

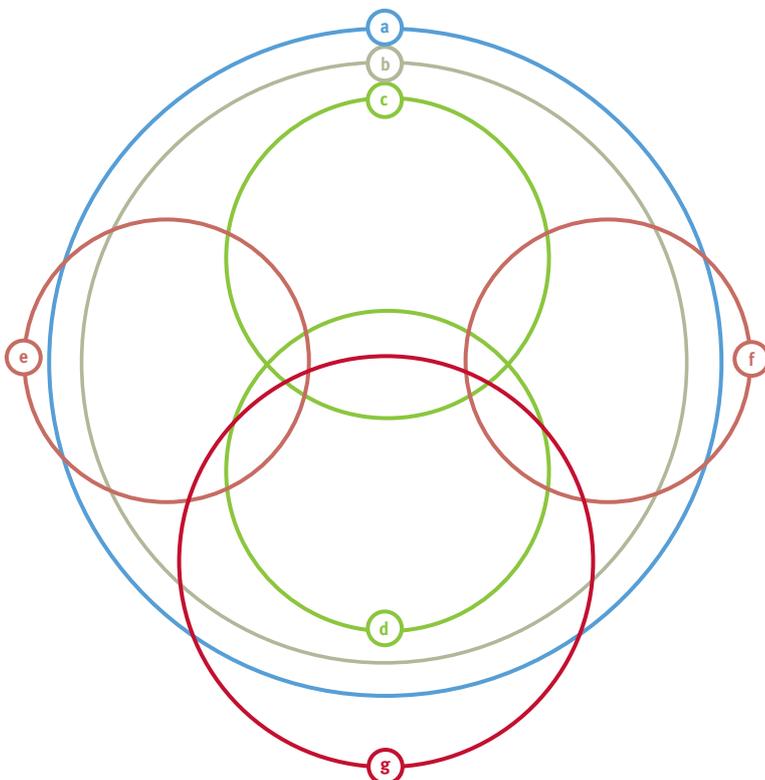


## Verfügbare Zeit und gesellschaftliche Faktoren beeinflussen die Essgewohnheiten

Eine Forschungsgruppe untersuchte im Rahmen des NFP 69, wie die Wende zu gesunden und nachhaltigen Essgewohnheiten in der Schweiz gefördert werden kann. Sie analysierte die Ernährungsempfehlungen, den Nahrungsmittelkonsum und wie sich die Ernährung auf die menschliche Gesundheit und eine nachhaltige Umwelt auswirkt. Die Resultate zeigen, dass insbesondere die verfügbare Zeit, die Mobilität und der Pendelverkehr sowie die Lebensabschnitte Einfluss auf die Ernährungsgewohnheiten haben. Um eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu fördern ist es vielversprechender, den Konsum bestimmter Nahrungsmittelkategorien zu unterstützen als darauf hinzuweisen, dass gewisse Lebensmittel zu vermeiden sind.

In der Schweiz achten die Konsumentinnen und Konsumenten zunehmend auf ihre Ernährung, entweder aus gesundheitlichen Gründen oder zum Schutz der Umwelt. Wie lässt sich diese Wende zu einer gesunden und nachhaltigen Ernährung fördern? Eine Forschungsgruppe befasste sich im Rahmen des NFP 69 mit dieser Fra-

ge; die Mitglieder stammen von den Universitäten Lausanne und Genf, vom auf Nachhaltigkeitsfragen spezialisierten Unternehmen Quantis und von der Eidgenössischen Technischen Hochschule Lausanne. Die Forschenden untersuchten aktuelle Empfehlungen für eine gesunde und nachhaltige Ernährung in der Schweiz sowie die herrschende Praxis in der Lebensmittelversorgung und beim Konsum. Die Forschungsgruppe analysierte zudem die Folgen bestimmter Diäten für Gesundheit und Umwelt. Aufgrund dieser umfassenden Analyse formulierte sie Empfehlungen, um die Wende hin zu einem gesunden und nachhaltigen Ernährungssystem zu fördern.



### Die wichtigsten Ernährungsempfehlungen der Schweiz: Überschneidungen und Widersprüche

- a) Essen aus Freude
- b) Ausgeglichene Ernährung (Schweizer Lebensmittelpyramide)
- c) Natürliche und biologische Ernährung
- d) Lokale und saisonale Ernährung
- e) Weniger Fleisch von hoher Qualität essen
- f) Vegetarische und vegane Diäten
- g) Schlankheitskuren

## Vielfältige Empfehlungen

Um besser verstehen zu können, welche Diäten in der Schweiz als gesund und nachhaltig gelten, betrachtete die Forschungsgruppe die wichtigsten Ernährungsempfehlungen. Sie gliederte diese Richtlinien und Best Practices in sieben Kategorien und illustrierte Überschneidungen und Widersprüche zwischen den Empfehlungen in einem Diagramm (siehe Grafik Seite 1). Dieses Vorgehen verdeutlichte die Vielfalt der bestehenden Empfehlungen, die bei den Verbrauchern für Verwirrung sorgen oder ihr Verhalten prägen kann.

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass die meisten Empfehlungen auf die Gesundheit abzielen, aber sich nur einzelne mit der Umwelt befassen. Der Grossteil der Schweizer Bevölkerung identifiziert sich mit den beiden Prinzipien, sich ausgewogen zu ernähren (entsprechend der Lebensmittelpyramide) und aus Freude und in Gesellschaft zu essen. Für eine gesunde und zugleich nachhaltige Ernährung wird zunehmend zum Konsum von lokalen Produkten geraten – auch wenn nicht immer klar definiert ist, was «lokal» genau bedeutet.

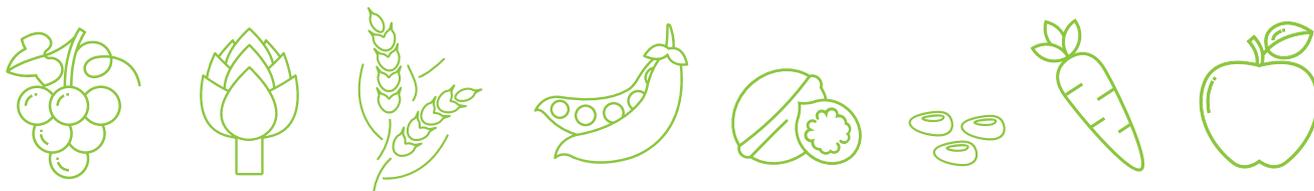
## Zeit und Mobilität sind wichtig

Es zeigte sich, dass Wissen und Zustimmung zu Empfehlungen keine ausreichenden Voraussetzungen sind, damit diese auch wirklich umgesetzt werden. In Interviews, Gruppendiskussionen sowie einer quantitativen Umfrage machten die Forschenden die wichtigsten Einflussfaktoren für das Ernährungsverhalten der Schweizer Haushalte aus. Die fehlende Zeit für Einkauf, Kochen und Essen ist der wichtigste Grund, warum die Empfehlungen nicht eingehalten werden. In Haushalten mit ausreichenden finanziellen Ressourcen prägt der Rhythmus des täglichen Lebens die Ernährung oft stärker als das verfügbare Geld. Auch die Mobilität – und damit die Lebensmittel, die zwischen Haushalt und Arbeitsort zu kaufen sind – beeinflusst die Ernährungsgewohnheiten. Schliesslich hängt die Diät auch von gesellschaftlichen Faktoren und Lebensabschnitten ab: Beispielsweise ernährt sich eine Person, die alleine isst, anders als jemand, der für seine Kinder kocht. Um das Schweizer Ernährungsverhalten zu verändern, sollten die meisten dieser Elemente berücksichtigt werden.

### Für eine gesunde Ernährung



Vollkorngetreide  
Früchte  
Gemüse  
Nüsse und Samen



Verarbeitetes Fleisch  
Alkohol  
Natrium



### Für einen ökologisch nachhaltigeren Konsum



Vollkorngetreide  
Saisonales Obst und Gemüse  
Hülsenfrüchte  
Nüsse und Samen

Im Weiteren verdeutlichen die Forschungsergebnisse, dass der Wille zu einer gesunden Ernährung öfter in die Praxis umgesetzt wird als die Absicht, die Nachhaltigkeit der Umwelt zu fördern.

### Auswirkungen für Umwelt und Gesundheit

Welche Auswirkungen hat die Ernährung auf die Umwelt und die Gesundheit? Um diese Frage zu beantworten mass das Forschungsteam mithilfe einer Lebenszyklusanalyse die Folgen von verschiedenen Diäten, die in der nationalen MenuCH-Studie identifiziert wurden. Ein grosser Teil der Umweltauswirkungen ist auf den Konsum von Fleischprodukten zurückzuführen. Der CO<sub>2</sub>-Ausstoss infolge vegetarischer oder veganer Ernährung ist daher geringer. Er liegt aber trotzdem über einer Tonne CO<sub>2</sub> pro Jahr und Person – dem Grenzwert, der in den Zielen für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen zur Begrenzung der Klimaerwärmung festgelegt wurde. Künftig sollte vor allem versucht werden, den

Fleischkonsum zu verringern. Aber auch auf Ebene der Lebensmittelproduktion sind Massnahmen zu planen. Zum Beispiel ist auf fossile Energien oder Futtermittel aus Ländern zu verzichten, in denen Wälder abgeholzt werden.

Die negativen Gesundheitsfolgen sind vor allem auf den übermässigen Konsum von verarbeitetem Fleisch und zu wenig Vollkorngetreide, Früchte, Gemüse, Nüsse und Samen zurückzuführen. Zudem enthalten einige Nahrungsmittel zu viel Natrium. Das gilt insbesondere bei Brot und Keksen. Anstatt darauf zu verweisen, was die Konsumierenden nicht essen sollten, schlägt die Forschungsgruppe vor, Lebensmittel zu fördern, die sowohl für die Gesundheit als auch für die Umwelt vorteilhaft sind und so nicht empfohlene Lebensmittel ersetzen könnten. Die Verbraucherinnen und Verbraucher in der Schweiz sollten daher vermehrt Vollkorngetreide, saisonales Obst und Gemüse, Nüsse und Samen zu sich nehmen.

Weitere  
Informationen:  
[www.nfp69.ch](http://www.nfp69.ch)

## Empfehlungen

# Drei Stossrichtungen für die Wende zu gesunder und nachhaltiger Ernährung

Die Forschungsgruppe formulierte drei Empfehlungen, um die Wende zu einem gesünderen und nachhaltigeren Ernährungssystem zu unterstützen:

1. Es sollte ein Forum für die Schweizer Ernährungspolitik gegründet werden: In diesem Forum könnten Brücken zwischen den verschiedenen Bereichen des Ernährungssystems (Landwirtschaft, Verkehr, Stadtplanung, Gesundheit, Sicherheit, etc.) geschlagen werden. So wären alle für Gesundheit und Nachhaltigkeit relevanten Dimensionen der Produktion, der Verteilung und des Konsums zu berücksichtigen.
2. Die politischen Strategien sollten sich an der Praxis orientieren: Die Politik im Bereich der Ernährung sollte im Kontext erarbeitet werden und sich an den gesellschaftlichen Faktoren orientieren, welche die Essgewohnheiten prägen. Wo und wie werden die Nahrungsmittel hergestellt, zubereitet und konsumiert? Dabei ist zu berücksichtigen, dass sich bestimmte Lebensereignisse als potenzielle Wendepunkte für die Entwicklung neuer Essgewohnheiten eignen.
3. Fördern statt verbieten: Um die Wende zu einer gesunden und nachhaltigen Ernährung zu unterstützen, wäre es besser, sich auf die Förderung von gesunden und umweltverträglichen Produkten zu konzentrieren, anstatt auf Lebensmittel, die es zu vermeiden gilt.