



Medienmitteilung, 12. Dezember 2022

Schweizer Ernährungsatlas: Wie ausgewogen ernährt sich die Schweizer Bevölkerung?

Wie ernähren sich die Menschen in der Schweiz? Der Schweizer Ernährungsatlas gibt Auskunft. Die Studie führt das Forschungszentrum für Handelsmanagement (IRM-HSG) mit der Universitätsklinik für Endokrinologie, Diabetologie, Ernährungsmedizin und Metabolismus des Inselspitals Bern durch.

Essen und Trinken ist unsere Lebensgrundlage. In der Schweiz sind Nahrungsmittel ausreichend vorhanden. Die meisten Leute in der Schweiz haben genug Geld, um sich Essen zu kaufen. Wie aber sieht es mit gesunder Ernährung aus? Der Schweizer Ernährungsatlas der HSG und des Inselspitals Berns möchte mit den Forschungserkenntnissen den öffentlichen Diskurs über Ernährung anregen. Die Methodik stellen die Forschenden mit einem umfassenden Bericht anderen interessierten Anspruchsgruppen zur Verfügung. Auch die Datengrundlage zu wissenschaftlichen Zwecken zeitnah verfügbar gemacht.

Insbesondere verarbeitete Lebensmittel beinhalten eine grosse Menge an Zusatzstoffen sowie geschmacksverstärkende Fette, Zucker und Salz. Konsument:innen wissen oft kaum, wie viel von welchen Nährstoffen sie eigentlich essen. Menschen, die sich dauerhaft ungesund ernähren, haben ein höheres Risiko von nicht-übertragbaren Krankheiten wie Diabetes Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Der Schweizer Ernährungsatlas misst die tägliche Kalorienzufuhr

Das individuelle Ernährungsverhalten lässt sich schwierig bestimmen und kann deshalb lediglich grob geschätzt werden. Um Schätzungen systematisch vorzunehmen, hat die Wissenschaft bereits verschiedene Methoden entwickelt. Der Schweizer Ernährungsatlas ermöglicht nun neue Messungen zu der Frage, wie sich Menschen in der Schweiz täglich ernähren.

Das Forschungsteam analysierte über einen Zeitraum von zwei Wochen (im Februar und März 2022) 12 Tonnen Lebensmittel mit über 15 Millionen Kilokalorien (kcal). Die Stichprobe umfasste 371 Haushalte – repräsentativ bezüglich der drei grossen Sprachregionen der Schweiz und der Grösse der Haushalte. Die bereinigten Daten lassen schliesslich Rückschlüsse zu auf das Ernährungsverhalten von 456 Personen zu. Im Durchschnitt konsumiert ein Schweizer, eine Schweizerin, schätzungsweise 1815 kcal pro Tag; auf die erwachsene Bevölkerung heruntergebrochen sind das 1905 kcal pro Person an einem Tag.

Zuviel Fett, Salz und Zucker auf den Tellern der Schweizer:innen

Der Schweizer Ernährungsatlas hält weiter die folgenden Konsumwerte von Makronährstoffen pro Person und Tag fest. Schweizer:innen konsumieren gemäss Stichprobe durchschnittlich:

- 67g Eiweiss (entspricht 273 kcal und 15% der täglichen Energieaufnahme),
- 85g Fette (entspricht 792 kcal und 44% der täglichen Energieaufnahme),
- 188g Kohlenhydrate (entspricht 771 kcal und 42% der täglichen Energieaufnahme),
- 83g Zucker (entspricht 342 kcal und 19% der täglichen Energieaufnahme),
- davon 38g zugesetzter Zucker (entspricht 156 kcal und 9% der täglichen Energieaufnahme),
- 7g Salz.

Die Hauptquellen ungesunder Ernährung sind zugesetzte Zucker (werden zu 38% aus Süssigkeiten und 33% aus Getränken aufgenommen), gesättigte Fettsäuren (stammen zu 42% aus Milch und



Milchprodukten oder Milchersatzprodukten) und Salz (dessen Konsum zu 23% auf den Konsum von Salz, Gewürzen und Aromen zurückzuführen ist).

Fazit: Im Vergleich zu der empfohlenen Referenzmenge konsumiert die Schweizer Bevölkerung überdurchschnittlich viel Fett, Salz und Zucker.

Weitere Informationen zur Studie

Am Schweizer Ernährungsatlas beteiligt waren seitens Universität St.Gallen [Prof. Dr. Marc Linzmajer](#) und [Matthias Eggenschwiler](#), seitens Inselspital Bern Prof. Dr. med. Dr. phil. Lia Bally. Finanziell unterstützt wurde das Projekt von der Coca-Cola HBC Schweiz AG. Langfristig verfolgt die Studie die Vision, Ernährungsdaten zu erheben, die das Ernährungsverhalten der Schweizer:innen zu kartografieren vermag. Aus diesem Grund «Atlas» – eine Sammlung thematisch, inhaltlich oder regional zusammenhängender Landkarten. Zukünftig könnten dadurch durch umfassendere Erhebungen Ernährungsunterschiede auf Landkarten abgebildet werden.

Die detaillierten Studienergebnisse sowie weitere Informationen finden Sie unter: ernaehrungsatlas.ch

Kontakt für inhaltliche Rückfragen:

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