



## Medienmitteilung

Datum 22.01.2013  
Sperrfrist 22.01.2013 14h

---

# Ernährung: Gut informierte Menschen sollen immer öfter eine gesunde Wahl treffen

**Bundesrat Alain Berset hat heute den 6. Schweizerischen Ernährungsbericht und die Ernährungsstrategie für die Jahre 2013 bis 2016 vorgestellt. Der Ernährungsbericht zeigt, wie sich die Menschen in der Schweiz ernähren, wie sich ihr Ernährungsverhalten verändert hat und wie sich dies auf ihre Gesundheit auswirkt. Diese Erkenntnisse bilden die Grundlage für die Schweizer Ernährungsstrategie 2013 – 2016. Mit ihr soll ein Umfeld geschaffen werden, in dem Menschen immer öfter eine gesunde Wahl treffen können. Massgebend sind der Zugang zu gesunden Lebensmitteln und ein guter Informationsstand. Eine gesunde Ernährung zusammen mit Bewegung verbessert die Lebensqualität und senkt damit indirekt die Gesundheitskosten.**

Der 6. Schweizerische Ernährungsbericht (SEB) zeigt, dass die Bevölkerung die wichtigsten Empfehlungen zur Ernährung kennt. Sie ist sich aber zu wenig bewusst, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung für die Gesundheit wirklich ist und setzt diese Empfehlungen denn auch ungenügend um. Zudem hat die Verpflegung ausser Haus in den letzten Jahren massiv an Bedeutung gewonnen; ebenso der Verzehr von Fertiggerichten und Convenience-Produkten. Diese Speisen enthalten oft hohe Mengen an Fett, Salz und Zucker. Weiter hält der SEB fest, dass die Menschen in der Schweiz gleich viel Energie zu sich nehmen wie vor 30 Jahren, sich aber immer weniger bewegen.

Diese Kombination mit hat Auswirkungen auf die Gesundheit: Die Zahl der Übergewichtigen und Adipösen bleibt sowohl bei den Erwachsenen als auch den Kindern konstant hoch. Die Folge sind Krankheiten wie Diabetes und damit steigende Kosten im Gesundheitswesen.

### **Das Umfeld optimieren und die Kompetenzen der Menschen stärken**

Die Schweizer Ernährungsstrategie 2013 - 2016 beruht auf den Ergebnissen des 6. Schweizerischen Ernährungsberichtes. Dank ihr sollen die Einwohnerinnen und

## Medienmitteilung •

Einwohner der Schweiz immer öfter eine gesunde Wahl treffen. Dafür soll ihr Umfeld optimiert werden, und es gilt, die Kompetenzen jeder und jedes Einzelnen zu stärken. Die Menschen müssen die Bedeutung einer gesunden Ernährung kennen und Zugang haben zu Lebensmitteln und Mahlzeiten mit einer idealen, gesunden Zusammensetzung. Dabei spielt auch die verständliche Kennzeichnung der Lebensmittel eine wichtige Rolle.

Um die Ziele der Ernährungsstrategie zu erreichen, ist die Mitarbeit aller Akteure erforderlich: Bund, Kantone, Wirtschaft, Landwirtschaft, NGOs, Fachorganisationen sowie Bildungsinstitutionen.

Eine gesunde Ernährung ist - zusammen mit anderen Faktoren wie tägliche Bewegung – der Schlüssel für eine bessere Lebensqualität und hilft, die Gesundheitskosten in der Schweiz zu senken.

*Der Ernährungsbericht und die Ernährungsstrategie 2013-2016 sind unter ([www.ernaehrungsbericht.ch](http://www.ernaehrungsbericht.ch) verfügbar. ([www.rapportsurlanutrition.ch](http://www.rapportsurlanutrition.ch) [www.rapportosalimentazione.ch](http://www.rapportosalimentazione.ch))*

**Weitere Informationen:** BAG, Sektion Kommunikation, Telefon 031 322 95 05 oder [media@bag.admin.ch](mailto:media@bag.admin.ch)