



Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

Die neue Schweizer Lebensmittelpyramide

Bern, 8. Dezember 2011. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE und das Bundesamt für Gesundheit BAG veröffentlichen die neue Schweizer Lebensmittelpyramide. Jetzt sind die neugestaltete Pyramide und die aktualisierten Ernährungsempfehlungen online: www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide

Die Schweizer Lebensmittelpyramide stellt die Empfehlungen für ein ausgewogenes und genussvolles Essen und Trinken für gesunde Erwachsene dar. Sie zeigt auf einfache und verständliche Weise, wie viel es von welchen Lebensmitteln braucht. Eine Ernährung nach der Lebensmittelpyramide gewährleistet eine ausreichende Versorgung mit Energie, Nähr- und Schutzstoffen. Sie fördert Gesundheit und Wohlbefinden und trägt dazu bei, Krankheiten vorzubeugen.

Die neue Schweizer Lebensmittelpyramide geht hervor aus der bisherigen Lebensmittelpyramide der SGE. Das Pyramiden-Modell ist in der Schweiz sehr gut etabliert und wird vielseitig in der Gesundheitsförderung, in der Beratung, in der Aus- und Weiterbildung, in den Medien usw. eingesetzt, um die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung zu vermitteln.

Ziel der jetzt durchgeführten Überarbeitung war es, die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide auf ihre wissenschaftliche Aktualität hin zu überprüfen und verständlicher zu formulieren sowie die Pyramide neu zu gestalten.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Die SGE ist die nationale Organisation für Ernährungsfragen. Sie klärt die Bevölkerung und die Fachwelt mit wissenschaftlich abgesicherten Informationen auf und zählt rund 7000 Mitglieder und Abonnenten, die meisten davon Fachleute aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten.



Hintergrundinformationen zur Schweizer Lebensmittelpyramide

Vorgehen bei der Überarbeitung

Zu Beginn der Arbeiten stand eine Evaluation der bisherigen SGE-Lebensmittelpyramide, um Hinweise zur Verständlichkeit, Akzeptanz und Nutzung zu gewinnen. Die Ergebnisse lieferten eine wichtige Grundlage für die attraktivere Gestaltung der Pyramide sowie die verständliche und praxisnahe Formulierung der Ernährungsempfehlungen.

Für die ernährungswissenschaftliche Überprüfung der bisherigen Empfehlungen war eine Expertengruppe mit Wissenschaftlern verschiedener Fachrichtungen verantwortlich. Sie führte eine umfassende Literaturrecherche durch, stellte die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zusammen und bewertete anhand dieser die Empfehlungen. Auf Basis dieser wissenschaftlichen Arbeit und der oben genannten Evaluation überarbeitete und ergänzte eine Arbeitsgruppe mit Ernährungsfachleuten die Empfehlungen. Besonderer Wert wurde darauf gelegt, dass die Empfehlungen den verschiedenen Ansprüchen gerecht werden, d.h. dass sie zum einen den aktuellen, wissenschaftlichen Fakten entsprechen, genügend Energie und Nährstoffe liefern, die Gesundheit fördern und zum anderen alltagstauglich und flexibel sind, typische Schweizer Essgewohnheiten und -vorlieben berücksichtigen und nicht zuletzt auch ökologischen und sozialen Aspekten gerecht werden.

Parallel zu den inhaltlichen Arbeiten wurde die Lebensmittelpyramide neu gestaltet. Ein erster Entwurf ging im Sommer 2011 in eine öffentliche Vernehmlassung. Das Interesse war enorm: weit über 1000 Personen nahmen an der Befragung teil.

Neuerungen

Bisher war die SGE die alleinige Herausgeberin der Lebensmittelpyramide. Erstmals treten die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE und das Bundesamt für Gesundheit BAG gemeinsam als Herausgeber auf. Die vorliegende Pyramide ist die einzige offiziell anerkannte Lebensmittelpyramide in der Schweiz und trägt neu den Titel „Schweizer Lebensmittelpyramide“.

Die Schweizer Lebensmittelpyramide erhielt ein modernes und farbenfrohes Äusseres. Die Illustrationen der einzelnen Lebensmittel sind nun eindeutiger erkennbar als vorher. Da die bisherigen Ernährungsempfehlungen weiterhin dem aktuellen Wissensstand entsprechen, waren kaum Änderungen nötig. Die empfohlenen Mengen sind nahezu gleich geblieben. Grössere



Änderungen gab es dagegen sprachlicher Art, um die Verständlichkeit zu optimieren. Einige Lebensmittelgruppen wurden umbenannt und die Empfehlungen umformuliert.

Besonderes Plus sind die neuen informativen Merkblätter zur Lebensmittelpyramide, welche unter www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide heruntergeladen werden können. Eine Kurzfassung des Merkblattes dient dem schnellen Überblick und ist in 11 Sprachen erhältlich. Die Langfassung des Merkblattes enthält detaillierte Informationen zur ausgewogenen Ernährung und zahlreiche praktische Tipps. Sie ist auf Deutsch, Französisch und Italienisch verfügbar.

Weitere Informationen: Merkblätter und Hintergrundinformationen

- Merkblatt zur Schweizer Lebensmittelpyramide (Kurzfassung) in 11 Sprachen
- Merkblatt (Langfassung) mit detaillierten Infos und konkreten Tipps in 3 Sprachen
- Hintergrundinformationen zur Entwicklung der Schweizer Lebensmittelpyramide

Deutsch: www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide

Französisch: www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire

Italienisch: www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare

SGE-Informationen für Medienschaffende

Medienschaffende erhalten mit dem SGE-Newsletter regelmässig Medienmitteilungen der SGE. Zur Aufnahme in unseren Medienverteiler senden Sie bitte eine E-Mail an media@sge-ssn.ch. Medienschaffende können unsere Zeitschrift für Ernährung Tabula kostenlos abonnieren (www.tabula.ch, vierteljährliche Erscheinung). Senden Sie uns dazu eine E-Mail an info@sge-ssn.ch.

SGE-Informationssdienst NUTRINFO®

Der kostenlose SGE-Informationssdienst NUTRINFO® beantwortet alle Fragen zu Ernährung und Lebensmitteln.

Tel. +41 31 385 00 08, Montag - Freitag, 8.30 - 12.00 Uhr

nutrinfor-d@sge-ssn.ch, www.nutrinfor.ch

Medienkontakt

Christine Dudle-Crevoisier, Leiterin Kommunikation

Tel. +41 79 358 06 30

Email ch.dudle@sge-ssn.ch