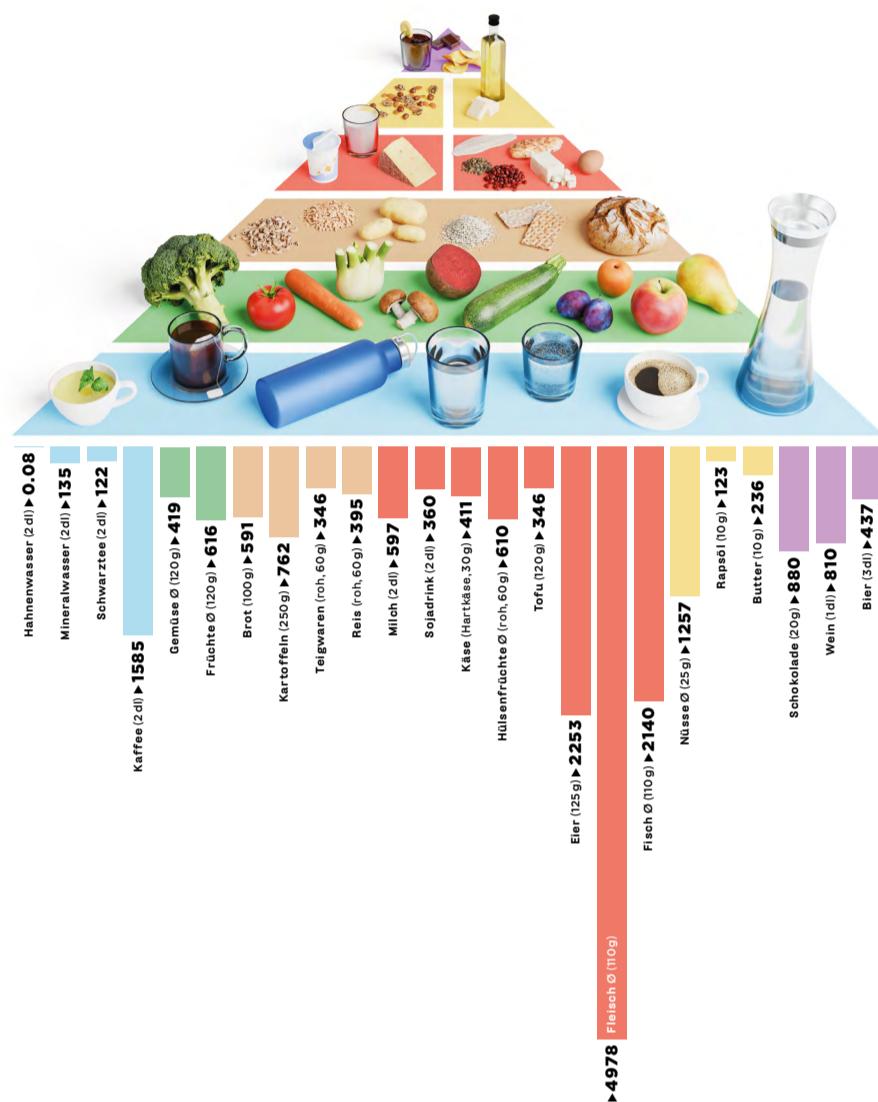


Die Ökobilanz von Lebensmitteln: Die Grafik veranschaulicht die Umweltbelastung verschiedener Lebensmittel, verursacht durch Produktion, Verarbeitung und Vertrieb. Die Umweltwirkungen (Ressourcenverbrauch, Emissionen, Abfall) werden in einer einzigen Kenngröße, den **Umweltbelastungspunkten UBP**, zusammengefasst. Die UBP sind **pro Portion** angegeben (Quelle: Intep, 2022 und 2025). Die Portionsgrößen basieren auf den Schweizer Ernährungsempfehlungen. Konkrete Empfehlungen zu einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung unter www.sge-ssn.ch und www.foodprints.ch



Die Ökobilanz von Lebensmitteln Hintergrundinformationen



► Ökobilanz und Umweltbelastungspunkte

Eine Ökobilanz bezeichnet eine systematische Analyse der Umweltwirkungen eines Produktes über seinen gesamten Lebenszyklus. Berücksichtigt werden der Verbrauch an Ressourcen (z. B. Energie, Wasser, Landnutzung), die Freisetzung von Emissionen in Boden, Wasser und Luft (z. B. CO₂, Nitrat, Pflanzenschutzmittel, Schwermetalle) sowie Abfälle. Das Ergebnis wird in einer einzigen Kenngröße, den **Umweltbelastungspunkten (UBP)**, zusammengefasst. Je höher die Punktzahl, desto grösser die Umweltbelastung.

► Methode und Portionsgrössen

Die in der vorliegenden Grafik dargestellten Umweltbelastungspunkte von Lebensmitteln wurden anhand der Methode der ökologischen Knapheit 2021 ermittelt (Quelle: Intep, 2022 und 2025). Eingerechnet wurden die **Umweltwirkungen von der Produktion der Lebensmittel bis hin zum Verkauf**. Nicht enthalten sind die nachgelagerten Umweltwirkungen, verursacht durch den Transport nach Hause, die Lagerung im Kühlschrank, die Zubereitung, Lebensmittelverschwendungen etc. Die Umweltbelastungspunkte beziehen sich jeweils auf eine Portion eines Lebensmittels, wobei die **Portionsgrössen** auf den Schweizer Ernährungsempfehlungen* basieren. Sofern die Empfehlungen für eine Portion eine Spannbreite angeben (z.B. 200–300 g Kartoffeln), wurde ein Mittelwert verwendet (250 g Kartoffeln). *(www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide)

► Fleisch und Fisch

Die für Fleisch aufgeführten Umweltbelastungspunkte (4978 UBP) ergeben sich aus dem **Durchschnitt von drei Fleischarten** pro Portion: Rindfleisch (8333 UBP), Schweinefleisch (3757 UBP) und Pouletfleisch (2845 UBP). Der Wert für Fisch (2140 UBP) entspricht dem Mittelwert von Meeresfisch und Forelle aus Fischzucht (2083 UBP bzw. 2197 UBP).

► Früchte und Gemüse

Bei den Umweltbelastungspunkten von Früchten bzw. Gemüse handelt es sich um Durchschnittswerte von zehn Früchte¹ bzw. zehn Gemüsesorten². Dabei ist zu beachten, dass die Umweltwirkung von Früchten und Gemüse **je nach Sorte, Herkunft und Produktionsverfahren stark variiert** und deutlich vom Durchschnitt abweichen kann. Besonders eindrücklich zeigt sich dies beim Vergleich der Umweltbelastungen, die sich durch den **Transport pro Portion Früchte und Gemüse** (120 g) je nach Herkunft und Transportmittel ergeben³:

	1514	Transport per Flugzeug
	29	Transport per Schiff
	31	Transport per LKW aus Europa
	3	Transport per LKW aus der Schweiz

Auch die **Anbaumethode** wirkt sich auf die Umweltbelastung aus, wie das folgende Beispiel veranschaulicht:

573 Erdbeeren aus beheiztem Gewächshaus

341 Erdbeeren aus Folientunnelanbau

► Weiterführende Informationen

Merkblatt
«Schweizer Ernährungsempfehlungen»
www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide

Merkblatt
«FOODprints – Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken»
www.foodprints.ch

► Impressum

©2026
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
www.sge-ssn.ch

Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. In Zusammenarbeit mit healthy3.ch.

¹ Äpfel, Birnen, Bananen, Mandarinen, Orangen, Pfirsiche, Aprikosen, Erdbeeren, Kiwis, Trauben.

² Tomaten, Karotten, Gurken, Bohnen, Pilze, Broccoli, Peperoni, Zucchetti, Spinat, Zwiebeln.

³ Für die Transportstrecken wurden folgende Annahmen getroffen: Flugzeug 6000 km, Schiff 6000 km, LKW aus Europa 1000 km, LKW aus der Schweiz 100 km.