.0
Tee/ Kräutertee	2.9
Kaffee	2.6
Süssgetränke	2.4
Frucht-/ Gemüsesäfte	0.6
Alkoholische Getränke	2.0

Fleisch

Der tägliche Fleischkonsum beträgt 111g pro Person, davon sind 67g unverarbeitetes Fleisch und 44g verarbeitete Fleischprodukte wie Salami, Schinken etc.

Verglichen mit der Empfehlung ist der Fleischkonsum rund 3-mal höher.

Tageskonsum pro Person [g]	
Unverarbeitetes Fleisch	39.9
Geflügel	26.8
Verarbeitete Fleischprodukte	43.7

Energiezufuhr

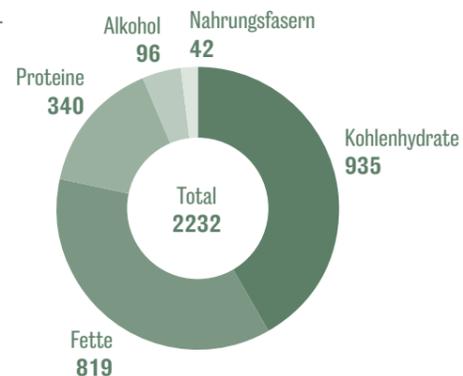
Kohlenhydrate tragen im Durchschnitt 42%, Fette 37% und Proteine 15% zur täglichen Energiezufuhr bei.

Frauen nehmen pro Tag durchschnittlich 1933 kcal zu sich, Männer 2533 kcal.

Pro Tag beträgt die mittlere Zufuhr an Nahrungsfasern rund 21g pro Person.

Laut Empfehlung dürfte die Energiezufuhr durch Kohlenhydrate bis zu 13% höher sein, diejenige durch Fette hingegen bis zu 17% niedriger.

Energiezufuhr pro Person und Tag [kcal]



Milch und Milchprodukte

Die Leute trinken lieber ungesüsste Milch als gesüsste Milchdrinks, konsumieren aber häufiger gesüsste als ungesüsste Joghurts.

Mit täglich 1.3dl pro Person werden in der Deutschschweiz am meisten Milch und Milchdrinks getrunken, verglichen mit 1.0dl in der italienischsprachigen Schweiz und 0.7dl in der französischsprachigen Schweiz.

Im Durchschnitt wird der Halbhart- und Hartkäse dem Weichkäse vorgezogen. Insgesamt werden pro Tag rund 2 Portionen an Milch und Milchprodukten konsumiert. Das ist 1 Portion weniger als empfohlen.

Tageskonsum pro Person [dl oder g]	
Milch und Milchdrinks	1.1 dl
Joghurt	52.6 g
Halbhart-/ Hartkäse	26.7 g
Weichkäse	13.1 g
Frisch-/ Streichkäse	10.6 g