

Die neuen Schweizer Ernährungsempfehlungen

Die Lebensmittelpyramide: Altbewährt im neuen Look

▷ Perspektivische Darstellung und fotorealistische Abbildungen: Sie hebt sich ab von ihren Vorgängerinnen, die vierte Version der Schweizer Lebensmittelpyramide, die die SGE und das BLV der Öffentlichkeit präsentiert haben. Zum ersten Mal wurde die Nachhaltigkeit systematisch berücksichtigt und auch die Nährstoffzufuhr mit Berechnungen hinterlegt. Doch keine Angst, Herr und Frau Schweizer müssen sich in Zukunft nicht radikal anders ernähren. Die Empfehlungen lehnen sich auch weiterhin an unsere hiesigen Essgewohnheiten an.

Im September letzten Jahres war es so weit. Die neuen Schweizer Ernährungsempfehlungen des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE wurden der Fachwelt anlässlich der Nationalen Fachtagung der SGE vorgestellt. Diese vierte Version der Schweizer Lebensmittelpyramide wurde lange und mit Spannung erwartet. Nachdem 1998 die SGE, die damals noch Schweizerische Vereinigung für Ernährung SVE hiess, die erste Schweizer Lebensmittelpyramide publizierte, wurde diese jeweils im Rhythmus von rund sechs bis sieben Jahren überarbeitet. Seit der dritten Version von 2011 ist auch der Bund Mitherausgeber der Schweizer Ernährungsempfehlungen.

Lob und Kritik

Im Frühjahr 2024 wurde angekündigt, dass das Geheimnis der neuen Empfehlungen an der SGE-Fachtagung im kommenden Herbst gelüftet werden sollte. Und tatsächlich drang bis zu diesem Zeitpunkt kaum eine Information dazu nach aussen. Im Gegensatz zu den früheren Versionen gab es keine öffentliche Vernehmlassung. Die Spannung stieg daher stetig an und in Gesprächen unter Ernährungskolleginnen und -kollegen wurde ab und zu gewarnt, was die neuen Empfehlungen wohl beinhalten würden und ob es weiterhin eine Pyramide sein würde. Einzelne kritische Stimmen fanden ihren Weg sogar vorausseilend in die Medien. Aber dazu später. Das Plakat der SGE zur Fachtagung spielte mit der Vorstellung, wie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ganz gespannt nach vorne blicken und dann beim Lüften des Geheimnisses ein grosses «Ah», «Oh», «Wow» oder vielleicht auch «Ui» durch die Menge gehen könnte. Emotion pur. Doch es

kam anders, denn die neuen Ernährungsempfehlungen wurden zwei Tage vor der Veranstaltung online veröffentlicht und den Medien vorgestellt. Die Katze war also aus dem Sack. Und die Reaktionen liessen nicht auf sich warten. Während die Berichterstattung von Publikumsmedien und Tagespresse grösstenteils positiv-neutral ausfiel, verfasste Proviande, die Branchenorganisation der Schweizer Fleischwirtschaft, noch am selben Tag eine Medienmitteilung und kritisierte «die Marginalisierung» von Fleisch und «die fragwürdige Verknüpfung mit Nachhaltigkeit». Dasselbe monierte zwei Wochen später auch der Bauernverband. Gleichzeitig lobten sie aber die Empfehlungen, die der Schweizer Landwirtschaft zugutekommen, etwa saisonal und lokal zu essen. Umgekehrt kritisierten BirdLife, Greenpeace und WWF, «dass keine relevante Konsumreduktion von Tierprodukten empfohlen würde». Fazit: Man kann es nie allen recht machen und mit Kritik wird deutlich weniger gespart als mit Lob.

Neu? Nein, anders!

Wirklich neu ist nicht sehr viel, aber doch einiges ist anders. Die Ernährungsempfehlungen werden weiterhin mithilfe einer Pyramide bildhaft zusammengefasst. Neu ist die Pyramide perspektivisch dargestellt. Die Perspektive soll den Blick zuerst auf die Basis lenken, wovon wir am meisten und häufigsten benötigen. Denn normalerweise lesen wir von links nach rechts und von oben nach unten. Wir nahmen bisher also zuerst die Spitze der Pyramide mit den süssen und salzigen Leckereien wahr. Ob's funktioniert? Probieren geht über Studieren (*s. gegenüberliegende Seite*). Eine andere Lösung für das Problem mit dem Blick hat Japan gefunden. Dort wurde die Pyramide kurzerhand auf den Kopf gestellt und zu einem Zwirbel/Kreisel umgestaltet. Dadurch wird gleichzeitig auch auf die Bedeutung der Bewegung hingewiesen. Klar, wenn der Zwirbel nicht in Bewegung bleibt, fällt er um. Ebenfalls neu: Die Lebensmittel werden fotorealistisch dargestellt. Alle bisherigen Schweizer Lebensmittelpyramiden enthielten Illustrationen. Einige Lebensmittel – zum Beispiel



die Nüsse – bekommen so mehr Sichtbarkeit, andere – zum Beispiel Fleisch und Fisch – etwas weniger. Wichtiger als die Sichtbarkeit ist jedoch die Wiedererkennbarkeit, denn die Pyramide fungiert eher als eine Art Zusammenfassung oder Erinnerungstütze. Die eigentlichen Empfehlungen und Erklärungen befinden sich nämlich in den dazugehörigen Merkblättern (hier gibt es eine Kurz- und eine Langversion). Wer nur die Pyramide anschaut und sich nicht die Zeit nimmt, die Empfehlungen zu lesen oder sie sich erklären zu lassen, der kann, wie auch früher schon, ganz viel Falsches reininterpretieren. Zum Beispiel, dass unten die gesunden und oben die ungesunden Lebensmittel zu finden sind. Nein, in jeder Lebensmittelgruppe, ausser vielleicht den Getränken, gibt es gesündere und ungesündere Alternativen. Die Reihenfolge der Gruppen leitet sich von der empfohlenen Verzehrsmenge ab. Je weiter oben sich ein Lebensmittel befindet, umso weniger benötigen wir davon. Aber wichtig sind sie alle und erst das abwechslungsreiche Zusammenspiel führt zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Nachhaltigkeit ist

kein neues Thema in den Ernährungsempfehlungen. Insbesondere beim Fischkonsum wurde schon bisher explizit auf Nachhaltigkeitsaspekte hingewiesen und die FOODprints® gaben Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken. Eine Studie von Agroscope hatte 2018 gezeigt, dass die Einhaltung der Empfehlungen zu einer Halbierung der Umweltauswirkungen unserer Ernährung führen könnten. Es ist daher konsequent, dass die Nachhaltigkeit neu systematisch berücksichtigt und mit Daten und Berechnungen hinterlegt wurde. Aufgrund dieser Berechnungen und Modellierungen werden bei den Milchprodukten noch zwei bis drei Portionen statt wie bisher drei Portionen empfohlen. Zudem gibt es wieder eine explizite Einschränkung der Häufigkeit

Schweizer Lebensmittelpyramide

- **Getränke** ▶ Regelmässig trinken. Am besten Wasser. 1-2 Liter am Tag
- **Früchte und Gemüse** ▶ Bunt und saisonal. 5 Portionen am Tag
- **Getreideprodukte und Kartoffeln** ▶ Vollkornprodukte bevorzugen. 3 Portionen am Tag
- **Milchprodukte** ▶ Am besten ungezuckert. 2-3 Portionen am Tag
- **Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere** ▶ Abwechslung geniessen. Regelmässig Hülsenfrüchte. 1 Portion am Tag
- **Nüsse und Samen** ▶ Täglich in kleinen Mengen geniessen. 1 kleine Handvoll am Tag
- **Öle und Fette** ▶ Pflanzliche Öle bevorzugen. 2 Esslöffel am Tag
- **Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)** ▶ In kleinen Mengen. 0-1 Portion am Tag

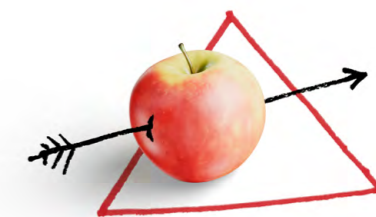


SCHWEIZER LEBENSMITTELPYRAMIDE IM WANDEL DER ZEIT

Publikationsjahr	1998	2005	2011	2024
Titel	Lebensmittelpyramide mit Ernährungsempfehlungen für Erwachsene	Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene	Schweizer Lebensmittelpyramide – Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene	Schweizer Ernährungsempfehlungen für Erwachsene
Herausgeber	SVE	SGE	SGE/BLV	BLV/SGE
Zielgruppe	Erwachsene mit normaler körperlicher Aktivität und durchschnittlichem Energie- und Nährstoffbedarf	Erwachsene mit vorwiegend sitzendem Lebensstil und wenig körperlicher Aktivität (PAL 1.4)	Erwachsene mit vorwiegend sitzendem Lebensstil und wenig körperlicher Aktivität (PAL 1.4)	Erwachsene mit moderater körperlicher Aktivität
Pyramidenstufen	5 Stufen Fette/Öle auf gleicher Stufe wie Süssigkeiten	6 Stufen Süssigkeiten alleine in der Spitze und Integration von salzigen Snacks und energiereichen Getränken Eigene Stufe für Fette und Öle	6 Stufen Wie 2005	6 Stufen Wie 2005
Lebensmittelgruppen	8 Gruppen Früchte und Gemüse separat Milchprodukte und Proteinquellen separat Gesüsste und alkoholhaltige Getränke bei Getränken in Pyramidenbasis	6 Gruppen Früchte und Gemüse kombiniert (neu: 5 am Tag) Milchprodukte und Proteinquellen kombiniert Gesüsste und alkoholhaltige Getränke in Pyramidenspitze	6 Gruppen Wie 2005	8 Gruppen Milchprodukte und Proteinquellen wieder separat Nüsse neu mit eigener Gruppe
Proteinquellen	Hülsenfrüchte und Tofu bei tierischen Proteinquellen Pro Woche 2–4 x Fleisch, 1–2 x Fisch, 1–2 x Hülsenfrüchte und Tofu, max. 1–3 Eier	Hülsenfrüchte Bei Stärkelieferanten. Tofu bei Proteinquellen Keine expliziten Wochenempfehlungen, Fokus auf Abwechslung	Hülsenfrüchte Bei Stärkelieferanten. Tofu bei Proteinquellen Keine expliziten Wochenempfehlungen, Fokus auf Abwechslung	Hülsenfrüchte zurück bei Proteinquellen Pro Woche mindestens 1 x Hülsenfrüchte, max. 2–3 x Fleisch. Weiterhin Hinweis auf Abwechslung
Milchprodukte	2–3 Portionen	3 Portionen, plus optional 1 Portion als Proteinquelle	3 Portionen, plus optional 1 Portion als Proteinquelle	2–3 Portionen, plus optional 1 Portion als Proteinquelle
Fette und Öle	3 Kaffeelöffel Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeim- oder Olivenöl	Rapsöl plus 20–30 g Nüsse	2–3 Esslöffel Pflanzenöl (mindestens Hälfte als Rapsöl) plus 20–30 g Nüsse	2 Esslöffel Pflanzenöl (mindestens Hälfte als Rapsöl) (plus 15–30 g Nüsse mit eigener Gruppe)
Nachhaltigkeitsaspekte	--	--	Mitberücksichtigt ohne Berechnungen	Miteinberechnet im zugrundeliegenden mathematischen Modell

men, sondern vielmehr das Richtige und im richtigen Mass. Entsprechend brauchte es neue Kommunikationsmittel. Die erste, die mithilfe einer Pyramide das Mengenverhältnis der Lebensmittel zueinander grafisch einfach verständlich darstellte, war die schwedische Lehrerin und Kochbuchautorin Anna-Britt Agnsäter. 1974 veröffentlichte sie, damals noch zum Unwillen der schwedischen Behörden, die erste Lebensmittelpyramide. Andere nordische Länder folgten und 1992 erschien die erste US-amerikanische Lebensmittelpyramide. In der Schweiz liess man sich ebenfalls von diesem Modell inspirieren. Bereits 1993 erschien in einer Coop-Zeitung die sogenannte Schlaraffenpyramide, die als persönliche Einkaufshilfe angepriesen wurde. Aus der Vielfalt unserer Lebensmittellandschaft wählen zu können, sei faszinierend und schwierig zugleich. Das Wasser laufe nicht nur Hungrigen im Munde zusammen. Wie wahr! Ein paar Jahre später, im Dezem-

figkeit von tierischen Proteinquellen wie Fleisch und Fisch. Und durch die Umplatzierung von den stärkehaltigen Produkten zu den Proteinquellen soll der Verzehr von Hülsenfrüchten angeregt werden. Auch bei Kaffee wird wieder auf einen moderaten Konsum, sprich maximal drei Tassen pro Tag, verwiesen. Nun aber der Umwelt und nicht mehr der persönlichen Gesundheit zuliebe. Die vorauseilenden Befürchtungen verschiedener Publikumsmedien wie zum Beispiel dem Tagesanzeiger, der berichtete «Schweizer Fachleute sind uneins, was beim Ernährungsratgeber Priorität haben soll: dass Menschen möglichst alt werden oder dass sie eine lebenswerte Zukunft haben» oder der NZZ am Sonntag, die mutmasste «... und es wird geraten, nur ein Ei pro Woche zu essen. Ähnliches könnte auch in der Schweiz passieren» haben sich als unbegründet herausgestellt. Alles in allem haben sich die Empfehlungen bezüglich was und wie viel oder wie oft nicht allzu stark gewandelt (siehe Tabelle «Schweizer Lebensmittelpyramide im Wandel der Zeit»). Dies wäre auch erstaunlich gewesen. Denn viele Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Nachhaltigkeit und Ernährung sind lange bekannt. Was sich kontinuierlich verändert, sind unsere Ernährungsgewohnheiten und das Lebensmittelangebot.



Ähnlich wie die Wilhelm-Tell-Sage stammt auch die Lebensmittelpyramide ursprünglich aus dem hohen Norden...

Der Blick zurück

Lebensmittelbasierte Ernährungsempfehlungen zeigen auf, wie eine bedarfsdeckende Ernährung aussehen könnte oder sollte. Sie sind dabei auch immer ein Spiegelbild der jeweiligen Gegenwart beziehungsweise eine Reaktion auf aktuell vorherrschende Bedingungen. Bis in die 1970er-Jahre hinein gab es in der Schweiz ein Kriegsernährungsamt, das dafür verantwortlich war, dass die Bevölkerung ausreichend mit Lebensmitteln versorgt war oder werden konnte. Mit der Zeit und dem Wirtschaftswachstum wuchs dann das Lebensmittelangebot und langsam ging es nicht mehr darum, dass die Leute genügend zu essen beka-

ber 1996 entschieden sich die SVE, der Berner Lehrmittelverlag und der Schubi Lernmedien Verlag, gemeinsam eine Schweizer Lebensmittelpyramide zu schaffen. SGE-Archivdokumente beschreiben, wie eine Expertengruppe 20 verschiedene Modelle aus allerlei Ländern analysierte und die wissenschaftliche Literatur durchforstete. 1998 wurde schliesslich die erste SVE-Lebensmittelpyramide veröffentlicht. Mit ihr wollten die Autorinnen und Autoren unter anderem auch die «Schwachpunkte der amerikanischen Version korrigieren»: das Fehlen der Getränke, die ungenügende Gewichtung des Früchte- und Gemüsekonsums sowie die problematische Vermischung von Lebensmittelgruppen und Inhaltsstoffen in der Grafik. Prompt erhielt die Pyramide schon kurz nach Publikation den Spitznamen «Wasser-Salat-Pyramide», wie sich im SVE-Jahresbericht 1999 nachlesen lässt. Aber die SVE liess sich nicht beeindrucken und noch heute bilden die Getränke die Basis der Pyramide und die Früchte und Gemüse sitzen unterhalb der Getreideprodukte. Eine weitere Eigenheit der Schweizer Pyramide ist die Spitze mit den Süssigkeiten und salzigen Snacks. Alle diese Aspekte waren übrigens auch schon so in der Coop-Schlaraf-

SGE-MATERIALIEN ZU DEN NEUEN ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

IM ONLINESHOP: www.sge-ssn.ch/shop

- ▶ **Broschüre «Was essen?»**
- ▶ **Poster Schweizer Lebensmittelpyramide**
- ▶ **Aufkleber Schweizer Lebensmittelpyramide**

AUF DER WEBSITE:
www.sge-ssn.ch/unterlagen

- ▶ **Merkblätter & Unterlagen (Download)**

Sämtliche Merkblätter und Unterlagen im Downloadbereich wurden überarbeitet und gemäss der neuen Empfehlungen angepasst.

onalen Ernährungserhebung, liegt der durchschnittliche Verzehr von Hülsenfrüchten beispielsweise bei 5 Gramm pro Tag. Für Gesundheit und Umwelt wäre hingegen ein Verzehr von mehreren Portionen pro Woche wünschenswert. Doch welchen Sinn würde eine derart unrealistische Empfehlung machen? Das haben sich auch die SGE und das BLV gefragt und daher die Empfehlung von «mind. 1x pro Woche» ausgesprochen. Auch die Menge und Positionierung der Fruchtsäfte gaben Anlass zu Diskussionen. Kann ein Glas Fruchtsaft eine Frucht ersetzen? Gehören Fruchtsäfte zu den Früchten oder in die Spitze zu den Süssgetränken? Wen dies genauer interessiert: Die Auflösung findet sich in der Langversion der Schweizer Ernährungsempfehlungen.

Pyramide gut, alles gut?

Ganz so einfach ist es leider nicht. Die Lebensmittelpyramide ist ein Hilfsmittel zur Visualisierung von allgemein gültigen Ernährungsempfehlungen für gesunde Erwachsene. Mit ihrer Hilfe können die Grundprinzipien einer ausgewogenen Ernährung erklärt und vermittelt werden. Damit diese Grundsätze im Alltag von Herrn und Frau Schweizer umgesetzt oder zumindest verstanden werden können, braucht es jedoch ergänzende Kommunikationsmittel sowie Fachpersonen und Organisationen, die die Botschaften erklären, weitertragen, individualisieren und in zielgruppengerechten Projekten aufgreifen. Die SGE bietet auf ihrer Webseite daher viele entsprechende Materialien, Informationen und Unterlagen an. Ein Beispiel ist der «optimale Teller», der ein ausgewogenes Mittag- oder Abendessen darstellt und 2025 überarbeitet werden soll. Ab 2025 übernimmt die SGE ausserdem die Kampagne «5 am Tag» für einen hoffentlich steigenden Konsum an Gemüse und Früchten. Das BLV seinerseits ist in der Schweiz für die freiwillige Produktkennzeichnung Nutri-Score zuständig, die interessierte Konsumentinnen und Konsumenten unterstützen kann, die gesündere Wahl zu treffen. Die Pyramide ist also das Herzstück zur Vermittlung einer gesundheitsförderlichen Ernährung. Hoffen wir, dass das Update, dem die Pyramide unterzogen wurde, dafür sorgt, dass dieses Herz noch lange Jahre kräftig weiterschlägt.

Text: **ESTHER INFANGER**

Ernährungswissenschaftlerin MINutr, Externas GmbH

Illustration: **JÖRG KÜHNI**

Truc Konzept & Gestaltung

Referenzen unter: sge-ssn.ch/links-tabula-125

fenpyramide zu finden. Obwohl die SVE und die Lehrmittelverlage die Pyramide gemeinsam entwickelten, entschieden sich die Verlage dann für eine andere Version und integrierten diese 1999 in den «Tiptopf», das schweizerische Lehrmittel für den Hauswirtschaftsunterricht. Gabriele Emmenegger, Didaktikerin und Ernährungsspezialistin, hat bei beiden Pyramiden mitgearbeitet. Die Botschaften seien dieselben gewesen, nur hätten sie die «Tiptopf»-Version für den Unterricht didaktisiert und an Kinder und Jugendliche gerichtet. Unterdessen wird auch im «Tiptopf» die Schweizer Lebensmittelpyramide verwendet und auch sonst hat sie sich in der ganzen Schweiz etabliert.

Ein Blick hinter die Kulissen

Ende 2019 publizierte die Eidgenössische Ernährungskommission (EEK) einen Expertenbericht über die «wissenschaftlichen Zusammenhänge zwischen dem Verzehr von Lebensmitteln aus bestimmten Lebensmittelgruppen und nicht übertragbaren Krankheiten». Später hat das BLV noch ein Konsortium unter der Leitung von Prof. Pedro Marques-Vidal beauftragt, die in der Zwischenzeit publizierte wissenschaftliche Literatur nochmals systematisch zu durchforsten. Basierend auf diesen beiden Berichten und mithilfe von statistischen Modellierungen wurden die Ernährungsempfehlungen überarbeitet und ausgewählten Fachpersonen und Organisationen zur Vernehmlassung vorgelegt. Véronique Guerne, Projektleiterin zur Überarbeitung der neuen Empfehlungen beim BLV, erklärte an der SGE-Fachtagung, dass die Empfehlungen nicht nur gesundheitsförderlich und nachhaltig, sondern ebenso realistisch umsetzbar und mit unseren hiesigen Essgewohnheiten vereinbar sein sollen. Gemäss menuCH, der nati-

Drei Fragen an ...

... Matthias Gerber

Brand Communication Director bei Bold AG

Warum enthält die neue Pyramide fotorealistische Abbildungen von Lebensmitteln und keine Illustrationen mehr?

Dies war ein Auswahlprozess, der anhand einer breiten Palette unterschiedlicher grafischer Umsetzungsvarianten geführt wurde. Die Palette reichte von Icons über Illustrationen bis hin zu fotorealistischen 3D-Objekten. Die Wahl fiel auf die 3D-Optik. Die Lebensmittel sind universell einsetzbar, detailgetreu, nahbar und machen «gluschtig». Dies war den Partnern BLV und SGE sehr wichtig.

Worauf sind Sie am meisten stolz im Zusammenhang mit der neuen Lebensmittelpyramide?

Die Schweizer Lebensmittelpyramide ist ein Grundpfeiler der Schweizer Ernährung und allseits bekannt. Dieses nationale Projekt als Kommunikations- und Design-Agentur begleitet zu haben, freut uns natürlich sehr. Auch dass wir mit modernster 3D-Technik arbeiten konnten, die zeitlos ist und Spielraum für zukünftige Weiterentwicklungen sowie interaktive Anwendungen bietet.

Welche Bedeutung hat die Lebensmittelpyramide in Ihrem Alltag?

Ich habe seit neun Monaten eine kleine Tochter. Wir achten als Familie sehr darauf, uns ausgewogen zu ernähren und besonders auf die unteren Pyramidenstufen zu achten. Ich freu mich schon drauf, meiner Tochter die Pyramide eines Tages erklären zu können und zu sagen: «Papa hat mitgeholfen.»

... Hansjörg Ryser

Ehemaliger Geschäftsführer der SVE und SGE (1990–2006) und der Gesellschaft NUTRIKID (2000–2010)

Wie kam es dazu, dass die Schweizer Ernährungsempfehlungen 1998 in der Form einer Pyramide dargestellt wurden?

Ich erinnere mich noch gut, wie wir verschiedene Modelle aus anderen Ländern einander gegenübergestellt und ihre Vor- und Nachteile verglichen hatten. Teller, Scheibe, Kreis, Pyramide usw. Die Pyramide überzeugte uns am meisten.

Wenn Sie die Zeit zurückdrehen könnten, würden Sie die Ernährungsempfehlungen wiederum mithilfe einer Lebensmittelpyramide darstellen?

Ja, die Pyramide überzeugt mich weiterhin. Hauptsächlich weil sie die Mengenverhältnisse der verschiedenen Lebensmittelgruppen sehr gut darstellt. Aber klar, das Bild alleine reicht nicht aus. Es braucht begleitende schriftliche Erklärungen und Empfehlungen zu den Mengen, zu den Frequenzen und zur Qualität der einzelnen Nahrungsmittel.

Welche Bedeutung hat die Lebensmittelpyramide in Ihrem Alltag?

Schwierig zu sagen. Sicher ist, dass meine berufliche Tätigkeit mein Ernährungsverhalten bleibend beeinflusst hat. Ich starte nie ohne ein Müesli aus Joghurt und Flocken und mit viel frischen Früchten in den Tag. Und mein Konsum von Fleisch und hochverarbeiteten Lebensmitteln war früher auch höher.

... Prof. Pedro Marques-Vidal

Epidemiologe am Centre hospitalier universitaire Vaudois CHUV

Was war Ihr grösstes Aha-Erlebnis beim Erarbeiten der wissenschaftlichen Grundlagen für die Überarbeitung der Schweizer Ernährungsempfehlungen?

Dass sich gemäss Studienlage Joghurt als das beste Milchprodukt zur Prävention von nichtübertragbaren Krankheiten (NCD's) erwies. Ich konsumiere bereits beträchtliche Mengen an Milchprodukten, vor allem Käse und manchmal Milch, aber bisher kaum Joghurt. Jetzt versuche ich, mehr Joghurts zu essen.

Sind Sie zufrieden damit, wie die Erkenntnisse aus dem wissenschaftlichen Grundlagenbericht in den neuen Empfehlungen umgesetzt worden sind?

Ja, diese wurden meines Erachtens gut umgesetzt. Besonders wenn man bedenkt, dass die bisherigen Empfehlungen ja nicht einfach auf den Kopf gestellt werden können. Es macht Sinn, dass sich BLV und SGE dafür entschieden haben, mit kleinen Schritten in Richtung gesündere und umweltfreundlichere Ernährung zu gehen.

Welche Bedeutung hat die Lebensmittelpyramide in Ihrem Alltag?

Sie hat meine Ernährung nicht stark verändert. Ausser dass ich jetzt mehr Joghurt esse. Die grösste Herausforderung für mich ist es, mehr Hülsenfrüchte zu essen. Ich bin es nicht gewohnt, damit zu kochen, und die Rezepte, die ich kennen würde, enthalten alle Fleischwaren ...

... Martina Alig

Leiterin Geschäftsbereich Umwelt- & Ressourcenmanagement bei Intep-Integrale Planung GmbH

Was war Ihr grösstes Aha-Erlebnis beim Erarbeiten der wissenschaftlichen Grundlagen für die Überarbeitung der Schweizer Ernährungsempfehlungen?

Dass eine Ernährung nach den Schweizer Ernährungsempfehlungen viele Synergien zu einer umweltbewussten Ernährung aufweist. Auch aus Gesundheitssicht sind viele Empfehlungen, die die Umweltafekte geben, sinnvoll – da könnte man wirklich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen!

Sind Sie zufrieden damit, wie die Erkenntnisse aus dem wissenschaftlichen Grundlagenbericht in den neuen Empfehlungen umgesetzt worden sind?

Ja, die wichtigsten Botschaften – wie etwa mehr pflanzliche Proteine an der Stelle von tierischen – wurden aufgenommen. Natürlich gibt es noch einige Details, die in einem Instrument wie der Lebensmittelpyramide nicht aufgezeigt werden können, da sich diese auf einer zu hohen Flugebene befindet. Zudem wurden Umweltaspekte zum ersten Mal adressiert, auch hier gibt es noch Verbesserungsmöglichkeiten in der Datengrundlage. Ein wichtiger erster Schritt wurde aber gemacht, da bin ich sehr froh drum.

Welche Bedeutung hat die Lebensmittelpyramide für Ihren Alltag?

Die hängt an unserem Küchenschrank ... Eines meiner Kinder hat sie mal aus der Schule mitgebracht. Ich finde sie ein gutes Instrument, um gewisse Punkte mal anzusprechen in der Familie – mir ist sie aber fast zu grob, ich schaue für mich dann eher in die detaillierten Empfehlungen z.B. auf der Webseite der SGE.