

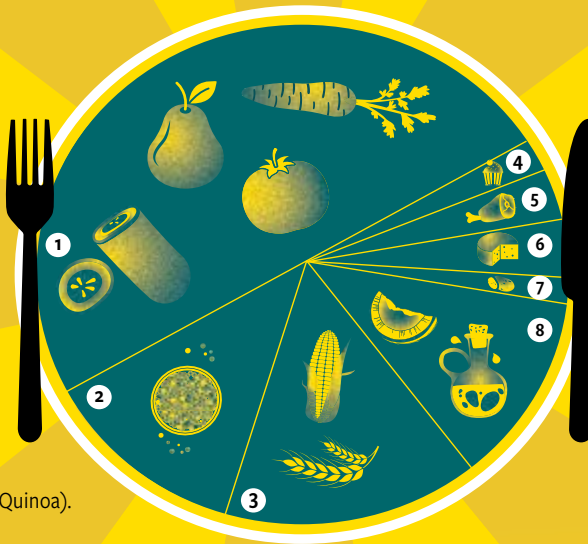
# QUALITÄT DER ERNÄHRUNG

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).



- Zugesetzter 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>
- Stärkekhaltiges 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, Patientinnen 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 EATLancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet. 2 févr 2019;393(10170):44792.



UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE  
FACULTÉ DE MÉDECINE



REVUE  
MÉDICALE  
SUISSE



KHM CMPPR CMB  
KOLLEGE DE MÉDECINE DU PREMIER SECOURS  
CHU DE LAUSANNE

