



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



Flexitarische Ernährung

Infoflash: November 2025



1. Was bedeutet «flexitarisch»?

Eine flexitarische Ernährungsweise («flexibel vegetarisch») zeichnet sich durch einen reduzierten Konsum an tierischen Produkten wie Fleisch oder Fisch aus. Dieser wird jedoch im Gegensatz zu Vegetarismus oder Veganismus nicht komplett vermieden. Der Fokus liegt auf einer bewussten Auswahl, wobei es keine exakte Definition gibt, wie oft bei einer flexitarischen Ernährung tierische Lebensmittel konsumiert werden. Die Reduktion kann sich auf Fleisch und Fisch, aber auch auf andere tierische Produkte wie Milch und Eier beziehen. Neben dem Aspekt einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise legen Flexitarier*innen ebenso Wert auf ein umweltfreundliches und nachhaltiges Essverhalten. Gemäss einer Studie der Universität St.Gallen stieg der Anteil flexitarischer Haushalte (≤ 300 g Fleisch und ≤ 200 g Fisch pro Woche) in der Schweiz zwischen 2022 und 2024 von 18,3 % auf 26,6 %.

2. Flexitarisch essen – warum?

Eine flexitarische Ernährungsweise kann sowohl gesundheitliche als auch ökologische Vorteile haben. Ein moderater Fleischkonsum kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern, während ein sehr hoher Fleischkonsum gesundheitliche Nachteile mit sich bringen kann. Gleichzeitig fördert ein hoher Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln die Versorgung mit Nahrungsfasern, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Umgekehrt besteht ein gewisses Risiko an einer Unterversorgung mit Proteinen, Eisen, Calcium, Zink, Vitamin B2 und Vitamin B12, insbesondere wenn der Verzehr von Milchprodukten und Eiern eingeschränkt wird.

Sich flexitarisch zu ernähren, ist einfach umsetzbar: Da nicht vollständig auf Fleisch und tierische Produkte verzichtet wird, fällt vielen Menschen die langfristige Umsetzung im Alltag leichter. Zudem gilt die flexitarische Ernährung als nachhaltiger und umwelt- sowie tierfreundlicher als eine klassische Mischkost. Wer auf Fleisch und Fisch verzichtet, sollte auf eine gute Versorgung mit Proteinen, Eisen, und Vitamin B12 achten. Wer sich überwiegend pflanzlich ernährt (und auch auf Milch, Milchprodukte und Eier verzichtet), sollte zusätzlich auf eine gute Versorgung mit Calcium, Zink und Vitamin B2 achten.

3. Umsetzung im Alltag

Die Schweizer Ernährungsempfehlungen (2024) empfehlen eine abwechslungsreiche Mahlzeitengestaltung, insbesondere bei den Proteinquellen. Der regelmässige Verzehr von Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen, rote und weisse Bohnen) und daraus hergestellten Produkten wie Tofu oder anderen pflanzlichen Alternativen trägt neben Eiern, Fleisch und Fisch zur Proteinversorgung bei.

Pflanzliche Alternativen für Fleisch und Fisch

Lebensmittel / Portion	Proteingehalt / Portion
Kichererbsen / 60 g roh	11.2
Kidneybohnen / 60 g roh	12.5
Linsen / 60 g roh	16.2
Tofu / 120 g	17.6
Tempeh / 120 g	24
Seitan / 120 g	33.6
Sojagranulat / 30-40 g	15-20

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank, V 7.0



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

4. Verträglichkeit und Nährstoffgehalte

Es gibt pflanzliche Alternativen zu vielen tierischen Produkten, insbesondere zu Fleisch und Milchprodukten. Dabei handelt es sich um verarbeitete Lebensmittel, deren Nährwerte (Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe usw.) je nach ihren Inhaltsstoffen variieren. Dieses Marktsegment ist im Schweizer Handel durch stetige Produktentwicklungen und Anpassungen gekennzeichnet. Zusammensetzungen und Nährstoffprofile können laufend variieren. Hier lohnt sich ein regelmässiger Blick auf die Nährwertangaben. Fleischersatzprodukte auf Soja- oder Erbsenbasis können von manchen Menschen schlecht vertragen werden oder allergische Reaktionen hervorrufen. Aus ernährungsphysiologischer Sicht unterscheiden sich pflanzliche Milchalternativen deutlich von Kuhmilch und auch untereinander: Ohne Anreicherung enthalten sie meist weniger Calcium, Jod, Vitamin B2 und B12. Ausserdem variieren sie je nach Ausgangsstoff stark im Energie-, Kohlenhydrat-, Protein- und Fettgehalt. Sojadrinks enthalten in der Regel mehr Protein als Hafer- oder Mandeldrinks. Pflanzendrinks enthalten im Vergleich zu Milch im Allgemeinen weniger gesättigte Fettsäuren und kein Cholesterin.

Protein- und Calciumgehalte von Milchersatzprodukten

Lebensmittel / 100 ml	Protein in g pro 100 ml	Calcium in mg pro 100 ml
Sojagetränk, nature	3.6	12
Sojagetränk, angereichert	3.6	120
Haferdrink, nature	0.5	1
Haferdrink, angereichert	0.5	120
Mandeldrink, nature	1.1	12
Mandeldrink, angereichert	1.1	120
Reisdrink, nature	0.2	5
Reisdrink, angereichert	0.2	120

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank, V 7.0

SGE | Eigerplatz 5 | CH – 3007 Bern

T +41 31 385 00 00

info@sge-ssn.ch

5. Flexitarisch essen im Sinne der Schweizer Empfehlungen und der Planetary Health Diet

Die Schweizer Ernährungsempfehlungen von SGE und BLV (2024) mit der überarbeiteten Lebensmittelpyramide stellen die nationale Umsetzung der Planetary Health Diet dar und entsprechen bereits einer wenig einschränkenden flexitarischen Ernährungsweise. Sie verbinden erstmals systematisch gesundheitliche und ökologische Ziele und berücksichtigen damit das Wohl des Menschen sowie auch den Schutz der Umwelt. Wie die Planetary Health Diet empfehlen auch die Schweizer Empfehlungen eine überwiegend pflanzliche, ressourcenschonende Ernährungsweise mit einem moderaten Anteil an tierischen Lebensmitteln.

Eine flexitarische Ernährung entspricht somit beiden Empfehlungen:

- Mehr pflanzlich, weniger tierisch: Der Konsum von Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Nüssen wird gesteigert.
- Nachhaltigkeit fördern: Weniger tierische Lebensmittel bedeuten geringere Treibhausgasemissionen und weniger Ressourcenverbrauch.
- Gesundheit unterstützen: Beide Empfehlungen beziehen sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse zu einer gesunden und nachhaltigen Ernährung.

Quellen:

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen, 2024: Schweizer Ernährungsempfehlungen für Erwachsene.
- Eggenschwiler, M., Linzmayer, M. & Bally, L. (2025). Der Schweizer Ernährungsatlas 2024 – Eine Schätzmethode des Ernährungsverhaltens der Schweizer Bevölkerung basierend auf Einkaufsdaten. St.Gallen: Institut für Handelsmanagement, Universität St.Gallen.

Wissen, was essen.

sge-ssn.ch