

FAKTENBLATT

ERNÄHRUNG

Ausgewogene Ernährung und Gesundheit

Eine ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig für eine gute Gesundheit. In der Schweiz geben 73% der Frauen und 63% der Männer an, auf ihre Ernährung zu achten. Die Ergebnisse der Schweizer Ernährungserhebung menuCH zeigen aber, dass viele die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung nicht kennen oder umsetzen. Basierend auf der Schweizer Lebensmittelpyramide wird empfohlen, pro Tag mindestens fünf Portionen Früchte und/oder Gemüse zu essen. Der Anteil der Frauen, die sich daranhalten, ist mit 28% relativ gering, aber dennoch doppelt so hoch wie jener der Männer (15%).

Ernährungsbedingte gesundheitliche Probleme sind in der westlichen Gesellschaft sehr häufig. Einseitige

Ernährungsgewohnheiten sowie zu viel Fett, Salz und Zucker, können nichtübertragbare Krankheiten wie z. B. Diabetes, Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. 80% der Gesundheitskosten sowie 60% der Todesfälle gehen in der Schweiz auf diese Krankheiten zurück. Nicht nur ein übermässiger, sondern auch ein zu geringer Konsum an gewissen Lebensmitteln kann negative Folgen haben, z. B. zu wenig Gemüse und Früchte oder ein zu geringer Anteil an Vollkornprodukten.

BLV: Ernährungsstrategie 2017, BFS: Gesundheitsstatik 2019

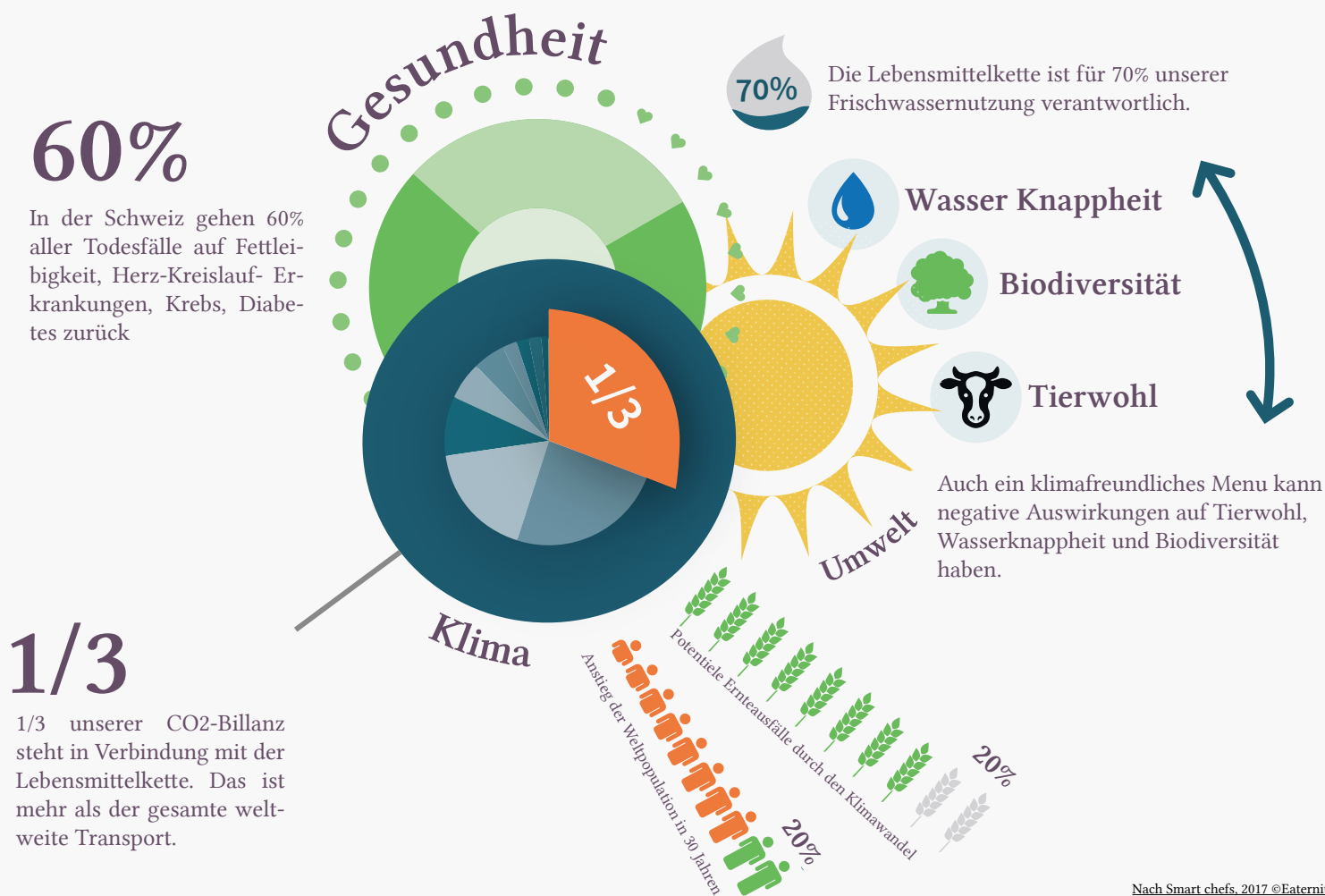
Gewicht, Bewegung und Essstörungen

2017 lag der Anteil der Personen über 15 Jahren mit Übergewicht oder Adipositas (Fettleibigkeit) bei 42% und ist seit 1992 (30%) deutlich

gestiegen. Bei den Kindern und Jugendlichen ist jedes 6. übergewichtig oder adipös. Auf der Kindergartenstufe sind nur halb so viele Kinder betroffen (12.3%) wie auf der Oberstufe (26.2%). Normalgewichtige Jugendliche üben regelmässiger sportliche Aktivitäten aus als übergewichtige Jugendliche.

Essstörungen können schwerwiegende körperliche, psychische und soziale Konsequenzen für die Betroffenen haben, die im Extremfall zu Invalidität und Tod führen. Zu den Essstörungen zählen u.a. die Erkrankungen Anorexie (Magersucht) und Bulimie (Ess-Brechsucht). Gemäss einer Studie von 2010 sind insgesamt 3.5% der Schweizer Wohnbevölkerung im Laufe ihres Lebens von einer Essstörung betroffen.

BAG: Studie 2010, BFS: PANORAMA 2019, GFS: Faktenblatt 2020



Gemeinsam essen ist ein wichtiger Teil unserer Kultur. Sich Zeit nehmen und der aktive Genuss einer Mahlzeit kann das Wohlbefinden steigern.

Auswirkungen der Ernährung auf Klima und Umwelt

Die Lebensmittelkette verursacht über ein Drittel der weltweiten Treibhausgase. Ein Hauptteil davon (60%) wird durch tierische Nahrungsmittel verursacht. Ernährungsentscheide können somit einen grossen Einfluss haben darauf, ob die globale Temperaturerhöhung unter 2 Grad gehalten und somit

das Klimaziel erreicht werden kann. Grundsätzlich gilt, dass eine saisonale, pflanzliche und regionale Ernährung am wenigsten Ressourcen verbraucht. Der Einfluss der Lebensmittelkette auf die Umwelt (Boden-, Luft- und Wasserqualität, Landverbrauch und Biodiversitätsverlust) ist ebenfalls hoch. Zum Beispiel nimmt die Biodiversität, welche wichtig ist für die Nahrungsproduktion und Landwirtschaft (z. B. unterschiedliche Kartoffelsorten), aktuell ab. Damit verbunden ist ein höheres Risiko für Ernteaufälle bei extremen klimatischen Ereignissen und eine höhere Ernährungsunsicherheit.

FAO: biodiversity report 2019

Mangelernährung und Hunger

Ernährungssicherheit heisst, dass Menschen ganzjährig Zugang zu genügend, nährstoffreichen Nahrungsmitteln haben, die für sie erhältlich bzw. bezahlbar sind. Ein teilweise beschränkter Zugang führt zu Mangelernährung, eine prekäre Ernährungssicherheit zu

Hunger.

Über 2 Milliarden Menschen weltweit waren 2018 von einer teilweisen oder prekären Ernährungssicherheit betroffen. Am meisten davon lebten in Afrika und Westasien, 8% davon lebten aber auch in Nordamerika und Europa. In allen Regionen sind Frauen prozentual mehr betroffen als Männer. In den letzten Dekaden hat die Anzahl an Hungerleidenden in der Welt stetig abgenommen. Seit 2015 steigt aber die Anzahl hungernder Personen wieder und es haben über 820 Millionen Menschen oder jeder 9. Mensch zu wenig zu essen. Weltweit leidet fast jedes vierte Kind an Hunger, über 16 Millionen Kinder unter fünf Jahren sind schwer untergewichtig. Wirtschaftliche Unsicherheit, aber auch extreme Klimaereignisse, tragen dazu bei, dass Hunger und Ernährungsunsicherheit wieder zunehmen.

FAO: report 2019

Lebensmittelkette

Weg der Nahrung von der Rohstoffproduktion in der Landwirtschaft und Fischerei über die Verarbeitung und den Handel bis hin auf den Teller. 2016 arbeiteten in der Schweiz 11% oder 548'000 aller Beschäftigten in einem der 100'000 in der Lebensmittelkette tätigen Betriebe; die meisten in der Verpflegung und in der Primärproduktion (Landwirtschaft und Fischerei).

BFS: Taschenstatistik Landwirtschaft und Ernährung 2019

Ausgaben für Nahrungsmittel

In der Schweiz gaben die Haushalte 2016 durchschnittlich rund 1200 Franken pro Monat für Ernährung inklusive Mahlzeiten und Getränke in Gaststätten aus. Fleisch war mit rund 133 Franken pro Monat der grösste Ausgabeposten für Nahrungsmittel, gefolgt von der Gruppe «Brot und Getreideprodukte». Rund 61 Franken monat-

lich gab ein Haushalt durchschnittlich für Früchte aus.

In der Schweiz und sieben anderen Ländern geben Einwohner/-innen weniger als 10 % des Einkommens für Ernährung aus. In 8 anderen Ländern der Welt geben Menschen über 40 % des Einkommens für Ernährung aus, in Nigeria sogar über 50 %!

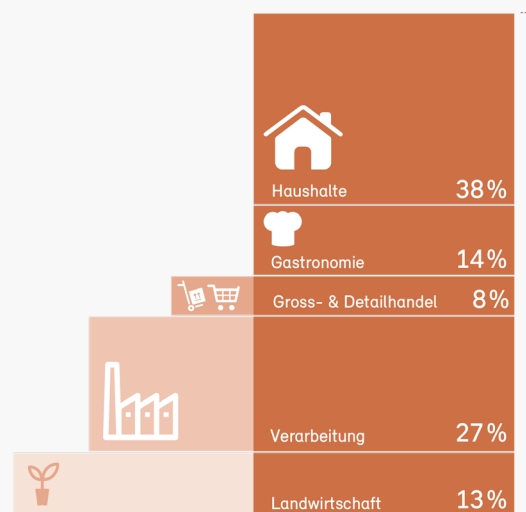
BFS: Taschenstatistik Landwirtschaft und Ernährung 2019, WEF 2016

Food Waste

Wenn Lebensmittel hergestellt, aber nicht konsumiert werden, führt dies zu unnötigen Umweltbelastungen (CO₂-Ausstoss, Biodiversitätsverlust sowie Land-, Energie- und Wasserverbrauch). 25% der Umweltbelastung durch Ernährung sind in der Schweiz auf Food Waste (vermeidbare Lebensmittelverluste) zurückzuführen. Rund 90kg Lebensmittel werden pro Person und Jahr weggeworfen. Die Entsorgung dieser eigentlich noch geniessbaren Lebensmittelabfälle belastet die Schweizer Haushalte mit über 600.- pro Person und Jahr. Dies ergibt über die gesamte Schweiz hochgerechnet Kosten über 5 Mia Franken.

Initiativen gegen Foodwaste: www.savefood.ch, www.foodwaste.ch.

BAFU: Studie 2019



©BAFU

10 Billionen

Umweltbelastungspunkte verursachen die unterschiedlichen Stufen der Lebensmittelkette. Dies entspricht 50% der Umweltbelastung, die durch den motorisierten Individualverkehr in der Schweiz verursacht wird.

