



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

**FOODprints® – Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken**

Merkblatt aktualisiert 2026

Inhalt	Seite
FOODprints®	2
Ich kaufe zu Fuss oder mit dem Velo ein	3
Ich kaufe nur so viel wie nötig ein	3
Ich konsumiere überwiegend pflanzliche Lebensmittel	3
Ich achte auf die Herkunft der Lebensmittel	4
Ich achte auf die Produktionsbedingungen der Lebensmittel	4
Ich trinke Hahnenwasser	4
Ausgewogen und nachhaltig ganz konkret	5
Weiterführende Informationen der SGE	6
Weitere Informationen zum Thema	6
Quellen	7
Impressum	7

**foodprints**

Was wir essen, beeinflusst nicht nur unsere persönliche Gesundheit und unser Wohlbefinden. Unsere Ernährungsweise hat auch Auswirkungen auf die Umwelt, die Wirtschaft, die Gesellschaft und das Tierwohl.

Wussten Sie, dass ...

... 28 % der Umweltbelastungen in der Schweiz durch die Ernährung verursacht werden?

... eine Mahlzeit mit Fleisch durchschnittlich drei Mal mehr Treibhausgase produziert als eine vegetarische Mahlzeit?

... durch den Flugtransport von 1 Kilogramm Lebensmittel bis zu 100 Mal mehr Treibhausgase ausgestossen werden als beim Schiffstransport?

... 1/3 der für die Schweiz produzierten Lebensmittel nicht konsumiert werden? Mehr als ein Viertel dieser Menge wird in den Privathaushalten weggeworfen.

... durch den Kauf von Fairtrade-Produkten (z.B. Kaffee, Bananen, Schokolade) gewährleistet wird, dass die Kleinbauern und Plantagenarbeiter im Süden ein existenzsicherndes Einkommen erhalten?

Die genannten Beispiele machen deutlich: Durch unsere Wahl beim Einkaufen oder bei der Verpflegung ausser Haus (Restaurant, Kantine, Take Away) beeinflussen wir bewusst oder unbewusst die Situation von Umwelt, Mensch und Tier. Mit einer nachhaltigen Ernährungsweise können wir einen positiven Beitrag leisten. Nachhaltig Essen und Trinken heisst: gesunde, umwelt- und ressourcenschonende Lebensmittel zu wählen, die unter fairen und tiergerechten Bedingungen produziert wurden, und Lebensmittel nicht zu verschwenden.

«Wir können die Welt mit der Gabel verändern.
Dreimal am Tag haben wir die Möglichkeit eine Stimme abzugeben.»
(Michael Pollan)



sge-ssn.ch

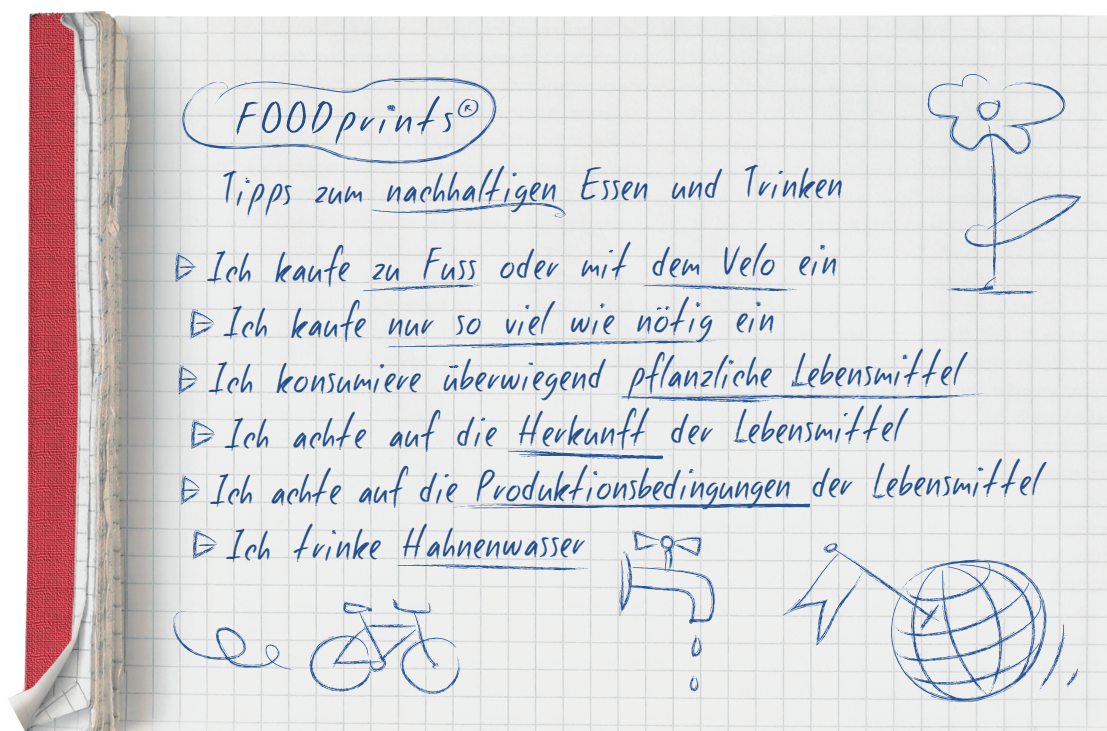
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

FOODprints®

Unter dem Namen FOODprints® werden sechs Tipps für den Alltag zusammengefasst.



Mit den FOODprints® erhalten Sie praktische Anregungen, wie Sie ausgewogen und nachhaltig essen und trinken können. Bereits wenn Sie einen Teil der FOODprints® im Alltag umsetzen, können Sie einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit, für den Umweltschutz, die soziale Gerechtigkeit und das Tierwohl leisten.

Die FOODprints® verdeutlichen die Aspekte der nachhaltigen Ernährung, welche in den Empfehlungen zur Schweizer Lebensmittelpyramide bereits berücksichtigt sind.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Ich kaufe zu Fuss oder mit dem Velo ein

Nutzen Sie die Einkaufswege, um sich im Alltag mehr zu bewegen. Gehen Sie zu Fuss oder fahren Sie mit dem Velo. Damit tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes und entlasten gleichzeitig die Umwelt.

Zum Vergleich:

Werden Orangen mit einem voll beladenen LKW von Spanien bis in die Schweiz transportiert (1060 Kilometer) verursacht dies 228 Umweltbelastungspunkte¹ pro Kilogramm Orangen. Fährt man mit dem Auto zum 1 Kilometer entfernten Supermarkt, um 1 Kilogramm Orangen zu kaufen, fallen dafür zusätzlich 622 Umweltbelastungspunkte an.

Ich kaufe nur so viel wie nötig ein

In der Schweiz gehen rund 1/3 der produzierten Lebensmittel entlang der Wertschöpfungskette verloren. Dies entspricht etwa 330 Kilogramm essbarer Lebensmittel pro Person und Jahr. Für mehr als ein Viertel dieser Verluste sind die Privathaushalte verantwortlich. Lebensmittel werden weggeworfen, weil zu viel eingekauft wurde und die Lebensmittel verderben oder das Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist.

Durch einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln und die Verringerung von Abfällen können Sie viel Geld sparen! Ausserdem werden knappe Ressourcen wie Energie, Wasser und Boden geschont, es entstehen weniger Treibhausgase, die Umwelt wird weniger belastet und die Abfallentsorgung entfällt.

- Überlegen Sie sich vor dem Einkaufen, was Sie tatsächlich brauchen und schreiben Sie sich eine Einkaufsliste.
- Lassen Sie sich nicht durch verlockende Aktionen zu unnötigen Mehreinkäufen verleiten.
- Achten Sie zu Hause auf die richtige Aufbewahrung der Lebensmittel.
- Unterscheiden Sie zwischen dem Verbrauchsdatum (das Lebensmittel sollte nach Ablauf des Datums nicht mehr verzehrt werden) und dem Mindesthaltbarkeitsdatum (das Lebensmittel ist auch

¹ Die Umweltbelastungspunkte fassen verschiedene Umweltwirkungen (z.B. Ressourcenverbrauch, Emissionen) zu einer einzigen Kenngrösse zusammen. Je höher die Punktzahl, desto grösser die Umweltbelastung.

danach meist noch essbar). Vertrauen Sie auf Ihre Sinne: Wenn ein Lebensmittel mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum noch gut aussieht und gut riecht, können Sie es noch essen.

- Verwerten Sie Essensreste kreativ. Genussvolle Rezepte finden Sie im Internet (Links siehe Seite 7).

Ich konsumiere überwiegend pflanzliche Lebensmittel

Eine ausgewogene Ernährung nach der Schweizer Lebensmittelpyramide versorgt den Körper optimal mit allen lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen. Sie besteht überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Früchten, Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen etc. Tierische Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte, Eier, Fleisch und Fisch nehmen in der Lebensmittelpyramide einen kleineren Platz ein (Portionenempfehlungen siehe Merkblatt zur Schweizer Lebensmittelpyramide unter www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide).

Durch die Reduzierung des Fleisch- und Fischkonsums und einen massvollen Konsum an anderen tierischen Produkten können Sie viel für die Umwelt und die soziale Gerechtigkeit tun (siehe Info-Box «Hintergrundwissen»).

- Essen Sie nicht öfters als 2–3 Mal pro Woche Fleisch (inkl. Fleischprodukte und Geflügel) und geniessen Sie Fisch nur ab und zu als etwas Besonderes.
- Achten Sie auf die Qualität. Wählen Sie Fleisch aus umwelt- und artgerechter Produktion (z.B. Bio) und Fisch aus nachhaltiger Fischerei (siehe WWF-Fischratgeber²).
- Bringen Sie Abwechslung auf Ihren Teller – auch mit weniger tierischen Lebensmitteln lässt sich der Proteinbedarf problemlos decken: mit Hülsenfrüchten wie z. B. Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Sojabohnen und daraus hergestellten Produkten (z. B. Hummus, Tofu, Sojadrink / -joghurt), Nüssen, Samen, Getreideprodukten ...

² Fischratgeber: www.wwf.ch/fischratgeber



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Hintergrundwissen

Warum weniger tierische Produkte?

Jede Schweizerin und jeder Schweizer verbraucht durchschnittlich rund 50* Kilogramm Fleisch pro Jahr (142 Gramm pro Tag). Dies ist etwa drei Mal so viel wie empfohlen. Der hohe Fleischkonsum geht zu Lasten der Umwelt und des Klimas, denn die Fleischproduktion verursacht grosse Mengen Treibhausgase, ist energieaufwändig und verbraucht viel Landflächen und Wasser u. a., zur Produktion von Futtermitteln.

Bei der Produktion von tierischen Produkten entstehen so genannte Veredelungsverluste. Für 1 kcal eines tierischen Lebensmittels werden durchschnittlich 7 kcal aus pflanzlichen Futtermitteln ebraucht. Somit gehen 65–90 % der Nahrungsenergie aus den Futtermitteln verloren.

Die ökologischen und sozialen Auswirkungen der Produktion hängen stark von der Fütterung der Tiere ab. Gras, Heu und Nebenprodukte aus der Lebensmittelverarbeitung, die für die menschliche Ernährung nicht geeignet sind, wären zu bevorzugen. Doch in der Realität werden grosse Mengen an Soja, Getreide, Mais etc. verfüttert, deren Produktion sehr ressourcenaufwändig ist.

Problematisch ist auch, dass ein grosser Anteil des verfütterten Kraftfutters aus dem Ausland stammt. Für die Schweizer Tierfütterung wird im Ausland eine Ackerfläche benötigt, die etwa genauso gross ist wie die in der Schweiz verfügbare Ackerfläche. Um Soja grossflächig anbauen zu können, werden Regenwälder in Südamerika abgeholzt und Kleinbauern von ihrem Land vertrieben. Der Anbau von Lebensmitteln für den heimischen Bedarf wird verdrängt, was höhere Lebensmittelpreise zur Folge hat und die Armut verschärft. Ausserdem führt der starke Pestizideinsatz in Ländern Südamerikas zur Verschmutzung des Grundwassers und der Böden und zu akuten Gesundheitsproblemen bei der einheimischen Bevölkerung.

Schweizer Studien haben gezeigt, dass weder Fleisch noch Tierfutter importiert werden müssten, wenn der Fleischkonsum halbiert würde.

Ich achte auf die Herkunft der Lebensmittel

Es lohnt sich, saisonale Lebensmittel aus der Region zu kaufen. Somit können lange Transportwege und Flugzeugtransporte, die das Klima stark belasten, vermieden werden. Lokale Betriebe werden unterstützt. Zu beachten ist, dass auch regionales Gemüse aus geheizten Treibhäusern stammen kann, was sich negativ auf die Umwelt auswirkt. Darum ist es wichtig, beim Kauf von regionalen Produkten auch auf die Saisonalität zu achten.

Ich achte auf die Produktionsbedingungen der Lebensmittel

Durch einen bewussten Einkauf können Sie nachhaltige Produktionsbedingungen gezielt unterstützen. Mit Fairtrade-Produkten wird beispielsweise garantiert, dass Kleinbauernfamilien und Plantagenarbeiter*innen ein verbessertes Einkommen erhalten und dass grundlegende Arbeitsrechte sowie das Verbot von Kinderarbeit eingehalten werden. Andere Labels wie z.B. Bio oder das MSC-Siegel stehen für eine umwelt- und artgerechte Produktion bzw. eine nachhaltige Fischerei.

Achten Sie beim Einkauf auf Labels und Informationen auf der Verpackung. Auf www.wwf.ch/foodlabels und www.labelinfo.ch erfahren Sie, welche Labels seriös sind und für welche Standards sie stehen.

Ich trinke Hahnenwasser

Hahnenwasser ist ein ideales Getränk, denn es ist in der Schweiz von bester Qualität, fast überall verfügbar, günstig und auch ökologisch, weil keine zusätzlichen Transporte und Verpackungsabfälle anfallen.

* gerundete Zahl. Verbrauch 2023 wird von Proviande mit 48,43 kg/Jahr angegeben, aber darin sind die privaten Importe, welche laut Proviande relevant sind, noch nicht erfasst.

Quelle:

<https://www.proviande.ch/de/inlandanteil-der-fleischproduktion-steigt-2023-auf-829>



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Ausgewogen und nachhaltig ganz konkret

Was möchten Sie tun, um ausgewogen und nachhaltig zu essen und zu trinken? Kreuzen Sie Ihre persönlichen Favoriten an und versuchen Sie diese im Alltag so weit wie möglich umzusetzen. Selbstverständlich können Sie auch Ihre eigenen Ideen ergänzen.

- ☐ Ich kaufe zu Fuss oder mit dem Velo ein.
- ☐ Ich schreibe einen Einkaufszettel und kaufe nur, was ich auch wirklich brauche.
- ☐ Ich werfe möglichst wenig Lebensmittel weg.
- ☐ Ich verwerte Essensreste kreativ.
- ☐ Ich esse nur, wenn ich wirklich Hunger habe und höre auf, wenn ich satt bin.
- ☐ Auswärts lasse ich mich nicht von All-you-can-eat und XXL-Angeboten dazu verleiten, über meinen Hunger hinaus zu essen.
- ☐ Im Restaurant lasse ich mir Reste einpacken und nehme sie mit nach Hause.
- ☐ Ich esse abwechslungsreich und geniesse die Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln wie Früchten, Gemüse, Salaten, Kartoffeln, Getreide, Nüssen und Hülsenfrüchten.
- ☐ Qualität ist mir wichtiger als Quantität. Ich esse nicht öfters als 2–3 Mal pro Woche Fleisch, aber dafür aus umwelt- und artgerechter Produktion und aus der Schweiz (Labels).
- ☐ Ich esse nicht nur Filet und Entrecôte, sondern auch weniger „edle“ Fleischstücke (z.B. Ragout, Innereien, Suppenhuhn), damit das geschlachtete Tier ganzheitlicher verwertet wird.
- ☐ Ich koche selbst und probiere neue Rezepte ohne Fleisch (z.B. mit Tofu oder Hülsenfrüchten).
- ☐ Auch im Restaurant und in der Kantine wähle ich regelmässig die vegetarische Variante.
- ☐ Aus ökologischen Gründen konsumiere ich Milchprodukte wie Butter, Käse, Joghurt und Milch sowie Eier mit Mass.
- ☐ Kaffee, Tee, Schokolade und alkoholische Getränke geniesse ich bewusst und in kleinen Mengen.
- ☐ Ich geniesse Fisch und Meeresfrüchte als etwas Besonderes.
- ☐ Ich kaufe ausschliesslich Fisch aus einheimischen Gewässern oder Fisch mit Label wie z. B. dem Bio-Label.
- ☐ Ich kaufe saisonale Früchte und Gemüse entsprechend der Saison und aus regionalem Freilandanbau.
- ☐ Ich vermeide Lebensmittel, die mit dem Flugzeug transportiert wurden (z.B. Spargeln aus Peru).
- ☐ Ich unterstütze lokale Produzent*innen z.B. durch den Einkauf auf dem Wochenmarkt oder einem Gemüse-/Früchteabonnement.
- ☐ Ich kaufe Kaffee, Tee, Bananen, Reis, Schokolade, Orangensaft etc. mit Fairtrade-Siegel.
- ☐ Ich informiere mich beim Servicepersonal nach der Herkunft der Produkte.
- ☐ Ich achte beim Einkauf auf Labels, die für eine umwelt- und sozialverträgliche Produktion stehen.
- ☐ Ich trinke Hahnenwasser. Für unterwegs fülle ich Hahnenwasser in eine wiederverwendbare Trinkflasche.
- ☐ Ich meide möglichst unnötige Verpackungen und Plastikmüll: Ich benutze wiederverwendbare Gefässe zur Aufbewahrung von Lebensmitteln, ich nehme einen Stoffbeutel mit zum Einkaufen ...
- ☐ ...



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Weiterführende Informationen der SGE

Informationen zur nachhaltigen Ernährung

www.foodprints.ch

Schweizer Lebensmittelpyramide mit Empfehlungen
zum ausgewogenen Essen und Trinken

(Informationen und Merkblätter zum Download)

www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide

Ausgewogener Teller

(Informationen, Spiele und Merkblatt zum Download):

www.sge-ssn.ch/teller

Die Ökobilanz von Lebensmitteln

(Info-Graphik zur Schweizer Lebensmittelpyramide)

www.foodprints.ch

Poster-Serie «Verpackungen – Was steht drauf?»

Poster-Serie «Einkaufen Schritt für Schritt»

Merkblatt «Einkauf, Transport und Aufbewahrung»

www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule

Merkblatt «Vegetarische Ernährung»

Merkblatt «Vegane Ernährung»

www.sge-ssn.ch/ernaehrungsformen

Weitere Informationen zum Thema

Informationen rund um eine nachhaltige Ernährung
und einen gesunden Lebensstil mit einer Infoplattform:

www.healthy3.ch

Informationen zu Labels

www.wwf.ch/foodlabels

www.labelinfo.ch

www.swissfairtrade.ch

Infografiken und Tipps zu Foodwaste:

www.foodwaste.ch

Reste-Rezepte, App und Informationen zur

Vermeidung von Lebensmittelverschwendung:

www.zugutfuerdietonne.de

App zur Rettung von Lebensmitteln:

www.toogoodtogo.ch

Saisonkalender für Früchte und Gemüse

www.wwf.ch/de/fruechte-und-gemueseratgeber

Fischratgeber

www.wwf.ch/fischratgeber

Quellen

- WWF, 2013. Faktenblatt Ernährung, 2013.
www.wwf.ch, letzter Zugriff 12. Juni 2014
- Jungbluth N, Itten R, Stucki M, 2012: Umweltbelastungen des privaten Konsums und Reduktionspo-



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

tenziale. ESU-services Ltd. im Auftrag des BAFU, Uster, CH,
<http://www.esu-services.ch/projects/lifestyle/>

- Jungbluth N et al., 2016: Ökopprofil von Ernährungsstilen. ESU-services Ltd. im Auftrag von WWF Schweiz, Zürich, www.esu-services.ch/de/publications/foodcase/
- Jungbluth N, 2000: Umweltfolgen des Nahrungsmittelkonsums: Beurteilung von Produktmerkmalen auf Grundlage einer modularen Ökobilanz. In: Werkstattreihe Nr. 123. Öko-Insitut e.V. Verlag, ISBN 3-934490-07-7, Freiburg, D, www.jungbluth.de/vu
- WWF, 2012: Lebensmittelverluste in der Schweiz. Ausmass und Handlungsempfehlungen. www.wwf.ch, letzter Zugriff 12. Juni 2014
- foodwaste.ch: Was ist food waste? www.foodwaste.ch, letzter Zugriff xx.xx.2024
- www.swissfairtrade.ch, letzter Zugriff 12. Juni 2014
- TREEZE Personentransport-Rechner Schweiz, 2012: <http://treeze.ch/de/rechner/transport-rechner/>
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2011: Schweizer Lebensmittelpyramide. www.sge-ssn.ch, letzter Zugriff 27. August 2024
- Proviande: Fleischangebot 2023, www.proviande.ch (letzter Zugriff xx.xx.2024)
- Von Koerber K, Kretschmer J, 2006: Ernährung nach den vier Dimensionen. Ernährung & Medizin 2006; 178-185
- Proviande, 2013: Faktenblatt. Die Ernährung mit Fleisch im gesellschaftlichen und ökologischen Kontext. www.schweizerfleisch.ch, letzter Zugriff 2. Juni 2014
- Bosshard A, 2011: Die zweite Schweiz. Soja-Anbau in Brasilien. NZZ am Sonntag 1.5.2011, S. 60-61
- Erklärung von Bern, 2011: 50% – die neue Fleischgenussformel
- Jungbluth N, König A, 2014: Ökobilanz Trinkwasser: Analyse und Vergleich mit Mineralwasser sowie anderen Getränken. ESU-services GmbH im Auftrag des Schweizerischer Verein des Gas- und Wasserfaches SVGW, Zürich, www.esu-services.ch/de/projekte/lcafood/wasser/
- Stolze M et al., 2019: Sustainable and healthy diets: Trade-offs and synergies. Final scientific report. NRP 69 'Healthy Nutrition and Sustainable Food Production', Frick, FiBL, Flury&Giuliani, Rütter Soceco, Uni Zürich, ZHAW, Treeze, SGE, www.fibl.org, letzter Zugriff 4.12.2019.

Impressum

© 2026 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei

verwendet werden.

Autorinnen

Angelika Hayer (SGE), Sophie Frei (frei-stil.ch)

Fachliche Beratung der 1. Fassung von 2014

Bundesamt für Gesundheit BAG | Bundesamt für Landwirtschaft BLW | Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV | Eaternity | ESU-services GmbH | Foodways Consulting GmbH | Forschungsinstitut für biologischen Landbau FiBL | Gesundheitsförderung Schweiz | Infod GmbH | Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich UGZ | WWF Schweiz | Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW (ILGI, IUNR)

Fachliche Beratung der überarbeiteten Fassung von 2019:

Forschungsinstitut für biologischen Landbau | Zürcher Hochschule der angewandten Wissenschaften | Universität Zürich | Flury & Giuliani GmbH | Rütter Soceco AG | Treeze GmbH



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Wissen, was essen.