

## Die Ernährungsgewohnheiten der Schweizer

Die Qualität der Ernährung hängt von den finanziellen Mitteln der Konsumenten ab. Zu diesem Schluss kommt eine vom Schweizerischen Nationalfonds (SNF) finanzierte Studie. Einige Einwanderer ernähren sich gesünder als in der Schweiz geborene Menschen.

Die Ernährungsgewohnheiten von Personen mit einem hohen Ausbildungsstand kommen der mediterranen Diät am nächsten, die vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht schützen soll. Dies ist das Fazit einer Studie – der ersten ihrer Art in der Schweiz –, die von der Arbeitsgruppe von Pedro Marques-Vidal vom Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) in Lausanne durchgeführt wurde.\*

Die Ernährung von mehr als 4000 Einwohnern aus Lausanne wurde anhand von drei Kriterien beurteilt:

- Das erste Kriterium entspricht der griechischen Mittelmeerküche, die auf viel Getreide, Gemüse, Obst und Fisch setzt.
- Beim zweiten Kriterium handelt es sich um eine Variante, die Milchprodukte einschliesst (spiegelt Schweizer Gewohnheiten).
- Das dritte Kriterium bildet der Index für gesunde Ernährung «Alternative Healthy Eating Index» (AHEI), der in den USA eingesetzt wird, um die Qualität der Ernährung von Menschen mit niedrigem Einkommen zu bewerten.

### Lebensstil und Herkunftsland

Der Lebensstil der Teilnehmer beeinflusst deren Ernährungsgewohnheiten, so die Studie, die im Rahmen des Nationalen Forschungsprogramms «Gesunde Ernährung und nachhaltige Lebensmittelproduktion» (NFP 69) durchgeführt wurde.

Übergewichtige Menschen, aber auch Raucher und Personen, die eine sitzende Tätigkeit ausüben, ernähren sich häufig weniger gesund. Im Gegensatz dazu widmeten die ältesten Teilnehmer und solche in einer Partnerschaft der Qualität ihrer Ernährung die grösste Aufmerksamkeit. Auch das Geburtsland spielt eine Rolle. «Trotz ihres relativ niedrigen sozioökonomischen Status haben Einwanderer aus Italien, Portugal und Spanien die mediterrane Ernährung beibehalten und essen gesünder als Menschen, die in Frankreich oder der Schweiz geboren wurden», erklärt Marques-Vidal.

SNF

Quellen/Referenz:

Medienmitteilung des Schweizerischen Nationalfonds (SNF), 21.9.2015.

\* P. Marques-Vidal, G. Waeber, P. Vollenweider, M. Bochud, S. Stringhini, I. Guessous (2015) Socio-demographic and Behavioural Determinants of a Healthy Diet in Switzerland. *Annals of Nutrition and Metabolism* online: doi:10.1159/000437393

## Neuaufgabe: Broschüre der Eidgenössischen Ernährungscommission: «Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit»

Die Schweizer Empfehlungen zur Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit aktualisiert in der Neuaufgabe: Grundlage für die Empfehlungen in der Broschüre bildet der soeben erschienene Bericht «Ernährung während der ersten 1000 Lebenstagen, – von pränatal bis zum 3. Geburtstag» der Eidgenössischen Ernährungscommission.

Die neue Broschüre erklärt, wie die Empfehlungen für eine gesunde, ausgewogene Ernährung im Alltag umgesetzt werden können, darunter wie der Partner Unterstützung bieten kann. Sie informiert darüber, welche Nährstoffe in Schwangerschaft und Stillzeit besonders wichtig sind und wann Nährstoffpräparate sinnvoll oder nötig sind. Nebst Kapiteln zu Allergien und Unverträglichkeiten sowie zu vegetarischer Ernährung gibt sie Tipps zu einer angemessenen Bewegung während Schwangerschaft und Stillzeit.

Die Empfehlungen wurden durch die Zusammenarbeit diverser Fachorganisationen in der Schweiz erstellt:

- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)
- Stillförderung Schweiz
- Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (SGP)
- Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG)
- aha! Allergiezentrum Schweiz.



Die Broschüre richtet sich an Paare mit Kinderwunsch, werdende Eltern sowie stillende Frauen und ihre Partner und die Familie. Sie ist in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich. Eine Kurzversion der Broschüre in diversen Sprachen wird erarbeitet.

### Wo kann ich die Broschüre bestellen?

Die Broschüre kann gratis beim Bund bestellt werden, im Internet unter:

- [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch) → Dokumentation → Publikationen → Broschüren oder als PDF unter
- [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch) → Themen → Ernährung → Ernährung von A bis Z → Schwangerschaft, Stillzeit und Ernährung.

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)

E-Mail: [info@blv.admin.ch](mailto:info@blv.admin.ch)