

Gesundheitsförderungskonferenz 2024



Eine neue Lebensmittelpyramide für die Schweiz:  
die wissenschaftlichen Grundlagen für  
den Einbezug von Umweltinformationen

**Kontext:** Die Schweizer Ernährungsempfehlungen müssen aktualisiert werden. Neu sollen auch die Auswirkungen auf Umwelt berücksichtigt werden.

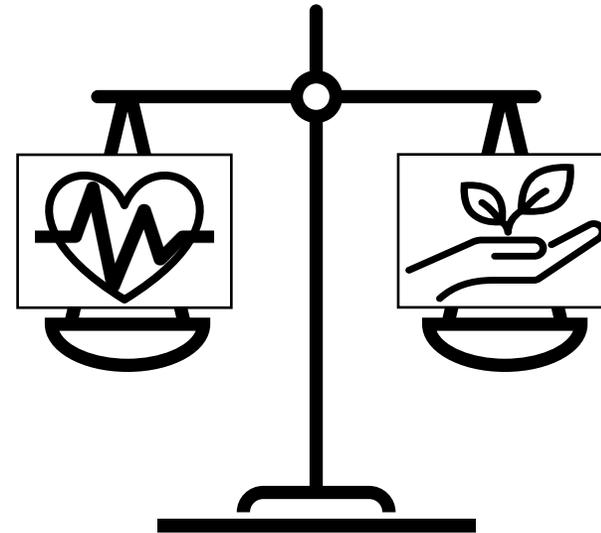
**Ziel:** Bereitstellung aktueller Informationen für die Aktualisierung der Ernährungsempfehlungen

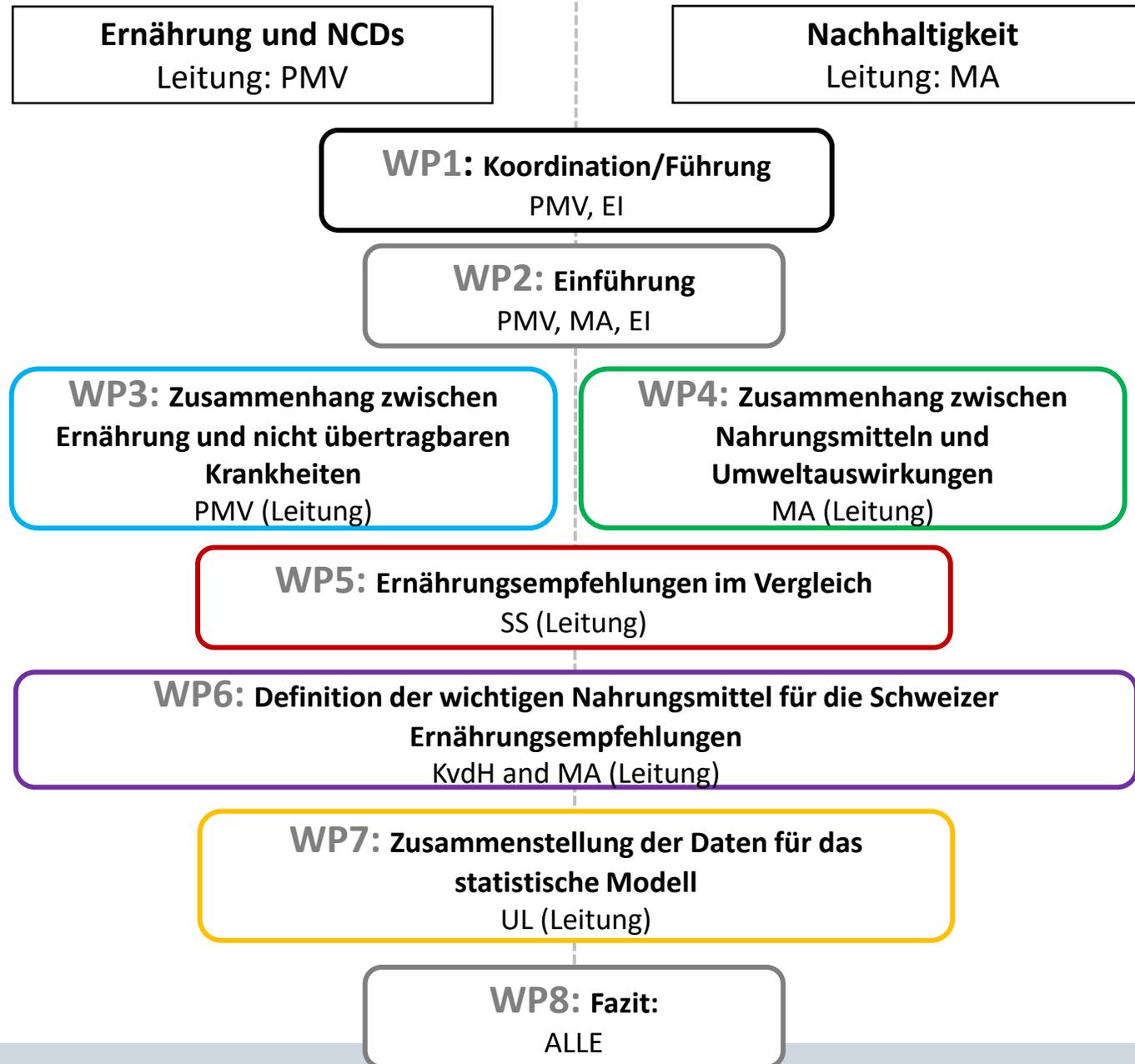
## Aktuell



Startschuss zur Überarbeitung der Ernährungsempfehlungen

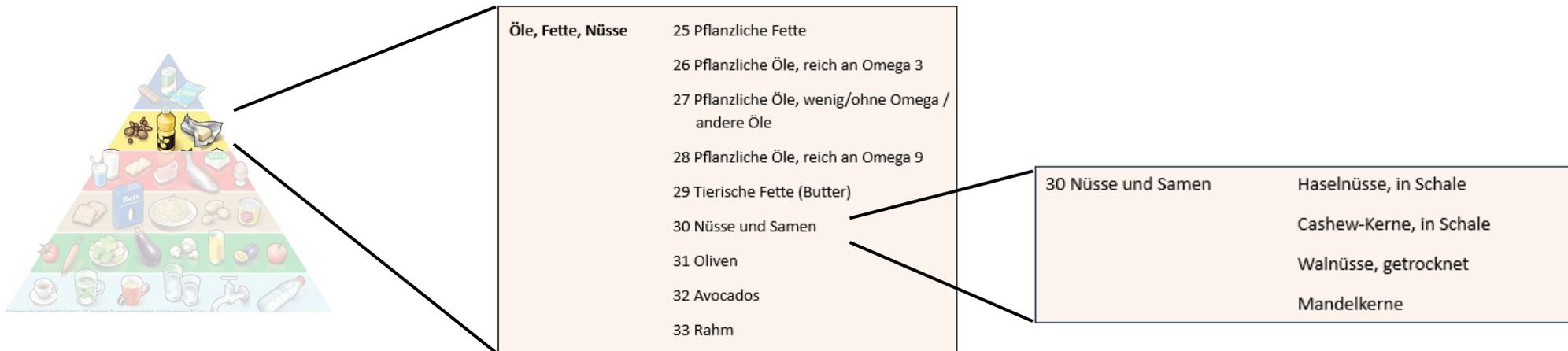
Mit der Veröffentlichung eines wissenschaftlichen Berichts starteten die Arbeiten zur Aktualisierung der Schweizer Ernährungsempfehlungen. Der Bericht







- Definition von 3-9 Nahrungsmitteln pro Nahrungsmittelgruppe → 44 Nahrungsmittel
- Definition von 1-9 Produkten pro Nahrungsmittel → Berechnung der Umweltauswirkungen für 115 Produkte und Zusammenfassung pro Nahrungsmittel

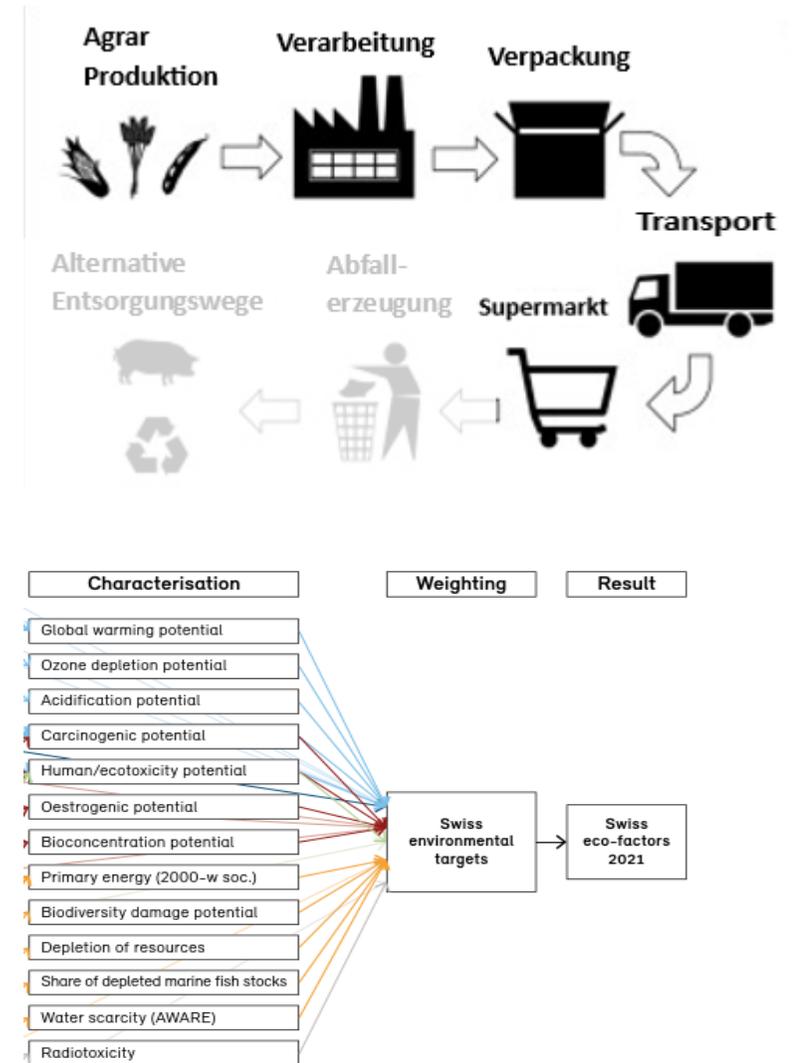


## Nahrungsmittel

Milch (Trinkmilch)	Milch Alternativen	Butter
Yogurt	Getreide	Nüsse und Samen
Frisch Käse	Brot	Oliven
Weichkäse	Hülsenfrüchte	Avocados
Hartkäse	Kracker (Knäckebrötchen u.ä.)	Rahm
Rotes Fleisch	Mehl	Früchte
Geflügel	Reis	Gemüse
Verarbeitetes Fleisch	Pasta	Salat
Fisch, Arm an Omega-3	Kartoffeln	Mineral Wasser
Schalentiere	Polenta	Tafel Wasser
Fisch, Reich an Omega-3	Pflanzliche Fette	Tee
Eier	Pflanzliche Öle, Reich an Omega-3	Kaffee
Fleischalternativen, minimal verarbeitet	Pflanzliche Öle, Arm an Omega-3	Erfrischungsgetränke
Fleischalternativen, stark verarbeitet	Pflanzliche Öle, Reich an Omega-9	Fruchtsäfte
		Abgepackte Snacks und Lebensmittel

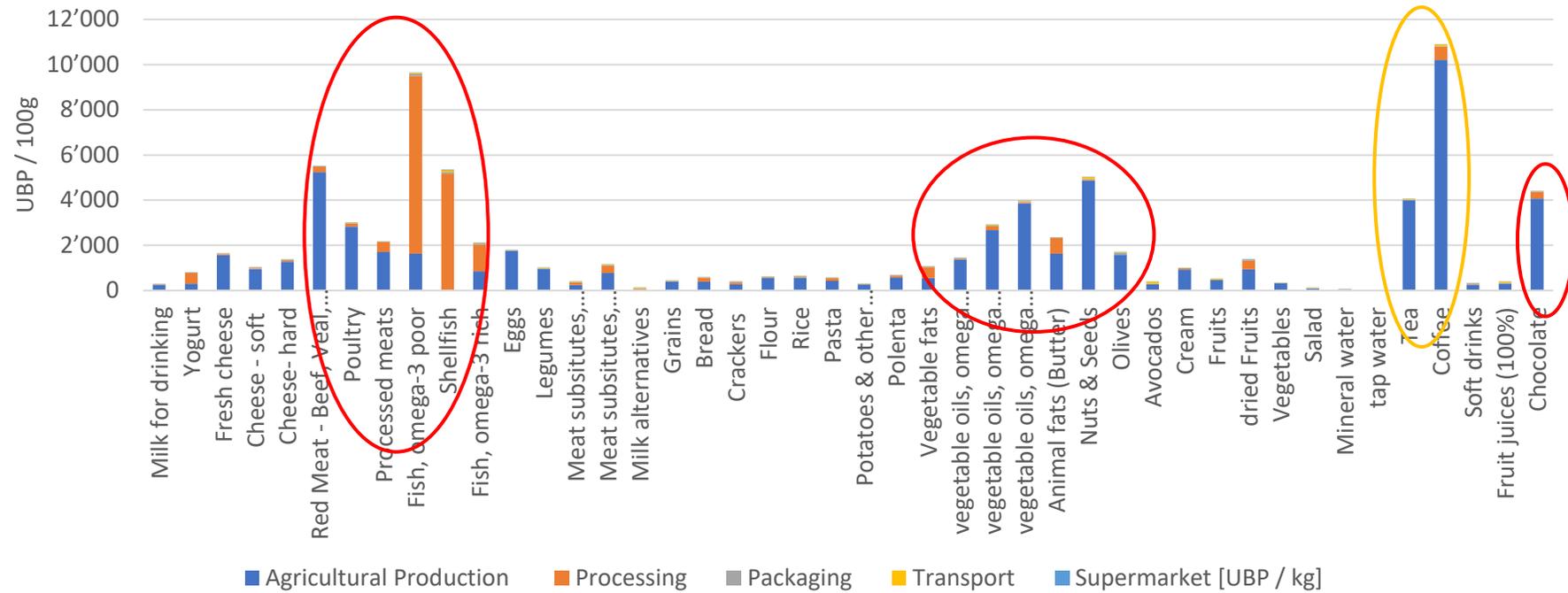
## Methode – Lebenszyklusanalyse

- Lebenszyklusanalyse während des gesamten Lebenswegs
- Nutzung bestehender Datenbanken
- Repräsentiert die durchschnittliche konventionelle Produktion
- Umweltauswirkungen in Umweltbelastungspunkten (UBP)
- Bezugseinheit / funktionelle Einheit
- Auswirkung pro 100g
- Auswirkung pro kcal

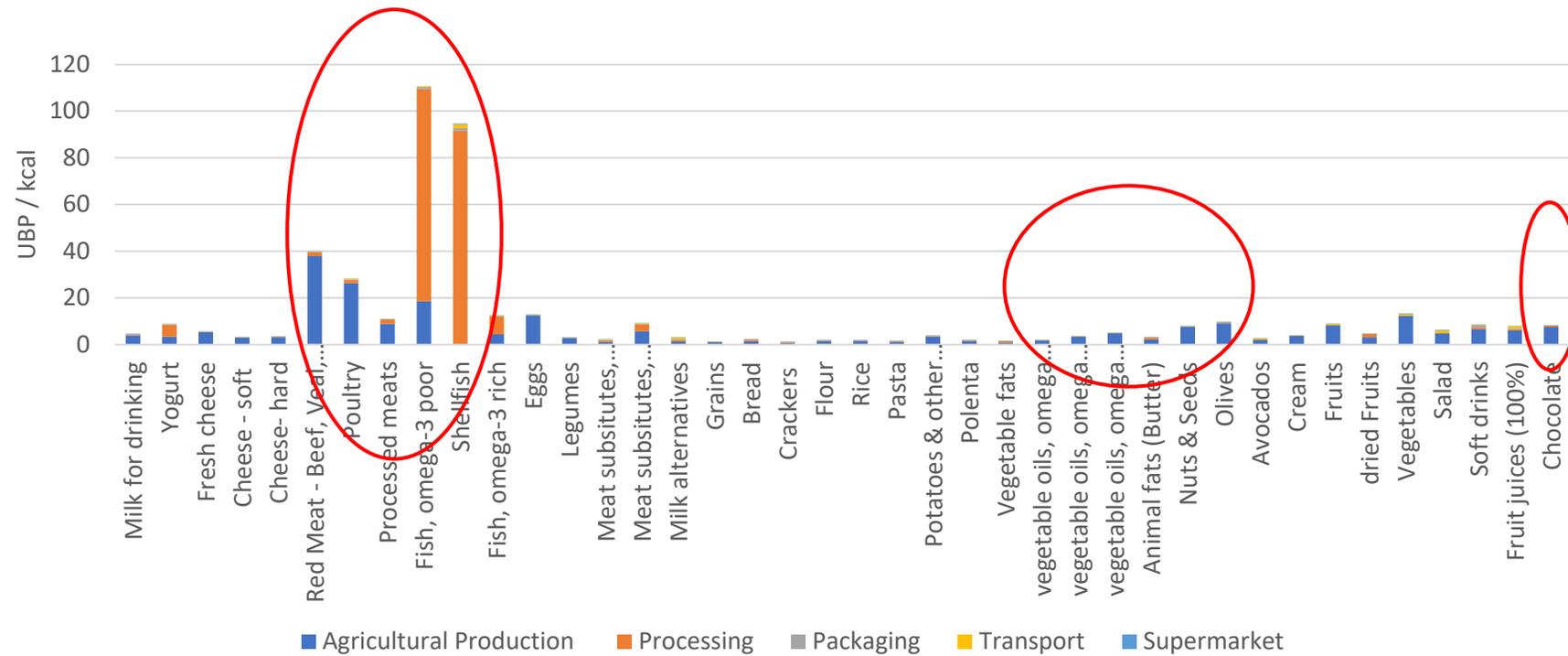


- Inklusive: Landwirtschaftliche Produktion, Lebensmittelverarbeitung, Nahrungsmittelverpackung, Transporte zum Supermarkt
- Keine Differenzierung nach Produktionsverfahren, konventionelle Produktion als Standard
- Konsum in der Schweiz
  - Schweizer Primärerzeugnis
  - Import nur gemischt, wenn vorhanden, sonst typisches Land (gemäss verfügbaren Daten)
- Lebensmittelabfälle aus Landwirtschaft, Verarbeitung und Handel berücksichtigt

## Wichtigste Ergebnisse per 100g



## Wichtigste Ergebnisse pro kcal





### Reduktion des Konsums von:

- zuckerhaltigen Getränken
- (verarbeitetem) Fleisch
- Fetten
- Schokolade

### Erhöhung des Konsums von:

- Wasser
- Früchten und Gemüse
- Alternativen Proteinquellen (Tofu, Seitan, Quorn)

### Kaffee

- Umwelt: Reduzieren
- Gesundheit: 1-6 pro Tag

### Fisch

- Umwelt: Reduzieren
- Gesundheit: 50g/Tag

### Nüsse/Samen/Oliven

- Umwelt: Reduzieren
- Gesundheit: > 10g/Tag

### Hülsenfrüchte (getrocknet)

- Höhere Auswirkungen als andere stärkehaltige Nahrungsmittel, aber weniger als Fleisch

### Pflanzliche Öle

- Abhängig von der Ölsorte

- Die Funktion der Nahrungsmittel: Keine Nahrungsmittelgruppe kann für eine ausgewogene Ernährung vollständig weggelassen werden.
  - Die Analyse der Auswirkungen für verschiedene Funktionen (z. B. Proteingehalt, Mikronährstoffgehalt) führt zu unterschiedlichen Ergebnissen.
  - Optimierung innerhalb der Nahrungsmittelgruppe

- Die Funktion der Nahrungsmittel: Keine Nahrungsmittelgruppe kann für eine ausgewogene Ernährung vollständig weggelassen werden.
  - Die Analyse der Auswirkungen für verschiedene Funktionen (z. B. Proteingehalt, Mikronährstoffgehalt) führt zu unterschiedlichen Ergebnissen.
  - Optimierung innerhalb der Nahrungsmittelgruppe
  
- Datengrundlage:
  - Grosse Unterschiede innerhalb der Produktionssysteme → Vereinfachungen notwendig
  - Aufarbeitung an Hintergrunddaten ist notwendig, um Lücken zu schliessen

- Die Funktion der Nahrungsmittel: Keine Nahrungsmittelgruppe kann für eine ausgewogene Ernährung vollständig weggelassen werden.
  - Die Analyse der Auswirkungen für verschiedene Funktionen (z. B. Proteingehalt, Mikronährstoffgehalt) führt zu unterschiedlichen Ergebnissen.
  - Optimierung innerhalb der Nahrungsmittelgruppe
- Datengrundlage:
  - Grosse Unterschiede innerhalb der Produktionssysteme → Simplifikationen notwendig
  - Aufarbeitung an Hintergrunddaten ist notwendig, um Lücken zu schliessen
- Definition von und Unterschiede innerhalb von Nahrungsmitteln:
  - Gruppierung von Nahrungsmitteln auf der Grundlage von Ernährungseigenschaften ≠ Gruppierung von Nahrungsmitteln auf der Grundlage von Umwelteigenschaften
    - zBsp. Gruppierung von Fisch in Omega-3-arm und -reich ≠ Gruppierung in Wildfang und Zuchtfisch
  - Die Umweltauswirkungen von Nahrungsmitteln variieren je nach den bewerteten Produkten

Fragen zum Verständnis?



## Intep

Integrale Planung GmbH  
Pfungstweidstrasse 16  
CH-8005 Zürich  
T +41 (0) 43 48838 90

## Intep

Integrale Planung GmbH  
Innere Wiener Str. 11a  
D-81667 München  
T +49 (0) 89 459949 30

## Intep

Integrale Planung GmbH  
Baumwall 7  
D-20459 Hamburg  
T +49 (0) 40 8821570 10

## Intep

Integrale Planung GmbH  
Tucholskystraße 13  
D-10117 Berlin  
T +49 (0) 30 4036666 83

## Intep

Integrale Planung GmbH  
Wiesenhüttenplatz 25  
D-60329 Frankfurt am  
Main  
T +49 (0) 40 8821570 10

## Intep

Integrated Planning LLC  
901 23rd Ave NE  
USA-MN 55418,  
Minneapolis,  
T +1 (0) 612 339 5515

## Intep

Integrated Planning LLC  
Jinyuan Road Nr. 26  
Huangcunzhen,  
Daxing District  
CN-102627 Beijing

## Intep

Integrated Planning LLC  
Mei'ao No. 3 Rd.  
Jiangke Building, No.29  
518049 Shenzhen  
CN-Guangdong