

25.09.2024 – 16:21 Uhr

## Neue Ernährungsempfehlungen schaffen Verwirrung

Medienmitteilung des Schweizer Bauernverbands vom 25. September 2024

### Neue Ernährungsempfehlungen schaffen Verwirrung

Soll die Bevölkerung sich gesund oder umweltfreundlich ernähren? Und wie umweltfreundlich sind die neuen Ernährungsempfehlungen in Bezug auf eine standortangepasste regionale Produktion? Die neuen Ernährungsempfehlungen des Bundes und die Visualisierung in der sogenannten Ernährungspyramide werfen Fragen auf.

Die Vermischung von unterschiedlichen Aspekten wie Umweltauswirkungen in den neuen Ernährungsempfehlungen des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit führt dazu, dass diese noch schlechter verständlich und nur eingeschränkt sinnvoll sind.

Fleisch ist daraus praktisch verbannt. In der Pyramide ist noch eine schlecht erkennbare Pouletbrust abgebildet. Ist diese drin, weil sie besonders gesund oder besonders umweltfreundlich ist? Die Empfehlungen sollten auf einer rein ernährungsphysiologischen Betrachtungsweise beruhen. Die Vermischung von ernährungsphysiologischen und Umweltaspekten führt vor allem zu Verwirrung.

Fleisch gehört zu einer ausgewogenen Ernährung dazu und hat entsprechend mehr Anerkennung verdient: Im Vergleich zu pflanzlichen Alternativen hat Fleisch ein vorteilhafteres Protein-zu-Energie-Verhältnis, eine bessere Nährstoffverfügbarkeit und höhere Gehalte an Vitamin A-Bausteinen (Betacarotin, Retinol, Pantothenensäure), Vitamin B (insbesondere B3, B6, B12) und Zink. Um die gleiche Menge aufzunehmen, muss man sehr viel mehr pflanzliche Lebensmittel essen. Auch Fruchtsäfte sind aus der Pyramide verschwunden, obwohl sie reine Naturprodukte sind. Für Apfelsaft verwertet man zum Beispiel Früchte, die nicht als Tafelobst geeignet sind.

Die neuen Bundes-Ratschläge zur Ernährung propagieren lokales und saisonales Gemüse. Das ist erfreulich, weil es die Schweizer Landwirtschaft unterstützt und zur Reduktion von Transportemissionen beiträgt, was sowohl ökologisch als auch ökonomisch vorteilhaft ist. Milchprodukte als wichtige Kalzium-, Protein- und Vitaminquelle behalten ihren Stellenwert in den Ernährungsempfehlungen, was ebenfalls positiv ist. Die Empfehlung, unverarbeitete und gering verarbeitete Lebensmittel zu bevorzugen, ist ein wertvoller Hinweis für die Konsumentinnen und Konsumenten. Dadurch wird eine bewusste, gesundheitsfördernde Ernährung gefördert, die auf frischen, wenig verarbeiteten Lebensmitteln basiert.

Eine aktuelle Umfrage bei der Bevölkerung zeigt: Diese ist klar der Meinung, dass die Verantwortung für Ernährungsfragen bei jedem und jeder Einzelnen liegt und somit Privatsache ist. Mit Empfehlungen, die durch die Vermischung von Themen Verwirrung stiften, wird sich die Bevölkerung kaum gesünder ernähren.

#### Rückfragen:

Michel Darbellay, Leiter Produktion, Märkte & Ökologie, Mobile 078 801 16 91

[www.sbv-usp.ch](http://www.sbv-usp.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100054062/100923508> abgerufen werden.