



Medienmitteilung, 13. Januar 2025

Studie «Planetary Health Diet»: Flexitarismus boomt – Menschen in der Schweiz kaufen weniger Fleisch, aber weiterhin viele Kuhmilchprodukte

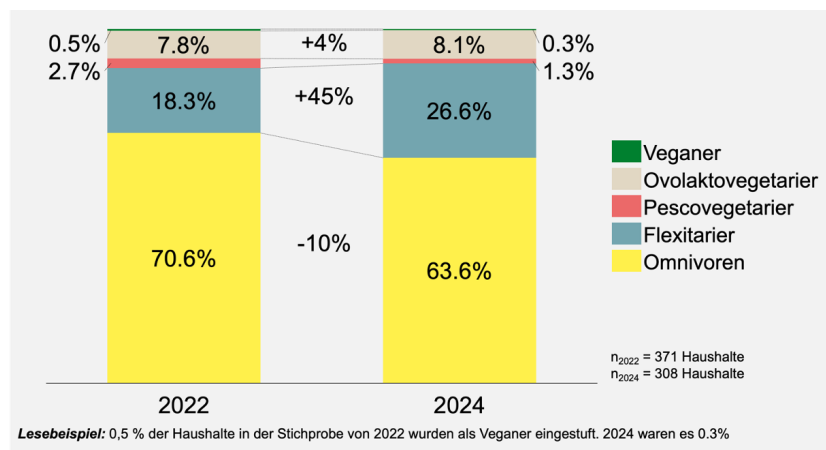
Immer mehr Haushalte verzichten bewusst auf Fleisch oder reduzieren ihren Fleischkonsum deutlich. Trotz vieler Alternativen auf dem Markt sind Kuhmilchprodukte nach wie vor beliebt. Dies zeigt die jüngste Ausgabe der Studie «Planetary Health Diet in der Schweiz 2024 – Trends und Entwicklungen» des Instituts für Handelsmanagement (IRM-HSG). Die Studie stützt sich auf Daten des «Ernährungsatlas Schweiz».

Das international anerkannte Ernährungskonzept «Planetary Health Diet» kombiniert Gesundheit und umweltfreundliches Verhalten. Die im September 2024 aktualisierte Schweizer Lebensmittelpyramide, ein wichtiger Teil der Ernährungsstrategie des Bundes, rückt die Nachhaltigkeit der Ernährung erstmals auf die gleiche Ebene wie die Gesundheitsförderung. Sie betont eine pflanzenbasierte Ernährungsweise, einen reduzierten Fleischkonsum und den Fokus auf umweltfreundliche Lebensmittel, was starke Parallelen zur Planetary Health Diet aufweist.

Eine Studie von Forschenden des Instituts für Handelsmanagement (IRM-HSG) der Universität St. Gallen untersucht seit 3 Jahren die Ernährungsgewohnheiten in der Schweiz. Fazit: Schweizerinnen und Schweizer reduzieren ihren Fleischkonsum deutlich. Der sogenannte «Flexitarismus» boomt. Vegane oder vegetarische Ernährungsweisen hingegen zeigen kaum Wachstum. Besonders auffällig bleibt der Milchkonsum: Schweizerinnen und Schweizer halten an Kuhmilch fest. Pflanzliche Milchproduktalternativen wie Hafer- oder Sojadrinks gewinnen zwar langsam an Beliebtheit, stellen jedoch noch keine ernsthafte Konkurrenz dar. Die jüngsten Erkenntnisse in Zahlen:

Fleischkonsum sinkt deutlich: Flexitarier auf dem Vormarsch

Gemäss der Studie stieg der Anteil flexitarischer Haushalte in der Schweiz zwischen 2022 und 2024 von 18,3 % auf 26,6 %: Viele Menschen reduzieren ihren Fleisch- und Fischkonsum gezielt, ohne vollständig auf tierische Produkte zu verzichten. «Flexitarier setzen dabei auf eine ausgewogene Mischung aus pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln, wobei der Konsum 300 Gramm Fleisch und 200 Gramm Fisch und Meeresfrüchte pro Woche nicht überschritten werden darf», sagt Dr. Matthias Eggenschwiler, Mitautor der Studie. Diese Entwicklung ist auf eine zunehmende Sensibilität für nachhaltige Ernährung und bewussten Konsum zurückzuführen.



Flexitarische Ernährung boomt: Der Anteil flexitarischer Haushalte stieg von 18,3 % (2022) auf 26,6 % (2024)



Pflanzliche Milchproduktalternativen: Angebot noch wenig genutzt

Obwohl pflanzliche Milch- und Joghurtproduktalternativen zunehmend verfügbar sind, bleibt ihr Konsum in der Schweiz weiterhin gering. Allein der Marktanteil pflanzlicher Milchproduktalternativen stieg in den letzten zwei Jahren lediglich von 10,2 % auf 11,5 %.

Gründe für diese Entwicklung sind traditionelle Konsumgewohnheiten sowie eine unzureichende Aufklärung über die gesundheitlichen und ökologischen Vor- und Nachteile dieser Alternativen. Dabei bieten pflanzliche Optionen klare Vorzüge: Hafermilch überzeugt durch ihre besonders nachhaltige Produktion, während Sojamilch mit einem ähnlich hohen Proteingehalt wie herkömmliche Kuhmilch punktet. Dennoch bleibt das Angebot dieser Produkte bislang ungenutzt.

Planetary Health Diet: Fortschritte, aber langsames Wachstum

Nur 13 % der Schweizer Haushalte erfüllen die [Vorgaben der Planetary Health Diet](#) in Bezug auf den Konsum von Produkten tierischen Ursprungs – eine moderate Verbesserung um 2 Prozentpunkte seit 2022. Dies verdeutlicht, dass der Wandel hin zu einer nachhaltigeren Ernährung zwar eingeleitet ist, jedoch nur langsam voranschreitet. «Der reduzierte Fleischkonsum zeigt zwar ein wachsendes Bewusstsein für nachhaltige Ernährung. Der vollständige Übergang zu einer Planetary Health Diet aber bleibt für die Mehrheit der Bevölkerung eine Herausforderung», sagt Dr. Matthias Eggenschwiler, Mitautor der Studie.

Um den Fortschritt zu beschleunigen, empfehlen die Forschenden eine umfassende Aufklärung, die Förderung attraktiver pflanzenbasierter Alternativen und politische Anreize, die eine nachhaltige Ernährung einfacher und für alle zugänglicher machen.

Weitere Informationen zur Studie

Am Forschungsprojekt beteiligt waren namentlich Dr. Matthias Eggenschwiler (Universität St.Gallen), Prof. Dr. Marc Linzmajer (Universität Rostock), Melanie Stoll (Inselspital Bern), Prof. Dr. med. Dr. phil. Lia Bally (Universität Bern, Inselspital Bern). Finanziell unterstützt wurde das Projekt von der Danone Schweiz AG. Die Autorinnen und Autoren tragen die alleinige Verantwortung für die Konzeption der Studie, die Wahl der Forschungsmethode sowie die Datenerhebung und -analyse. Die Grundlage der Studie bildet der «Schweizer Ernährungsatlas» – eine umfassende Datenbank, die das Ernährungsverhalten repräsentativer Haushalte in der Schweiz anhand von Einkaufsdaten analysiert.

Die detaillierten Studienergebnisse stehen zum Download zur Verfügung unter:
ernaehrungsatlas.ch/downloads

Kontakt für inhaltliche Rückfragen:

[Dr. Matthias Eggenschwiler](#), Institut für Handelsmanagement ([IRM-HSG](#))
+41 224 71 92, matthias.eggenschwiler@unisg.ch