

# QUALITÄT DER ERNÄHRUNG

Was auf unseren Tellern liegt, hat einen grossen Einfluss auf unseren Planeten und unsere Gesundheit. Weltweit sind 30 % der Treibhausgasemissionen (THG) auf unsere Ernährung zurückzuführen.<sup>1</sup> Den Konsum von tierischen Produkten zu reduzieren ist entscheidend, da diese Kategorie für fast die Hälfte der THG-Emissionen aus der Ernährung in der Schweiz verantwortlich ist. Weitere nützliche Massnahmen sind die Wahl von lokalen und saisonalen Lebensmitteln<sup>2</sup> oder die Bevorzugung von Bio-Lebensmitteln.

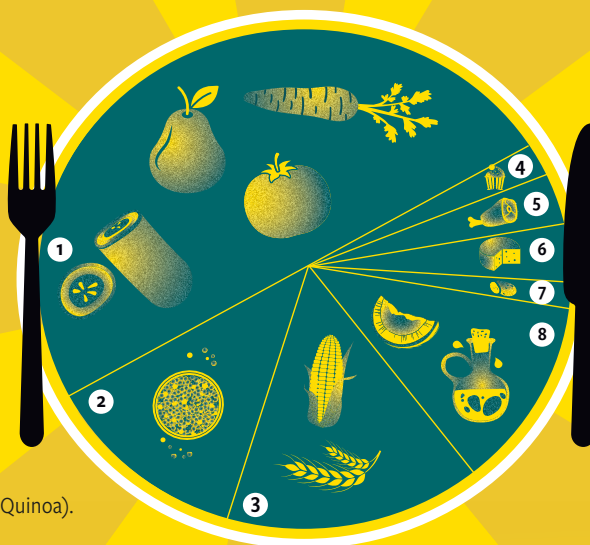
**Gemüse**

**Eisenreich:** Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Ölsaaten (z. B. Raps, Sonnenblumen, Sojabohnen, Leinsamen), grünes Gemüse.  
**Reich an Kalzium:** Sojabohnen, Mandeln, weisse Bohnen, Kohl, getrocknete Feigen.<sup>3</sup>

**Obst und Gemüse** <sup>1</sup>

**Pflanzliches Eiweiss** <sup>2</sup>  
(z. B. Bohnen, Linsen, Erbsen und andere Hülsenfrüchte).

**Vollkorngetreide** <sup>3</sup>  
(z. B. Weizen, Hafer, Reis, Mais, Quinoa).



**Zugewetzter Zucker** <sup>4</sup>  
(z. B. in Süssigkeiten und in hochverarbeiteten Produkten).

**Tierisches Eiweiss** <sup>5</sup>  
(z. B. rotes Fleisch: maximal 98 g/Woche).

**Milchprodukte** <sup>6</sup>

**Stärkehaltiges Gemüse** <sup>7</sup>  
(z. B. Kartoffeln, Maniok).

**Gesättigte Fette** <sup>8</sup>  
(z. B. aus tierischen Produkten, Kokos-/Palmöl).

**Ungesättigte Fette bevorzugen** (z. B. Oliven-/Rapsöl, Walnüsse, Haselnüsse, fetter Fisch).

## GUTE VERHALTENSWEISEN

- ✓ Den Konsum von tierischen Produkten zugunsten von pflanzlichen Lebensmitteln reduzieren.
- ✓ Den Konsum von Fastfood und hochverarbeiteten Lebensmitteln verringern.
- ✓ Reduzieren Sie den Gebrauch von Plastik.
- ✓ Biologische Produkte bevorzugen.<sup>4</sup>
- ✓ Lokale und saisonale Produkte bevorzugen.

## GESUNDE UND NACHHALTIGE ERNÄHRUNG<sup>5</sup>: WAS BRINGT DAS?<sup>4</sup>

- ✓ **Geringeres Risiko für Adipositas** (BMI\*: - 1,4 kg/m<sup>2</sup>) und **Hypercholesterinämie** (Nicht-HDL-Cholesterin: - 0,5 mmol/l).
- ✓ **28 %-ige Senkung des Risikos einer koronaren Herzkrankheit** durch reduzierte Einnahme von gesättigten Fetten.<sup>6</sup>
- ✓ **59 %-ige Senkung des Diabetesrisikos** durch eine insgesamt kalorienärmere Ernährung und die schützende Wirkung von Ballaststoffen.<sup>6</sup>

## VORTEILE FÜR DIE UMWELT

**Biodiversität**  
(↘ Entwaldung, Pestizide)

**Treibhausgasemissionen**  
(↘ N<sub>2</sub>O durch Dünger, ↘ Methan durch Wiederkäuer).

**Wasserverbrauch**  
(durch ↘ Viehzucht, v. a. Rinder)

## DAS NACHHALTIGE REZEPT

- ◆ Ernähren Sie sich vermehrt **vegetarisch**.
- ◆ Bevorzugen Sie **wenig verarbeitete**, lokale und saisonale Produkte.
- ◆ Essen Sie **massvoll**.

### Wann sollte man die Frage nach der Qualität der Ernährung ansprechen?

Insbesondere bei allen Personen mit Übergewicht oder Adipositas, bei Stoffwechselerkrankungen, kardiovaskulären Risikofaktoren, Patient:innen mit Krebs, chronischen Schmerzen und entzündlichen Erkrankungen.

\* BMI = Gewicht (kg) / Körpergröße (m)<sup>2</sup>

## REFERENZEN

1. Senn N, Gaillie M, del Río Carral M, Gonzalez Holguera J (dirs). Santé et environnement. Vers une nouvelle approche globale. Édition RMS, 2022. PDF téléchargeable gratuitement. Voir notamment le chapitre 33.

2. Macdiarmid JI. Seasonality and dietary requirements: will eating seasonal food contribute to health and environmental sustainability? Proceedings of the Nutrition Society. Août 2014;73(3):36875.

3. <https://jemangevegetal.fr/>

4. Hyland C et al. Organic diet intervention significantly reduces urinary pesticide levels in U.S. children and adults. Environmental Research, 2019; 171: 568-575

5. Résumé de la commission EAT-Lancet destiné aux professionnel·les de santé (PDF téléchargeable gratuitement) [cité le 21 janvier 2024]. Disponible sur : <https://eatforum.org/lancetcommission/healthcareprofessionals/>

6. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet. 2 févr 2019;393(10170):44792.

