

# Handlungsempfehlungen für eine nachhaltige Ernährung

## (Angelika Hayer, SGE)

In Zusammenarbeit mit einer interdisziplinären Arbeitsgruppe formulierte die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE praxisnahe Tipps für eine nachhaltige Ernährung mit Zielgruppe Konsumentinnen und Konsumenten. Diese wurden Mitte August 2014 unter dem Titel «Die FOODprints® – Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken» auf der SGE-Website ([www.foodprints.ch](http://www.foodprints.ch)) veröffentlicht.

Die FOODprints® – Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken:

- Ich kaufe zu Fuss oder mit dem Velo ein
- Ich kaufe nur so viel wie nötig ein
- Ich konsumiere überwiegend pflanzliche Lebensmittel
- Ich achte auf die Herkunft der Lebensmittel
- Ich achte auf die Produktionsbedingungen der Lebensmittel
- Ich trinke Hahnenwasser

Der erste Tipp der FOODprints® möchte die Konsumentinnen und Konsumenten ermuntern, zu Fuss oder mit dem Velo einzukaufen. Dies kommt sowohl der Umwelt als auch der eigenen Gesundheit zu Gute. Die Botschaft «Ich kaufe nur so viel wie nötig ein» hat zum Ziel, für einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln zu sensibilisieren. Sie gibt konkrete Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen. Der nächste Tipp der FOODprints® unterstreicht die Empfehlung der Schweizer Lebensmittelpyramide, überwiegend pflanzliche Lebensmittel zu konsumieren. Konkret wird empfohlen, öfters einen vegetarischen Tag einzuschalten und nicht mehr als 2–3 Mal pro Woche Fleisch zu essen. Die nächsten beiden Botschaften möchten dazu anregen, beim Einkauf die Hinweise auf der Verpackung zu lesen und zu hinterfragen, wo das Lebensmittel herkommt und wie es produziert wurde. Bezüglich Herkunft wird dazu geraten, saisonale Lebensmittel aus der Region zu bevorzugen und Lebensmittel zu meiden, die mit dem Flugzeug transportiert wurden. Labels unterstützen bei der Auswahl von Lebensmitteln, die fair, umwelt- und artgerecht produziert wurden. Der letzte Tipp der FOODprints® empfiehlt Hahnenwasser, denn es ist in der Schweiz von bester Qualität, fast überall verfügbar, günstig und ökologisch sinnvoll.

# Recommandations pour une alimentation durable

## (Angelika Hayer, SSN)

En collaboration avec un groupe de travail interdisciplinaire, la Société Suisse de Nutrition SSN a formulé des conseils pratiques pour une alimentation durable à l'intention du groupe cible des consommatrices et des consommateurs. Ces astuces ont été publiées mi-août 2014 sous le titre FOODprints® – comment manger et boire de manière durable sur le site Web de la SSN ([www.foodprints.ch](http://www.foodprints.ch)).

FOODprints® – Astuces pour une alimentation durable:

- Je fais mes courses à pied ou à vélo
- J'achète juste ce dont j'ai besoin
- Je consomme surtout des aliments végétaux
- Je fais attention à la provenance des aliments
- Je me soucie des conditions de production des aliments
- Je bois de l'eau du robinet

La première astuce des FOODprints® aimerait inciter les consommatrices et les consommateurs à faire leurs courses à pied ou à vélo. C'est tout à l'avantage de l'environnement et de leur santé, et cela a une incidence sur la quantité des achats. Le message «J'achète juste ce dont j'ai besoin» a pour objectif de sensibiliser à une utilisation responsable des denrées alimentaires. Il donne des conseils concrets pour éviter les déchets alimentaires. Le conseil suivant des FOODprints® souligne la recommandation de la pyramide alimentaire suisse de consommer surtout des aliments végétaux. Concrètement, il conseille de prévoir plus souvent une journée végétarienne et de ne consommer de la viande que deux à trois fois par semaine. Les deux messages suivants incitent à lire les informations figurant sur les emballages en faisant les courses et à s'interroger sur la provenance et le mode de production des denrées alimentaires. Pour l'origine, il est conseillé de donner la préférence aux denrées alimentaires de saison issues de culture régionale, d'éviter les aliments transportés par avion et de soutenir les labels en optant pour des denrées alimentaires qui ont été produites de manière équitable, compatible avec l'environnement et adaptée aux espèces. La dernière astuce des FOODprints® recommande l'eau du robinet, car en Suisse, elle est d'excellente qualité, disponible presque partout, avantageuse et écologiquement judicieuse.

## **Angelika Hayer, SGE**

Angelika Hayer studierte an der Universität Bonn Ernährungswissenschaften. Nach ihrem Abschluss als Diplom-Oecotrophologin arbeitete sie zunächst beim Sächsischen Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft. Seit 2005 ist sie bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE tätig und leitet dort den Fachbereich Ernährungswissenschaften und Gesundheitsförderung. Zu ihren Arbeitsschwerpunkten gehören u.a. die Schweizer Lebensmittelpyramide sowie der Themenbereich nachhaltige Entwicklung mit Fokus Ernährung.

## **Angelika Hayer, SSN**

Angelika Hayer a fait des études de nutrition à l'université de Bonn. Après avoir obtenu un diplôme d'écotrophologie, elle a d'abord travaillé au Ministère d'Etat pour l'Environnement et l'Agriculture de Saxe. Depuis 2005, elle exerce ses activités auprès de la Société Suisse de Nutrition SSN où elle dirige le domaine de la nutrition et de la promotion de la santé. Ses activités principales sont la pyramide alimentaire suisse ainsi que le thème du développement durable, avec l'accent sur l'alimentation.

## Handlungsempfehlungen für eine nachhaltige Ernährung

Angelika Hayer, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

SGE-Fachtagung 21.8.2014

Wissen, was essen. 

## Inhalt

- Nachhaltige Entwicklung in der Schweiz
- Handlungsempfehlungen der SGE
- Chancen und Hindernisse für eine nachhaltige Ernährung
- Fazit

Wissen, was essen. 

## Nachhaltige Entwicklung in der Schweiz I

Nachhaltigkeitsverständnis in der Schweiz<sup>1</sup>:

«Nachhaltige Entwicklung bezeichnet eine Entwicklung, die die Bedürfnisse der heutigen Generation befriedigt, ohne die Bedürfnisbefriedigung künftiger Generationen zu gefährden.»

([www.are.admin.ch](http://www.are.admin.ch))

<sup>1</sup> auf Basis des Report of the World Commission on Environment and Development: Our Common Future, 1987

Wissen, was essen. 

## Nachhaltige Entwicklung in der Schweiz II

Bundesverfassung, Art. 2 «Zweck», Abs. 2:

«Sie [die Schweizerische Eidgenossenschaft] fördert die gemeinsame Wohlfahrt, **die nachhaltige Entwicklung**, den inneren Zusammenhalt und die kulturelle Vielfalt des Landes.»



Wissen, was essen. 

## Strategie Nachhaltige Entwicklung 2012-2015

- Leitlinie 2: Ausgewogene Berücksichtigung der drei Zieldimensionen der Nachhaltigen Entwicklung
- Leitlinie 5: Nachhaltige Entwicklung partnerschaftlich realisieren
- Herausforderung 7: Öffentliche Gesundheit  
«... In Zukunft wird es notwendig sein, mehr Gewicht auf Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung zu legen. (...) Bewegung und gesunde Ernährung sind wesentliche Aspekte einer aktiven Krankheitsprävention.»

Wissen, was essen. 

## Weitere Strategien auf Bundesebene zur Nachhaltigen Entwicklung mit Bezug zur Ernährung I

- BLV: Schweizer Ernährungsstrategie 2013-2016  
«Vision: Alle Menschen in der Schweiz können sich aufgrund der Lebensbedingungen und ihrer eigenen Kompetenzen **nachhaltig und gesund ernähren** und einen gesundheitsfördernden Lebensstil pflegen ...»



Wissen, was essen. 

## Weitere Strategien auf Bundesebene zur Nachhaltigen Entwicklung mit Bezug zur Ernährung II

- BLW: Agrarpolitik 2014-2017  
«nachhaltige Nahrungsmittelproduktion und -versorgung»
- BAFU u.a.: Aktionsplan Grüne Wirtschaft ab 2013  
«weniger Lebensmittel-Verschwendung»  
«ressourcenschonendere Ernährung»
- ...

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## Ernährung hat grosse Hebelkraft (Beispiele)



Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## Nachhaltig essen und trinken – aber wie?



Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## Roundtable / Workshop «Nachhaltige Ernährung»

- Bundesämter: BLV, BAG, BAFU, BLW
- WWF Schweiz
- Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW
- Forschungsinstitut für biologischen Landbau FiBL
- Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz
- Foodways Consulting GmbH
- Eaternity
- ESU-Services GmbH
- Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich UGZ
- Infod GmbH

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## Roundtable / Workshop «Nachhaltige Ernährung»

### Ziele:

- Kennenlernen und Information zu aktuellen Aktivitäten
- Austausch zu Bedürfnissen und Schnittstellen
- Diskussion zu konkreten Umsetzungsmöglichkeiten



Handlungsempfehlungen für eine nachhaltige Ernährung mit Zielgruppe Konsumentinnen und Konsumenten („FOODprints®“)

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## FOODprints® - Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken

- Ich kaufe zu **Fuss** oder mit dem **Velo** ein
- Ich kaufe nur **so viel wie nötig** ein
- Ich konsumiere **überwiegend pflanzliche** Lebensmittel
- Ich achte auf die **Herkunft** der Lebensmittel
- Ich achte auf die **Produktionsbedingungen** der Lebensmittel
- Ich trinke **Hahnenwasser**

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)



# foodprints

Merkblatt „FOODprints®“ unter [www.foodprints.ch](http://www.foodprints.ch)

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## Ich kaufe zu Fuss oder mit dem Velo ein

- Entlastung von Umwelt und Verkehr
- Mehr Bewegung im Alltag



Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## Ich kaufe nur so viel wie nötig ein

- Massvoll geniessen
- Lebensmittelverluste vermeiden

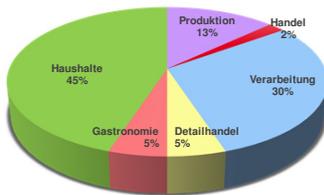


Abb.: Verursacher der Verluste

Quelle: WWF: Lebensmittelverluste in der Schweiz – Ausmass und Handlungsempfehlungen. Oktober 2012

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## Tipps zur Vermeidung von Food waste

für Konsumentinnen und Konsumenten

- Einkaufsliste schreiben
- Nicht zu Mehreinkäufen verleiten lassen
- Lebensmittel richtig aufbewahren
- Zwischen Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum unterscheiden
- Essensreste kreativ verwerten



Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## Poster & Merkblätter: Einkauf, Verpackungen, Aufbewahrung



[www.sge-ssn.ch/unterlagen](http://www.sge-ssn.ch/unterlagen)

## Rezepte gegen Food waste



[www.sge-ssn.ch/rezepte](http://www.sge-ssn.ch/rezepte)

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

### Ich konsumiere überwiegend pflanzliche Lebensmittel I

Ziel: Ernährung entsprechend der Schweizer Lebensmittelpyramide

- mehr pflanzliche, weniger tierische Lebensmittel
- mehr Abwechslung bei Eiweissquellen

Gründe:

- Gesundheitlich: Abwechslung, Nährstoff-Versorgung ...
- Ökologisch: Ressourcen, Emissionen ...
- Ökologisch / Sozial / Ökonomisch: „Veredelungsverluste“, Folgen des hohen Futtermittelbedarfs aus dem Ausland, Überfischung ...

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

### Ich konsumiere überwiegend pflanzliche Lebensmittel II

Empfehlungen:

- Nicht öfters als 2-3 Mal pro Woche Fleisch;
- Fleisch aus umwelt- und artgerechter Produktion (z.B. Bio)
- Fisch nur ab und zu als etwas Besonderes geniessen
- Fisch aus nachhaltiger Fischerei (z.B. MSC, Bio, aus CH)
- Mehr pflanzliche Eiweissquellen, z.B. Tofu, Hülsenfrüchte ...

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

### Ich achte auf die Herkunft der Lebensmittel

- Herkunftsangabe auf Verpackung beachten
- Flugware meiden
- Orientierung am saisonalen Angebot aus der Region



Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

### Ich achte auf die Produktionsbedingungen der Lebensmittel

- Nachhaltige Produktionsbedingungen können durch den Einkauf gezielt unterstützt werden
- Labels geben Auskunft
- Mehr Infos: [www.wwf.ch/foodlabels](http://www.wwf.ch/foodlabels) oder [www.labelinfo.ch](http://www.labelinfo.ch)

Beispiele:



Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

### Ich trinke Hahnenwasser

- Gute Qualität
- Fast überall verfügbar
- Günstig
- Ökologisch



Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## Chancen und Hindernisse für eine nachhaltige Ernährung

### Chancen

- Gesundheitstrend
- Zunehmendes Interesse an Herkunft und Nachhaltigkeit
- Kosten sparen

### Hindernisse

- Zu wenig Kenntnisse
- Gewohnheiten, Lebensstil (inkl. Zeit)
- Wahrgenommene Kosten

Basierend auf: LiveWell for Life (2012). Adopting healthy, sustainable diets: Key opportunities and barriers. [www.livewellforlife.eu](http://www.livewellforlife.eu), Otto Group (2013). Trendstudie 2013, 4. Studie zum ethischen Konsum

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## Inhalt

- Nachhaltige Entwicklung in der Schweiz
- Handlungsempfehlungen der SGE
- Chancen und Hindernisse für eine nachhaltige Ernährung
- Fazit

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## Fazit

- Zur Förderung der Nachhaltigen Entwicklung braucht es Akteure in allen Bereichen
- Einfluss der Konsument/innen nicht zu unterschätzen
- Sensibilisierung / Information vergrössert Chancen
- FOODprints® geben konkrete Tipps: [www.foodprints.ch](http://www.foodprints.ch)
- Es gibt viele Win-Win-Möglichkeiten
- Jeder Beitrag ist wertvoll!

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

«Wir können die Welt mit der Gabel verändern.  
Dreimal am Tag haben wir die Möglichkeit  
eine Stimme abzugeben»

(Michael Pollan)

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **nutritionalc** | Ernährungstest  
[www.nutritionalc.ch](http://www.nutritionalc.ch)

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15  
[www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)