



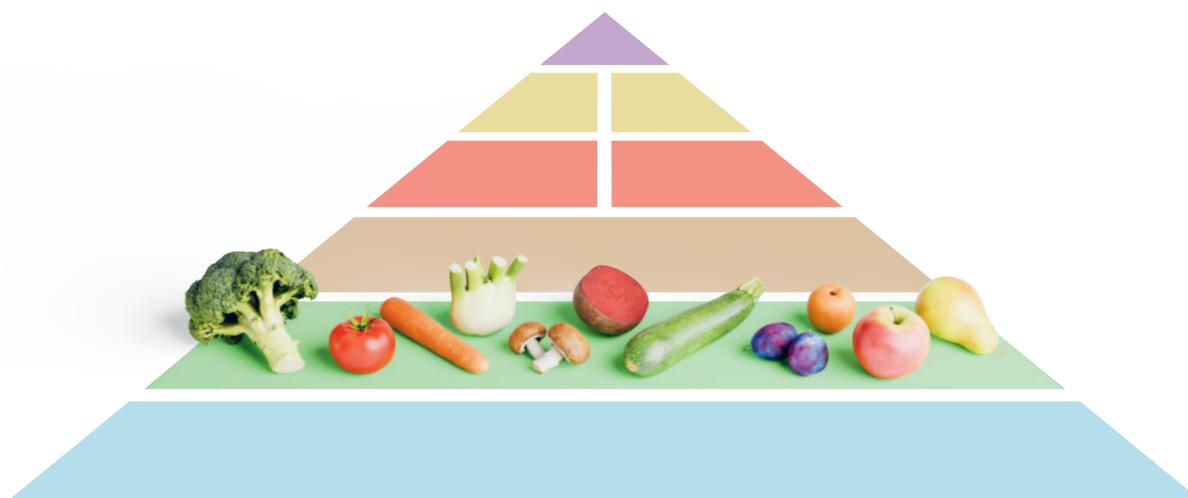
## INFOGRAPH # 23

# SCHWEIZER ERNÄHRUNGS- EMPFEHLUNGEN FÜR ERWACHSENE

## FRÜCHTE UND GEMÜSE



Infographiken aus dem Früchte- & Gemüsejahr 2021



### SCHLÜSSELBOTSCHAFT:

**Bunt und saisonal.**

### EMPFEHLUNG:

► **Täglich 5 Portionen**, davon **3 Portionen Gemüse** und **2 Portionen Früchte**. Eine Portion entspricht 120 g, also einer Handvoll. Saisonale Früchte und Gemüse sind zu bevorzugen und möglichst in verschiedenen Farben. Früchte und Gemüse liefern viele Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Empfohlen werden Früchte bevorzugt frisch und roh. Auch rohes Gemüse steht idealerweise täglich auf dem Speiseplan. Je abwechslungsreicher und farbenfroher, desto besser für die Gesundheit.

### HINTERGRUNDINFORMATIONEN:

Der Aspekt der Saisonalität hat in den neuen Empfehlungen an Bedeutung gewonnen. Neu erscheint der Hinweis darauf bereits in der Schlüsselbotschaft und wird auch in den Empfehlungen erläutert. Eine weitere Änderung betrifft den Saft. Dieser ist nicht mehr in der Lebensmittelpyramide abgebildet. Neu wird empfohlen, nicht öfter als viermal pro Woche eine Portion Früchte/Gemüse durch ein Glas Saft zu ersetzen. Grundlage hierfür ist, dass Saft nicht alle Nährstoffe enthält, die in einer ganzen Frucht oder einem ganzen Stück Gemüse enthalten sind. Fruchtsäfte tragen weniger zur Sättigung bei und sie begünstigen, dass grosse Mengen getrunken werden. Dies kann zu einer hohen Zucker- und Energiezufuhr führen, was auf lange Sicht problematisch werden kann.

## WIE GROSS IST EINE PORTION?

Die Portionengrösse lässt sich mit den Händen abschätzen. **Eine Handvoll** ist das Mass für Früchte und Gemüse wie Apfel oder Tomate. Bei zerkleinertem oder tiefgekühltem Gemüse, bei Salat und bei kleinen Früchten ergeben **zwei Hände – zur Schale gehalten** – eine Portion (z. B. Erbsen, Broccoliröschen, Kirschen, Beeren).



## UMWELTBELASTUNGSPUNKTE (UBP) FRÜCHTE UND GEMÜSE (JE 120g):

Gemüse (Durchschnitt)	▶	419
Früchte (Durchschnitt)	▶	616
Transport per Flugzeug	▶	1514
Transport per Schiff	▶	29
Transport per LKW aus EU	▶	31
Transport per LKW aus CH	▶	<1

Quelle: Intep (2022, 2025)

UBP für Transport (ohne Produktion, gerundete Werte, Annahmen):  
 Flugzeugtransport 6000 km, Schiffstransport 6000 km,  
 LKW-Transport aus Europa 1000 km, LKW-Transport aus der Schweiz 100 km

