

Comics für eine nachhaltige Ernährung

Die SGE veröffentlicht sechs Comicstrips rund um das Thema nachhaltige und ausgewogene Ernährung. Die Comics entstanden im Rahmen des NFP-69-Projekts «Sustainable and healthy diets: Trade-offs and synergies». Finanziert wurden diese durch den Schweizer Nationalfonds.

Die Ernährung hat weitreichende Konsequenzen für unsere Gesellschaft: Einerseits wirkt sich die Art und Weise, wie Nahrungsmittel produziert, verarbeitet und konsumiert werden, auf Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft aus. Andererseits hängen viele verbreitete Krankheiten mit der Ernährung zusammen. Die künftige Ernährung muss darum sowohl Aspekte der Nachhaltigkeit als auch der Gesundheit berücksichtigen. Im Rahmen des NFP-69-Projekts «Sustainable and healthy diets: Trade-offs and synergies» wurden Synergien und Zielkonflikte zwischen den beiden Feldern analysiert. Es zeigt verschiedene Szenarien auf und liefert Strategien, um die Ernährung in der Schweiz gesünder und gleichzeitig nachhaltiger zu gestalten. Die Untersuchung bewertet, wie sich die Ernährung der Schweizer Bevölkerung auf Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft sowie auf die öffentliche Gesundheit auswirkt.

Niederschwellig und anschaulich

Die SGE hat die Szenarien und Strategien aus dem NFP-69-Projekt anhand von Comicstrips mit sechs unterschiedlichen Protagonisten visualisiert. Dabei werden unterschiedlichste Themen angesprochen wie Fleischkonsum, Food Waste, Herkunft und Produktionsbedingungen. Beleuchtet werden zudem auch die Gedanken der einzelnen Personen, deren Erfahrungen und Vorsätze für die Zukunft. «Keiner ist perfekt. Manches gelingt uns schon gut, manches jedoch noch nicht. Genau diese Aspekte sollen die Comics abbilden und zum Denken anregen», erklärt Esther Jost, Leiterin der SGE. «Das Thema lässt sich durch die Comics niederschwellig und anschaulich vermitteln, ohne dabei den Zeigefinger warnend zu erheben.»

Die Comics sowie weitere Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken finden Sie unter: www.sge-ssn.ch/comic



NACHHALTIGER GENIESSEN — SO KANN'S GEHEN!
 Was wir essen und einkaufen, hat Einfluss auf unsere Gesundheit, auf die Umwelt, die Wirtschaft, auf Menschen und Tiere—in der Schweiz und in anderen Ländern. Wie können wir die Auswirkungen möglichst positiv beeinflussen? Wie können wir uns gesund und nachhaltig ernähren? Hier einige Anregungen...

1. Der Teilzeit-Vegetarier



Welche Ressourcen werden für die Produktion von 1 kg Lebensmittel gebraucht? Und welche Mengen an Treibhausgasen entfallen dabei?

1 kg Schweinefleisch Futtermittel (Getreide, Soja) 5,5 kg Wasser* 1'073 Liter Ackerfläche* 10 m ² Treibhausgas-Emissionen 7,3 kg CO ₂ -Äquivalente <small>*ca. für Anbau von Futtermitteln</small>	1 kg Erbsli Futtermittel 0 kg Wasser 363 Liter Ackerfläche 7 m ² Treibhausgas-Emissionen 0,9 kg CO ₂ -Äquivalente
--	--

Gerundete Werte. Quelle: Poore, J. & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science, 360(6451), 987-995.

Tipps:

- Probieren Sie neue Gerichte ohne Fleisch. Lassen Sie sich von Rezepten in Kochbüchern und im Internet inspirieren.
- Auch mit weniger bzw. ohne Fleisch lässt sich der Bedarf an Proteinen und anderen Nährstoffen decken.
- Kaufen Sie Fleisch aus umwelt- und artgerechter Produktion (z.B. Bio-Fleisch aus der Schweiz).
- Fragen Sie beim Metzger bzw. im Geschäft gezielt nach Fleisch von Tieren, die nicht mit Getreide oder Soja, sondern ausschliesslich mit Raufutter (Rind) bzw. mit Nebenprodukten aus der Lebensmittelverarbeitung (Poulet, Schwein) gefüttert wurden.

Hilfsmittel für die Beratung bei vegetarischer und veganer Kinderernährung

Der Anteil an Personen, welche sich in der Schweiz vegetarisch oder vegan ernähren, nimmt zu. Bei einer veganen Ernährung besteht vor allem für Säuglinge und Kleinkinder das Risiko einer Mangelernährung. Die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie hat im Auftrag des BLV Handlungsanweisungen verfasst. Diese sind für Fachleute gedacht, welche Familien bezüglich vegetarischer oder veganer Ernährung beraten.

Eine vegetarische Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern, welche Milchprodukte und Eier einschliesst, stellt meist kein Problem dar. Voraussetzung ist eine ausgewogene Ernährung

mit einem besonderen Augenmerk auf diejenigen Nährstoffe, die üblicherweise über Fleisch und Fisch zugeführt werden. Das sind Vitamin B₁₂, Omega-3-Fettsäuren und Eisen. Eine vegane Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder wird nicht empfohlen. Für Wachstum und Entwicklung benötigen sie genügend Energie und Proteine sowie weitere wichtige Nährstoffe. Dieser Bedarf kann am besten durch eine Ernährung gedeckt werden, die auch tierische Lebensmittel einschliesst. Je jünger ein Kind ist, umso stärker wirkt sich ein Nährstoffmangel auf seine Entwicklung aus. Wer sein Kind trotzdem vegan ernähren will, braucht eine kontinuierliche Betreuung durch eine qualifizierte Ernährungsberatung und regelmässige ärztliche Kontrollen. Auf Basis der Handlungsanweisungen der

Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie hat das BLV die wichtigsten Informationen zu diesem Thema zusammengestellt. Weitere Informationen unter www.kinderandentisch.ch. Die Handlungsanweisungen finden Sie bei der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie. Mehr unter www.swiss-paediatrics.org



Optimaler Teller vegetarisch

Der optimale Teller zeigt einerseits die Lebensmittel, aus denen sich eine vollständige Mahlzeit zusammensetzt, und andererseits stellt er die Verhältnisse dar, in denen jedes dieser Lebensmittel auf den Teller kommen sollte, damit die Mahlzeit ausgewogen ist. Neu gibt es den optimalen Teller nun auch in einer vegetarischen Variante.

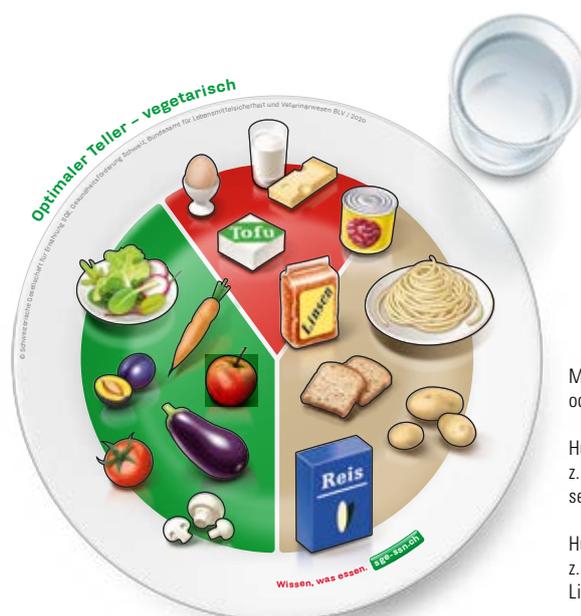
Die SGE empfiehlt einen massvollen Fleischkonsum von 2 bis 3 Portionen pro Woche. Mit eingeschlossen sind in diese Zahl auch das Geflügel und verarbeitete Fleischprodukte wie z. B. Schinken oder Fleischkäse. In diese Empfehlung sind neben gesundheitlichen unter anderem auch ökologische Aspekte mit eingeflossen. Mit der Beschränkung auf 2 bis 3 Portionen Fleisch pro Woche wird die Abwechslung zwischen den verschiedenen Proteinlieferanten (Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Quorn usw.) gefördert.

Es empfiehlt sich also, an mehreren Tagen pro Woche vegetarisch zu essen. Der neue optimale Teller vegetarisch richtet sich demnach nicht nur an Vegetarierinnen und Vegetarier, sondern auch an Mischköstler. Bei einer vegetarischen Mahlzeit können Milchprodukte (z. B. Käse, Quark, Milch), Sojadrink, Eier,

Tofu, Tempeh, Seitan, Quorn usw. als Proteinlieferanten dienen. Auch Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, weisse Bohnen, Kidneybohnen) sind eine wertvolle Proteinquelle. Aufgrund ihres hohen Gehalts an Protein und ihres gleichzeitig hohen Gehalts an Stärke können sie sowohl zur roten als auch zur braunen Gruppe des optimalen Tellers gezählt werden. Proteine aus Getreide und Hülsenfrüchten ergänzen sich. Aminosäuren (= Bausteine der Proteine), die im Getreide kaum vorkom-

men, sind in Hülsenfrüchten reichlich enthalten und umgekehrt. Die biologische Wertigkeit der Proteine kann somit verbessert werden, wenn Getreide und Hülsenfrüchte zur gleichen Mahlzeit oder am gleichen Tag gegessen werden.

Auf der Website der SGE finden Sie das angepasste Merkblatt sowie das neue Poster zum optimalen Teller vegetarisch: www.sge-ssn.ch/teller



Menübeispiele mit Hülsenfrüchten als Stärke- oder Proteinlieferanten:

Hülsenfrüchte als Stärkelieferanten:
z. B. Kichererbsensalat, bestehend aus Kichererbsen, Feta und Gemüse (Gurken, Tomate, Zwiebel)

Hülsenfrüchte als Proteinlieferanten:
z. B. Linsensuppe mit Brot, bestehend aus Brot, Linsen und Gemüse (Karotten, Sellerie, Lauch)