



Forum zum Aktionsplan der Schweizer Ernährungsstrategie 2021 Donnerstag, 23. September 2021, 9 – 15.15 Uhr, online

Zusammenfassung

1. Einleitung

Der Bund fördert mit der Schweizer Ernährungsstrategie eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung der Bevölkerung in der Schweiz. Dazu hat das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV gemeinsam mit Akteuren aus Wirtschaft, NGOs, Behörden und Bildung einen Aktionsplan ausgearbeitet, der die Massnahmen zur Umsetzung der Strategie konkretisiert. Das BLV organisiert jedes Jahr ein «Forum Ernährungsstrategie» mit dem Ziel, einen Austausch der Akteure über Aktivitäten und Erfahrungen zu ermöglichen.

2. Informationen aus dem BLV und EEK

2.1. Informationen aus dem BLV

Nutri-Score

Es wird daran erinnert, dass Nutri-Score ein freiwilliges Lebensmittelkennzeichnungssystem und eine Orientierungshilfe für einen bewussten Einkauf ist. Es ersetzt weder die Schweizer Ernährungsempfehlungen noch die Schweizer Lebensmittelpyramide. Bis Ende Juni 2021 haben 35 Unternehmen mit 81 Marken bestätigt, Nutri-Score einzuführen. Das BLV koordiniert den Nutri-Score auf internationaler Ebene. Neuigkeiten werden immer auf der entsprechenden [Webseite](#) des BLV aufgeschaltet.

Kampagne Internationales Jahr der Früchte und Gemüse

2021 ist das internationale Jahr der Früchte und Gemüse. Das BLV hat dazu eine Kampagne lanciert, die sich insbesondere über Social-Media-Kanäle an Jugendliche und junge Erwachsene richtet. Informationen finden sich auf der entsprechenden [Webseite](#).

Abgeschlossene Projekte

- Nach 2019 ist die zweite Ausgabe der Online-Publikation des [Schweizer Ernährungsbuletins](#) erschienen. Die Publikation besteht aus einer Sammlung von Berichten zu aktuellen Studien und Analysen rund um das Thema Ernährung.
- Der Schlussbericht zur Umfrage zum [Interesse an der Lebensmittelsicherheit und Risikowahrnehmung in der Schweiz](#) ist erschienen.
- [Die Ergebnisse der Online-Umfrage zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten](#) während des Lockdowns zur Eindämmung der Verbreitung von Covid-19 wurden publiziert.
- Der anonymisierte Datensatz der Nationalen Ernährungserhebung [menuCH](#) wurde auf Anfrage der Forschung zur Verfügung gestellt und hat zu einer Fülle an [wissenschaftlichen Publikationen](#) geführt.

Laufende und neue Projekte

Das BLV führt [mehrere Projekte](#) zu gesundheitlichen Risiken durch. Aktuell sind zudem eine Online-Umfrage über den Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln sowie eine Pilotstudie mit einer webbasierten selbst-administrierten Anwendung zur Erfassung des Nahrungsmittelverzehrs geplant.

2.2. Informationen aus der Eidgenössischen Ernährungscommission EEK

Die EEK hat die DO-HEALTH-Studie von Heike Bischoff-Ferrari et al. bewertet, die unter anderem die Wirkung der Einnahme von Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren auf die Gesundheit von gesunden Erwachsenen im Alter von über 70 Jahren untersucht hat. Sie kommt zum Schluss, dass die EEK-Strategie von 2012 nicht angepasst werden muss: Der älteren Schweizer Bevölkerung wird weiterhin eine Zufuhr von 600-1000 UI Vitamin D empfohlen. Die EEK wird Forschungsergebnisse zu Vitamin D weiterhin aufmerksam verfolgen und kritisch bewerten und die Empfehlungen gegebenenfalls anpassen.



Die EEK empfiehlt hingegen, die Empfehlungen zur Gewichtszunahme während der Schwangerschaft im Bericht [Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen](#) anzupassen. Denn seit der Veröffentlichung des Berichts liegen neue Studien zur Gewichtszunahme bei fettliebigen schwangeren Frauen vor.

2.3. Aktualisierung der Schweizer Ernährungsempfehlungen und der Schweizer Lebensmittelpyramide

Die Ernährung hat einen grossen Einfluss auf nichtübertragbare Krankheiten (NCD): Es wird an den engen Zusammenhang zwischen Übergewicht und NCD und an die daraus entstehenden Kosten erinnert: 80% der direkten Gesundheitskosten sind in der Schweiz auf NCDs zurückzuführen (2017: ca. 79 Mrd. CHF). Und nicht nur das: Mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide könnten die negativen Auswirkungen auf die Umwelt etwa 50 % verringert werden. In der Schweiz werden aber die Ernährungsempfehlungen nur teilweise befolgt.

Aktuell werden die Schweizer Ernährungsempfehlungen und die Schweizer Lebensmittelpyramide überarbeitet. Sie haben nach wie vor zum Ziel, wissenschaftlich fundiert, gesundheitsfördernd, ökologisch, sozial und wirtschaftlich nachhaltig, an kulturelle Gewohnheiten angepasst und umsetzbar zu sein. 2021-22 werden die wissenschaftlichen Grundlagen dazu erstellt und ausgewertet. Ein [Bericht](#) zur Neubewertung der wissenschaftlichen Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Lebensmitteln aus bestimmten Lebensmittelgruppen und NCDs liegt bereits vor. Im Laufe des Jahres 2022 werden die Empfehlungen überarbeitet und mit Experten/-innen aus verschiedenen Bereichen und Vertreter/-innen von Zielgruppen diskutiert. Basierend auf den Ergebnissen werden schliesslich 2024 die überarbeiteten Schweizer Ernährungsempfehlungen publiziert.

2.4. Erklärung von Mailand

Die Erklärung von Mailand wurde 2019 auf andere Lebensmittelgruppen und auf Salz erweitert: Neu sollen zusätzlich Salatsaucen, Suppen, Milchmischgetränke und Quarks sowie quarkähnliche Produkte miteinbezogen werden. Das BLV hat 2020 ein Monitoring dazu erstellt. Der [Bericht](#) dazu liegt vor und wurde im Rahmen dieses Forums vorgestellt. 2021 fand ebenfalls eine erste Bestandsaufnahme zu Süssgetränken statt, deren Bericht Anfang 2022 veröffentlicht wird. Der vierte Monitoringbericht von Joghurt und Frühstückscerealien ist 2022 vorgesehen. 2024 wird nochmals ein Monitoring aller Produkte der Erklärung von Mailand durchgeführt.

3. Neues aus Hochschulen

3.1. The cost of food consumption across socioeconomic groups in Switzerland: estimation of the price of a healthier diet and its impact on nutritional inequality

Eine Übersicht über bestehende Forschungsarbeiten zu ausgewogener Ernährung zeigt, dass gesunde Ernährung mit höheren Kosten verbunden ist. Der Preisunterschied variiert erheblich zwischen den einzelnen Produkten, insgesamt kostet aber eine ausgewogene Ernährung rund 35% mehr. Sinkt das Einkommen, beispielsweise durch Inflation oder aufgrund von Arbeitslosigkeit, wird tendenziell beim Essen gespart, und die Ernährung wird ungesünder.

Es sind aber nicht die Kosten allein, die eine gesunde Ernährung beeinflussen, und die vielen Faktoren, die eine Rolle spielen, sind oftmals schwierig voneinander abzugrenzen. Auch die Zeit, die für Einkauf und Kochen zur Verfügung steht sowie das vorhandene Wissen über Ernährung und Gesundheit beeinflussen beispielsweise, wie ausgewogen gegessen wird. Auch zeigt sich, dass Menschen, die allgemein gesundheitsbewusster leben, die nicht rauchen und sich viel bewegen, sich tendenziell gesünder ernähren. Diese Personen sind auch bereit, mehr Geld für das Essen auszugeben.

Über Preise kann somit eine ausgewogene Ernährung gesteuert werden (Beispiel Zuckersteuer). In der Schweiz sind allerdings kaum relevante Daten vorhanden. Daten können nicht direkt von einem Land auf ein anderes übertragen werden, da die Wirkung einer Policy direkt vom kulturellen und sozioökonomischen Kontext eines Landes oder einer Region abhängt. Gemäss einer Studie wird davon ausgegangen, dass eine Kostenerhöhung von Süssgetränken in der Schweiz, z.B. durch eine Zuckersteuer, zu einer Senkung des Konsums von Süssgetränken und zu einer Gewichtsreduktion bei den betroffenen Personen führt. Wichtig wäre es, die Zuckersteuer für die Gesundheitsförderung einzusetzen, damit die betroffenen Personen auch davon profitieren können.



3.2. Gemeinschaftsgastronomie: Herausforderungen für die Umsetzung der Nachhaltigkeit

Die Gemeinschaftsgastronomie zeichnet sich dadurch aus, dass die Kundschaft homogen ist und die Mahlzeiten regelmässig am gleichen Ort einnimmt (Schulkantinen, Mensen, Betriebsrestaurants, Heime). Oft wird diese Art von Restaurants finanziell unterstützt. Damit bieten sie die Möglichkeit, eine ausgewogene Ernährung zu steuern. Wissenschaftlich ist Gemeinschaftsgastronomie gut erforscht. Das BLV stellt zudem Empfehlungen zur Verfügung, die jedoch sehr allgemein sind. Aktuell werden die Qualitätsstandards für die gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie überarbeitet: Das BLV erstellt unter Einbezug vieler Akteure einen Leitfaden und eine Selbstbeurteilung der Schweizer Qualitätsstandards für die Gesundheitsförderung in der Gastronomie. Die Nachhaltigkeit wird Teil davon sein.

Vertretende von [Beelong](#) zeigten auf, weshalb die Nachhaltigkeit in der Gemeinschaftsgastronomie wichtig ist, aber auch, mit welchen Herausforderungen sie verbunden ist. So sind weiterführende Informationen zu den Lebensmitteln wie Herkunft oder Umweltauswirkungen oft nicht vorhanden. Auch bringen nicht alle Köche/-innen das notwendige Wissen zu Nachhaltigkeit mit. Insgesamt ist zu wenig bekannt, wie man mit einem fixen Budget umweltverträglich kochen kann. Kunden/-innen ihrerseits haben unterschiedliche Erwartungen an die Küche, oft verbunden mit dem Alter und der Kultur. Es fehlt oft an klarer Unterstützung durch die Institutsleitung.

Es wurde an die Grundsätze nachhaltiger Ernährung erinnert, nämlich massvoll tierische Produkte verwenden, Lebensmittelverschwendung vermeiden, Schweizer Produkte wählen, nachhaltige und faire Produktion bevorzugen, saisonale Produkte wählen, auf bedrohte Tierarten verzichten, Verpackungen vermeiden und Leitungswasser trinken. Diese Grundsätze lassen sich ansatzweise rasch umsetzen, beispielsweise, indem ein vegetarischer Tag pro Woche eingeführt wird, auf gefährdete Fischarten verzichtet wird oder Fleischportionen etwas kleiner ausfallen. Das BAFU hat 2020 die [Empfehlungen für die nachhaltige öffentliche Beschaffung im Bereich Ernährung](#) herausgegeben, die eine praktische Grundlage bieten können.

3.3. Schweizer Nährstoffreferenzwerte

Das BLV stellt die Schweizer Nährstoffreferenzwerte (Dietary Reference Values, DRV) vor. Es handelt sich dabei um Angaben zu den erforderlichen Energiewerten und Nährstoffmengen zur Sicherstellung des Wachstums, der Entwicklung und der Gesundheit des menschlichen Organismus bei gleichzeitiger Einschränkung des Risikos von Mangelerscheinungen und NCD-Erkrankungen. Die Aufstellung dieser Werte ist komplex; sie sind nicht als Empfehlungen für Konsumenten/-innen vorgesehen: Die Interpretation der DRV ist Sache von Fachleuten; sie können als Grundlage für Ernährungsempfehlungen beigezogen werden.

Die RDV enthalten für verschiedene Nährstoffe (z.B. Vitamin C) eine Referenzaufnahmemenge für die Bevölkerung, den Durchschnittsbedarf, eine angemessene Aufnahmemenge, den Referenzaufnahmebereich für Makronährstoffe, die tolerierbare Obergrenze für die tägliche Gesamtaufnahme sowie die untere Aufnahmeschwelle. Die Empfehlungen sind je nach Alter unterschiedlich. Sie unterscheiden sich auch nach Zielgruppe; sie richten sich zum Beispiel an die Lebensmittelindustrie, an Forschende, Gesundheitsförderung etc.

Die Haute école de santé Genève zeigt auf, wie die Ernährungsempfehlungen und Referenzwerte jeweils erarbeitet und aktualisiert werden, und wie die Zielgruppen für die DRV sowie die spezifischen Bedürfnisse (Informationen, Instrumente) dieser Zielgruppen unter Einbezug eines Sachverständigenausschusses festgelegt werden. Schliesslich wird ein Schlussbericht mit Empfehlungen erstellt, die von der EEK beurteilt werden. Basierend auf den Ergebnissen entscheidet das BLV über das weitere Vorgehen.