

Nachhaltige Ernährungsempfehlungen für die Schweiz unter Berücksichtigung von Umwelt und Gesundheit



Fragestellung

«Die Ernährung wirkt sich auf die menschliche Gesundheit und die natürliche Umwelt aus. Andererseits wirken sich Umweltschäden auch auf die menschliche Gesundheit aus.» [1] Es mag zwar sein, dass Rindfleisch ein effizienter Lieferant für Proteine ist, und dass Sommerfrüchte auch im Winter wichtige Vitaminlieferanten sind – aus ökologischer Sicht erscheinen diese Lebensmittel (zumindest für den täglichen Verbrauch) aber wenig sinnvoll. Aufgrund dessen stellen sich uns folgende Kernfrage:

Wie kann Ernährung gleichzeitig nachhaltig für Gesundheit und Umwelt sein?

Methodik

Zur **Beurteilung der Umweltbelastung und der gesundheitlichen Aspekte** wurde eine Liste von Lebensmitteln aus allen wichtigen Produktgruppen erstellt. Als Datengrundlage für die Beurteilung der Umweltbelastung wurde die unternehmensinterne **Lebensmittel-Datenbank von ESU-services** verwendet [2]. Zur Berechnung der Umweltbelastung wurde die **Methode der ökologischen Knappheit 2021** verwendet [3]. Die **empfohlenen Tagesmengen der wichtigsten Nährstoffe** wurden den Referenzwerten der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) entnommen. Die enthaltenen **Nährstoffe pro Lebensmittel** stammen aus der Schweizer Nährwertdatenbank (<https://naehrwertdaten.ch/de/>).

Die Umweltbelastung aller **Lebensmittel wurden pro Masse, Energie und Nährwert** berechnet und mit der empfohlenen Tagesdosis verglichen werden. Damit konnten mögliche Synergien und Konflikte zwischen Umwelt- und Gesundheitsaspekten aufgedeckt werden.

Ergebnis

Abbildung 1 zeigt am Beispiel von **tierischen Lebensmitteln** und deren Ersatzprodukte zu welchen Ergebnissen die **Auswertung der Umweltbelastung** (hier **UBP pro 100 kcal**) für die einzelnen Lebensmittel geführt hat.

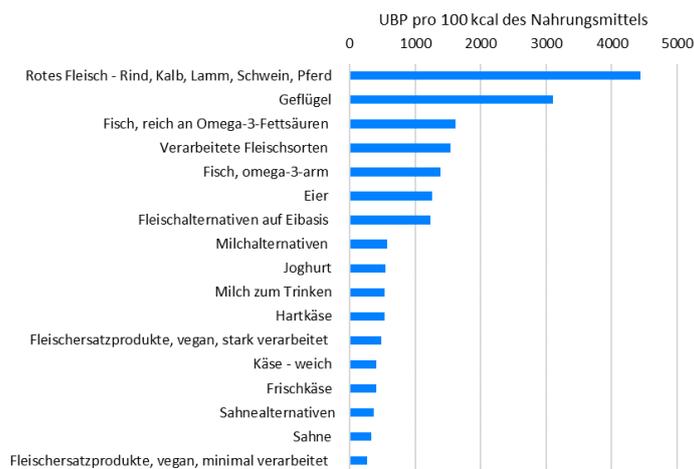


Abbildung 1: Umweltbelastung in UBP pro 100 kcal des jeweiligen Lebensmittels, berechnet mit der Methode der ökologischen Knappheit 2021.

Empfehlungen

Neben den Ergebnissen der Ökobilanzierung wurden **weiterführende Informationen aus produktgruppen-spezifischen Studien** sowie zu **Anbau, Saisonalität, Transport, Verarbeitung, Verpackung etc. berücksichtigt**. Die bisherigen Ernährungsempfehlungen der SGE wurden zusammen mit diesen Informationen aktualisiert und werden in Tabelle 1 pro Produktgruppe zusammengefasst wurde.

Tabelle 1: Ernährungsempfehlungen mit Hinweise zur besseren Berücksichtigung von Nachhaltigkeitsaspekten (rot markiert).

Kategorie	Portionen	Bevorzugte Optionen
Süßigkeiten, gesüßte Getränke , andere Genussmittel & Alkohol	1 Stück Zucker 10g Schokolade☒ 1 Tasse Kaffee☒ 3 dl Bier☒ 1 dl Wein	Nur zu besonderen Anlässen und in Maßen genießen
Öle, Fette & Nüsse	2-3 Esslöffel Pflanzenöl 20-30g Nüsse/Samen 10g Butter, Margarine, Sahne	Mindestens die Hälfte des Pflanzenöls sollte Rapsöl sein. Hochwertige Öle (Oliven, Weizenkeime, ..) sollten nicht zum Braten/Rösten verschwendet werden. Öle sollten in optimierten Flaschen verpackt sein (keine schweren Glasflaschen).
Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu	150-200g Joghurt / Quark / Hüttenkäse 30 g Hartkäse / pflanzliche Alternative ☒ 60 g Weichkäse / pflanzliche Alternative ☒ 150-200 g Quark / Hüttenkäse / pflanzliche Alternative ☒ 2-3 Eier☒ 100-120g Fleisch / Fisch / pflanzliche Alternativen ☒	3 Milchprodukte oder pflanzliche Getränke mit Kalziumzusatz 1 proteinreiches Lebensmittel vorzugsweise mit pflanzlichen Proteinen (z.B. aus Soja, Erbsen, Molke). Ausgewogene Auswahl aller Arten von Fleischprodukten (mager, fettarm, fettreich, verarbeitet), um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden . Maximal einmal im Monat Fisch .
Getreide, Kartoffeln & Hülsenfrüchte	75-125g Brot / Gebäck 60-100g Hülsenfrüchte☒ 180-300g Kartoffeln☒ 45-75g Cracker/Mehl/Nudeln/Reis/Mais/Getreide	Vollkornprodukte
Gemüse und Obst	120g/ 2dl	3 Gemüse, 2 Früchte, Saft kann 1 Portion ersetzen Beste Wahl: saisonal angebautes Obst und Gemüse Wenn lokale, saisonal angebaute, konservierte oder tiefgekühlte Lebensmittel nicht verfügbar sind, sollten per Schiff, Zug oder LKW importierte Lebensmittel bevorzugt werden. Keine Produkte aus beheizten Gewächshäusern oder aus dem Lufttransport.
Getränke	1-2 l	Leitungswasser, Kräutertee & in Maßen: Säfte aus saisonal angebauten Früchten oder Konzentrat.

Referenzen

- Jungbluth N, Ulrich M, Muir K, Meili C, et al., *Analysis of food and environmental impacts as a scientific basis for Swiss dietary recommendations*. 2022, ESU-services GmbH: Schaffhausen, Switzerland. Retrieved from <http://esu-services.ch/publications/foodcase/>.
- ESU-services, *ESU World Food LCA Database - LCI for food production and consumption*, Jungbluth N, Meili C, Bussa M, et al., Editors. 2022, ESU-services Ltd.: Schaffhausen, CH. www.esu-services.ch/data/fooddata/.
- BAFU, *Ökofaktoren Schweiz 2021 gemäss der Methode der ökologischen Knappheit: Methodische Grundlagen und Anwendung auf die Schweiz*. 2021, Bundesamt für Umwelt: Bern. Retrieved from www.bafu.admin.ch/uw-2121-d.