

ERNÄHRUNG MIT ZUKUNFT?



Das Potenzial der Schweizer
Ernährungsempfehlung für eine
zukunftsfähige Ernährung

GREENPEACE

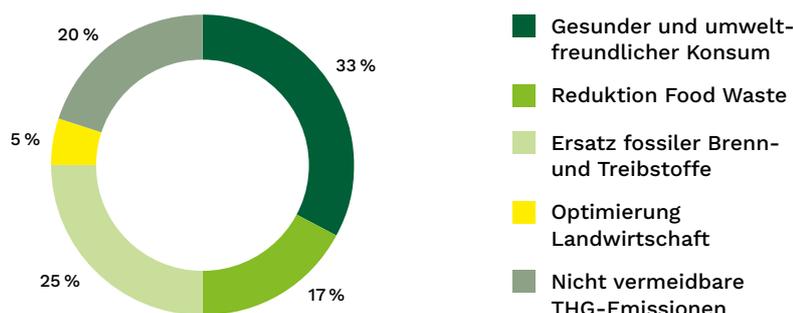


Umweltfreundliche Ernährung als Zielvorgabe des Bundes

Der Ernährungsstil in der Schweiz übersteigt die planetaren Belastungsgrenzen aktuell deutlich. Die Produktion, der Transport, die Verarbeitung und der Handel von Lebensmitteln sind für etwa ein Viertel des gesamten ökologischen Fussabdrucks der Schweiz verantwortlich.¹ Die Emissionen von Treibhausgasen haben dabei ein grosses Gewicht. Um die eigenen Klimaziele zu erreichen, hat sich der Bundesrat verpflichtet, den Klima-Fussabdruck der Ernährung zu senken – bis 2030 um 25 Prozent im Vergleich zu 2020² und bis 2050 um mindestens zwei Drittel.³ Die heutigen Emissionen von etwa 1,9 Tonnen CO₂-Äquivalenten pro Person und Jahr⁴ müssen wir also bis 2050 auf ca. 0,6 Tonnen CO₂-Äquivalente reduzieren.

Um diese Ziele zu erreichen, braucht es Massnahmen entlang der ganzen Wertschöpfungskette – von der Produktion bis zum Konsum. Untenstehende Abbildung zeigt, dass im Konsumverhalten das grösste Potenzial liegt, um Veränderungen voranzutreiben. Welche Lebensmittel wir auswählen, wirkt sich direkt auf den ökologischen Fussabdruck aus.

Reduktionsmöglichkeiten des Treibhausgas-Fussabdrucks der Ernährung (Abschätzung ESU-services)



Neue Ernährungsempfehlung: Grosser Handlungsspielraum

Vor diesem Hintergrund haben das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV und die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE die Ernährungsempfehlungen im September 2024 aktualisiert. Diese berücksichtigen neben der Gesundheitsförderung erstmals Nachhaltigkeitsaspekte und beziehen die Essgewohnheiten der Schweizer Bevölkerung mit ein. Die Empfehlungen sollen eine ausgewogene, gesunde Ernährung fördern und gleichzeitig die Umweltbelastung durch die Ernährung senken. Die quantitativen Empfehlungen bleiben, verglichen mit den früheren Empfehlungen, weitgehend unverändert, jedoch rücken das BLV und die SGE bestimmte Lebensmittelgruppen neu in den Vordergrund. Pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte stehen nun stärker im Fokus. Eine vegetarische Ernährungsweise ist innerhalb der neuen Empfehlungen problemlos möglich.

Ernährungsempfehlungen-Check:

Lebensmittelgruppe	Veränderungen	Beurteilung Greenpeace & WWF
Getränke	Empfehlung für moderaten Konsum von Schwarztee und Kaffee.	Gemischt Besonders der Kaffeeanbau hat erhebliche ökologische und soziale Auswirkungen. Diese Getränke sollten somit massvoll konsumiert werden. Eine Empfehlung von bis zu drei Tassen täglich ist nach wie vor hoch.
Früchte & Gemüse	Empfehlung für saisonale, regionale und nachhaltig produzierte Produkte. Vermeidung von Flugwaren.	Positiv Nachhaltig produzierte Früchte und Gemüse, etwa Bioprodukte, tragen zur langfristigen Bodenfruchtbarkeit bei und schützen die Artenvielfalt. Saisonale und regionale Produkte unterstützen die lokale Landwirtschaft, wobei auf nachhaltige Produktionsstandards geachtet werden sollte. Einfach und relevant ist es, den Konsum von Flugwaren zu vermeiden.
Getreideprodukte & Kartoffeln	Hülsenfrüchte sind jetzt den Proteinquellen zugeordnet; Vollkorn weiterhin empfohlen.	Positiv Die Verschiebung von Hülsenfrüchten in die Lebensmittelgruppe Proteinquelle bewerten wir positiv (vgl. unten). Vollkornprodukte sind ökologisch besser, da das gesamte Korn verwendet wird, was Abfälle reduziert. Zudem enthalten Vollkornprodukte mehr Nährstoffe und Ballaststoffe.
Milchprodukte	Milchprodukte sind als separate Kategorie aufgeführt, um den spezifischen Beitrag von Milchprodukten als Calciumquelle hervorzuheben. Die empfohlene Menge wurde von drei auf zwei bis drei Portionen pro Tag reduziert. Sojamilch wird bezüglich Proteingehalt als gleichwertig zu Trinkmilch betrachtet. Zudem wird darauf hingewiesen, dass bei einer veganen Ernährung darauf geachtet werden muss, dass Nährstoffe wie Proteine, Calcium, Jod und B-Vitamine durch andere Lebensmittel gedeckt werden.	Gemischt Aus Umweltsicht ist die Reduktion der empfohlenen Menge Milchprodukte gut. Jedoch könnten mit der neuen Empfehlung nach wie vor mehr Milchprodukte konsumiert werden als heute, was aus Umweltsicht ein falsches Signal sendet. Positiv ist, dass Sojamilch bezüglich Proteingehalt als gleichwertig zu Trinkmilch angesehen wird. Begrüsst hätten wir den Hinweis, dass mit Calcium angereicherter Sojamilch auch der Calciumbedarf gedeckt werden kann. Auch ein Hinweis auf pflanzliche Calciumquellen wäre hilfreich.

Proteinquellen

Hülsenfrüchte werden nun als Teil der Proteinquellen berücksichtigt. Die Empfehlung lautet, diese mindestens einmal pro Woche zu konsumieren. Ein Hinweis auf das «Nose-to-Tail»-Prinzip betont, dass nicht nur die Edelstücke vom Fleisch verwertet, sondern auch weniger bekannte und beliebte Teile des Tieres gegessen werden sollen. Zusätzlich wird darauf hingewiesen, dass pflanzliche Quellen von Omega-3-Fettsäuren eine gute Alternative zu Fisch darstellen.

Gemischt

Aus Umweltsicht ist diese Kategorie am wichtigsten, da Fleisch einen erheblichen ökologischen Fussabdruck hinterlässt. Die maximal empfohlene Fleischmenge ist aus Umweltsicht zu hoch, wenn auch deutlich niedriger als der derzeitige Konsum. Neu sind Hülsenfrüchte dieser Kategorie zugeordnet. Das verstärkte Hervorheben der pflanzlichen Proteine begrüßen wir. Der Hinweis, beim Fleischkonsum alle Teile des Tieres zu nutzen, ist wertvoll. Eine Empfehlung, den Fischkonsum zu reduzieren und die Omega-3-Fettsäuren durch pflanzliche Quellen zu ersetzen, wäre notwendig. Eine Empfehlung zur Reduktion des Eier-Konsums wäre aus Umweltsicht ebenfalls wichtig.

Nüsse & Samen

Nüsse und Samen sind nun getrennt von Ölen und Fetten aufgeführt, wobei die quantitative Empfehlung quasi unverändert bleibt. Es wird behauptet, dass Nüsse grundsätzlich eine ungünstige Ökobilanz haben.

Gemischt

Wir begrüßen, dass Nüsse und Samen eine eigene Kategorie erhalten, da sie viele Nährstoffe enthalten und in einem gesünderen und nachhaltigeren Ernährungssystem wichtig sind. Die Aussage, dass Nüsse grundsätzlich eine schlechte Ökobilanz haben, ist nicht nachvollziehbar, denn diese variiert je nach Herkunft, Verarbeitung und Datenquelle.

Öle & Fette

Die Empfehlungen wurden von 2–3 Esslöffel auf 2 Esslöffel reduziert. Weiterhin wird empfohlen, Butter sparsam einzusetzen.

Positiv

Aus ökologischer Sicht ist es sinnvoll, Butter sparsam einzusetzen oder auf pflanzliche Alternativen umzustellen.

Süsswaren & salzige Snacks

Diese Lebensmittelkategorie ist optional, da sie für die Deckung des Nährstoffbedarfs entbehrlich ist.

Positiv

Aus gesundheitlicher und ökologischer Sicht sind Alkohol, salzige Snacks und Süsswaren nicht zu empfehlen.

Nur eine Reduktion ist umweltfreundlich

Aktuell liegt unser Fleischkonsum etwa dreimal höher als die empfohlene Menge.

Es ist weithin bekannt, dass Tierprodukte sich negativ auf Klima und Biodiversität auswirken. Einerseits belasten die hohen Methanemissionen aus der Rindviehhaltung das Klima. Andererseits führt die grosse Menge an importierten Futtermitteln dazu, dass Gewässer, Wälder, Trinkwasser und Luft durch Stickstoff aus den Ausscheidungen der Nutztiere verunreinigt werden. Zudem konkurriert der Anbau von Futtermitteln direkt mit der Produktion von Lebensmitteln für die menschliche Ernährung.

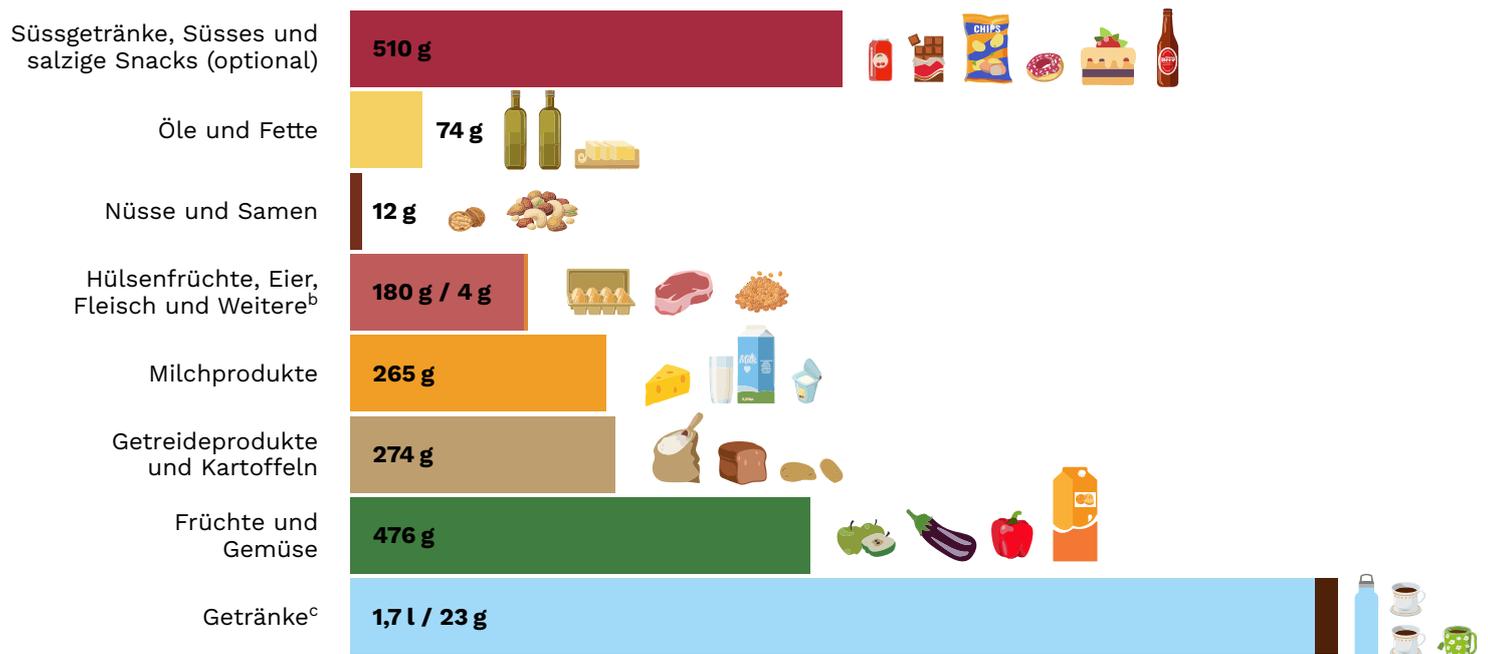
Der Wechsel von einer Fleischsorte zur anderen ist ökologisch nur sehr begrenzt vorteilhaft. Vielmehr müssen wir insgesamt deutlich weniger Fleisch essen – und stattdessen mehr pflanzliche Proteine. Die Produktion von Hülsenfrüchten, Tofu oder Fleischersatzprodukten ist wesentlich umwelt- und klimafreundlicher.

Ernährungsempfehlung vs. Ernährungsrealität

Die neuen Ernährungsempfehlungen definieren eine Bandbreite, in der eine vollwertige und gesunde Ernährung möglich ist. Um ein Bild davon zu erhalten, wie sich unsere heutige Ernährungsweise von den Empfehlungen unterscheidet und welche Klima- und Umweltauswirkungen dies mit sich bringt, vergleichen wir den heutigen Konsum⁵ mit zwei Ausprägungen der neuen Ernährungsempfehlung, welche deren Bandbreite aufzeigen.^{6,7} Bei der «**Maximal-Ausprägung**» wird die in der Ernährungsempfehlung maximal empfohlene Menge an Tierprodukten konsumiert: wöchentlich drei Portionen Fleisch, zwei Portionen Fisch und 21 Portionen Milchprodukte. Ausserdem werden täglich ein Liter Mineralwasser und drei Tassen Kaffee getrunken. Auch Süssigkeiten und Alkohol stehen auf dem Speiseplan. Die «**Minimal-Ausprägung**» basiert auf den minimal zu konsumierenden Mengen innerhalb der Ernährungspyramide. Sie geht von einer vegetarischen Ernährung aus, ohne Fleisch und Fisch. Eier und Milchprodukte werden konsumiert, wobei täglich eine Portion Milchprodukte durch mit Calcium angereicherter Sojamilch ersetzt wird. Süssigkeiten und Alkohol berücksichtigen wir bei der «Minimal-Ausprägung» nicht, da diese in der Ernährungsempfehlung optional sind.

Zusätzlich vergleichen wir den aktuellen Konsum mit der «**Planetary Health Diet**» der EAT-Lancet Kommission.⁸ Diese will weltweit eine gesunde Ernährung ermöglichen, ohne dem Planeten zu schaden. Die Planetary Health Diet basiert grösstenteils auf pflanzlichen Nahrungsmitteln, enthält aber auch Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte.

Täglicher Konsum^a

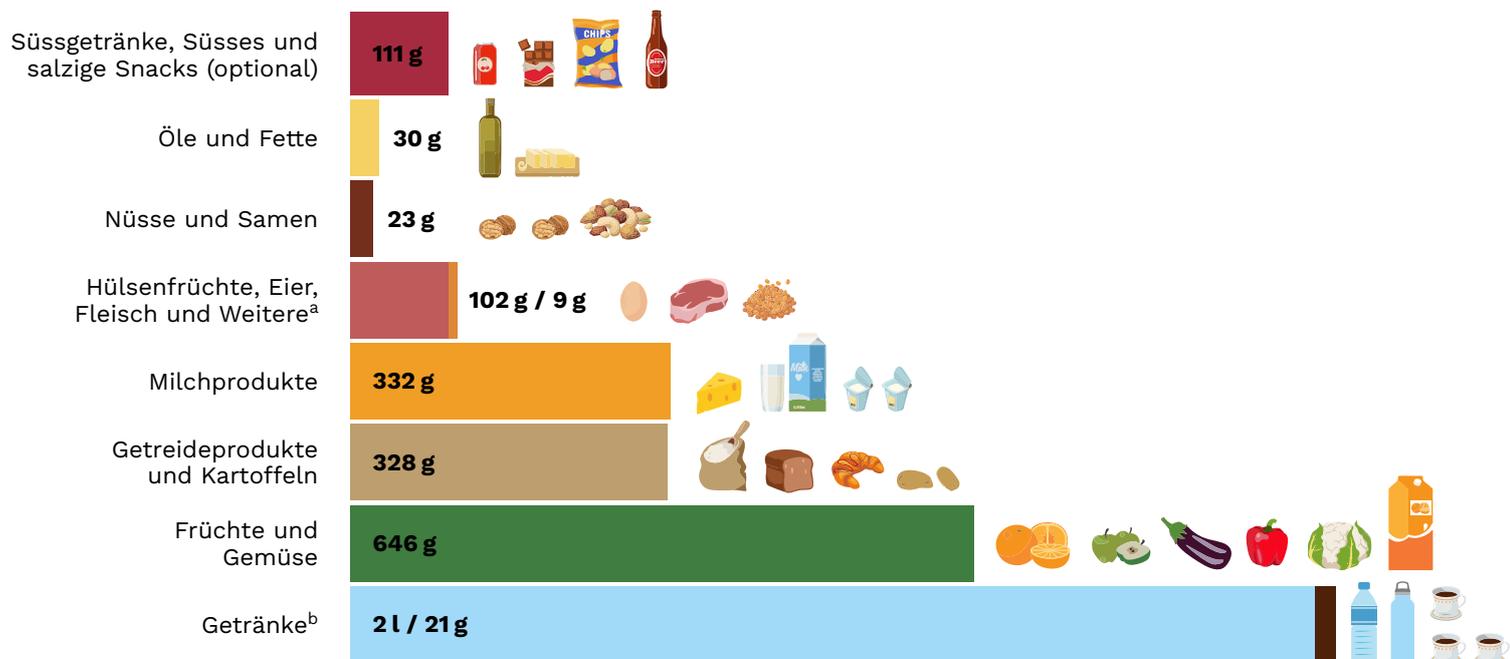


^a Benzi Schmid C (2023) Nahrungsmittelbilanz für die Schweiz: Überblick zum angenäherten Verzehr und zu dessen Entwicklung in den vergangenen acht Jahren. Schweizer Ernährungsbulletin.

^b Tierische Proteinquellen: 180 g, Pflanzliche Proteinquellen: 4 g

^c 1,7 Liter Wasser, 23 g Kaffee und Tee mit 7 g Kaffee pro Tasse, bzw. 5 g Tee pro Tasse (= 2 Tassen Kaffee, 1 Tasse Schwarztee)

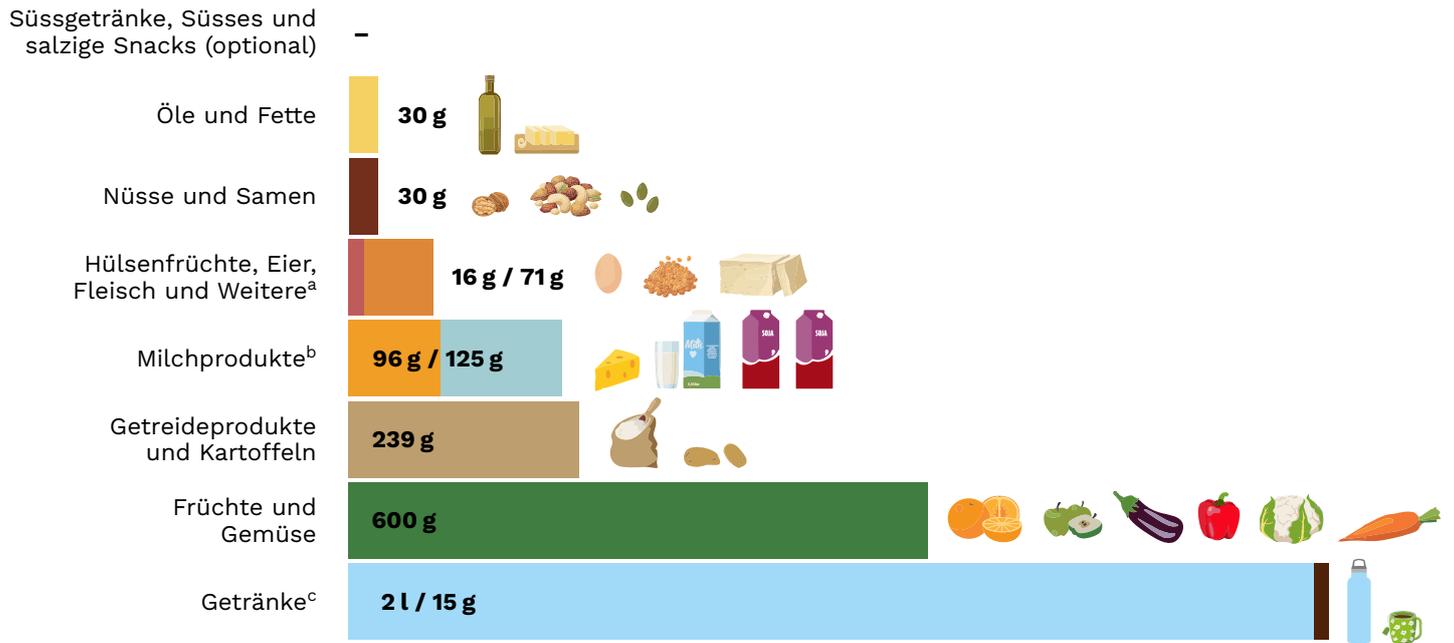
Empfohlene Tagesmenge, Maximal-Ausprägung



^a Tierische Proteinquellen: 102 g, Pflanzliche Proteinquellen: 9 g

^b 2 Liter Wasser (wovon 1 Liter Mineralwasser); 21 g Kaffee (= 3 Tassen)

Empfohlene Tagesmenge, Minimal-Ausprägung

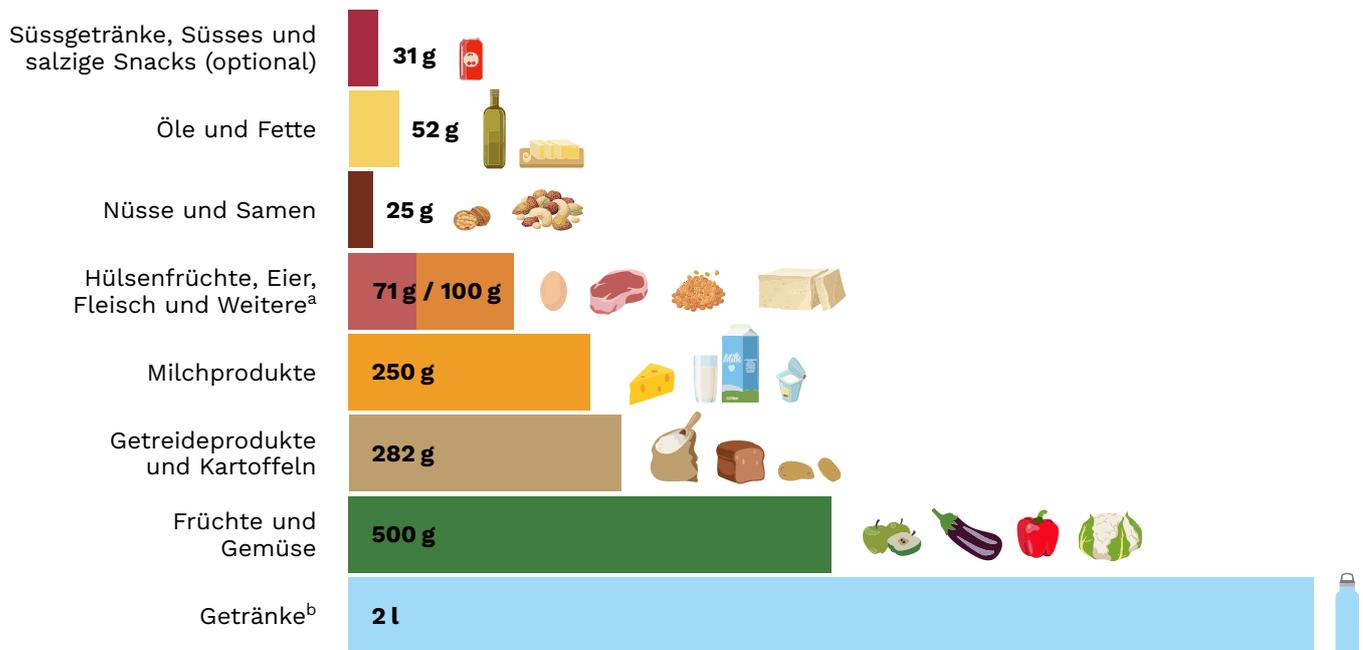


^a Tierische Proteinquellen: 16 g, Pflanzliche Proteinquellen: 71 g

^b 96 g Milchprodukte, 125 g Milchersatzprodukte

^c 2 Liter Wasser, 15 g Tee (1 Tasse Schwarztee)

Planetary Health Diet

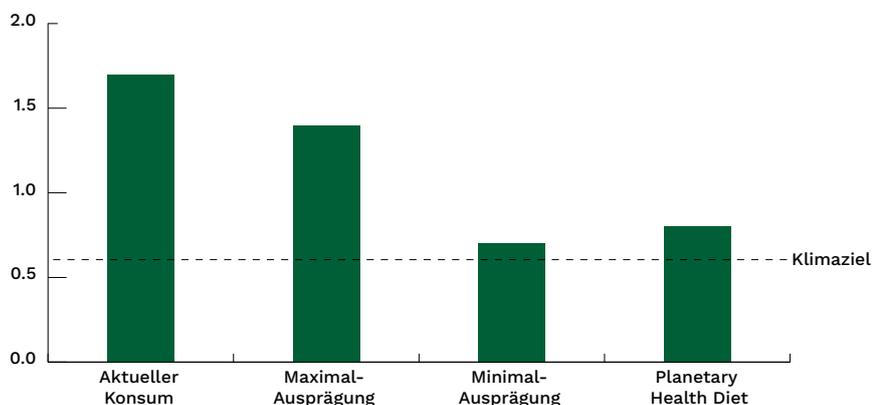


^a Tierische Proteinquellen: 71 g, Pflanzliche Proteinquellen: 100 g

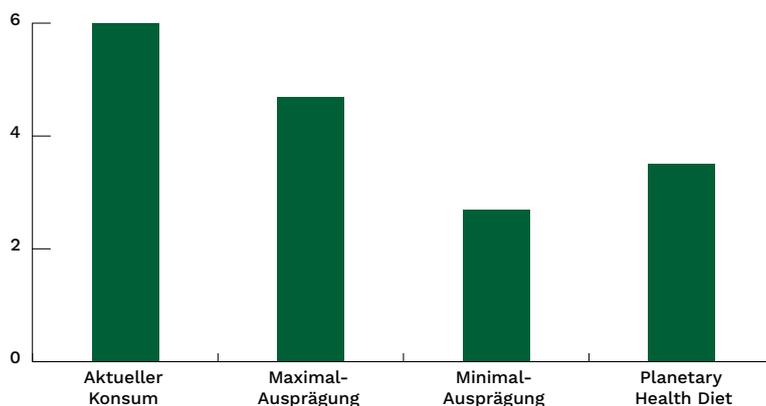
^b 2 Liter Wasser, kein Kaffee und Tee

Durchschnittlich verursacht eine Person in der Schweiz durch ihre Ernährung (vgl. Fussnote 5) derzeit jährlich etwa 1,7 Tonnen CO₂-Äquivalente⁹ und 6 Millionen Umweltbelastungspunkte (UBP'21). Auch bei den Umweltbelastungspunkten schlagen die Treibhausgasemissionen am meisten zu Buche, vor dem Biodiversitätsverlust durch Landnutzung, der Bodenbelastung durch Pestizide und dem Eintrag von Wasserschadstoffen. Nicht eingerechnet sind hier die industrielle Verarbeitung und ein Teil des Food Waste.

Treibhausgasemissionen pro Person und Jahr (in Tonnen CO₂-eq)



UBP'21 pro Person und Jahr (in Millionen)



Die **Maximal-Ausprägung** verursacht Emissionen von etwa 1,4 Tonnen CO₂-eq pro Person und Jahr und etwa 4,7 Millionen Umweltbelastungspunkte. Am meisten belasten Fleisch und Milchprodukte das Klima und die Umwelt. Auch die Getränke fallen mit dem Kaffee- und Mineralwasserkonsum ins Gewicht. Wer sich umweltbewusst ernähren möchte, sollte also von diesen Lebensmitteln weniger konsumieren.

In der **Minimal-Ausprägung** sinken die Treibhausgasemissionen auf etwa 0,7 Tonnen CO₂-eq pro Person und Jahr und die Umweltbelastungspunkte auf etwa 2,7 Millionen. Eine Ernährung gemäss der Minimal-Ausprägung belastet das Klima also ungefähr halb so stark wie bei der Maximal-Ausprägung. Die Minimal-Ausprägung liegt bei den Treibhausgasemissionen und den Umweltbelastungspunkten unter der Planetary Health Diet. Grund dafür sind der dort angenommene Fleisch- sowie der höhere Reiskonsum.¹⁰

Insgesamt lassen die neuen Ernährungsempfehlungen eine grosse Bandbreite an Ernährungsstilen zu. Die Maximal-Ausprägung reicht dabei klar nicht aus, um das Klimaziel des Bundes zu erreichen. Die Minimal-Ausprägung würde die Klima- und Umweltbelastungen der Ernährung erheblich senken und so einen zentralen Beitrag zur Erreichung des Klimaziels des Bundes leisten. Der aktuelle Konsum ist jedoch noch weit entfernt von diesen Empfehlungen.

Umsetzungshürden: Inkohärenz in der Politik, Fehlanreize im Handel und der Gastronomie

Zahlreiche Herausforderungen auf unterschiedlichen Ebenen erschweren es, die Klima- und Umweltbelastungen im Ernährungssystem zu senken. Eine der grössten Hürden ist die Politik, die häufig widersprüchliche Ziele verfolgt. So fliesst beispielsweise über die Hälfte der Absatzfördergelder in Tierprodukte und weniger als 10 Prozent in die Förderung von pflanzlichen Produkten. Nach wie vor unterstützen Bund und Kantone den Ausbau von Ställen mit mehr Tieren finanziell, obwohl gemäss verschiedenen Bundesstrategien der Konsum von Tierprodukten gesenkt werden soll. Gleichzeitig werden bäuerliche Betriebe, die auf (standortangepasste Produktion und) mehr Wertschöpfung durch pflanzliche Produkte setzen, vernachlässigt. Hier spielt auch der stärkere Grenzschutz für Fleisch- und Milchprodukte eine Rolle.

Auch der Detailhandel, die Gastronomie und der Grosshandel tragen Verantwortung. Sie gestalten die Ernährungsumgebung durch Angebot, Produktplatzierungen, Marketingstrategien und Preisgestaltung massgeblich und beeinflussen so, wie sich Konsument:innen entscheiden. Auch sie handeln inkohärent. Obwohl sich einige Detailhändler wissenschaftlich basierte Klimaziele gesetzt haben, für deren Erreichung sie weniger Tierprodukte verkaufen müssten,¹¹ fördern sie den Konsum von Tierprodukten durch massive Werbeinvestitionen¹² und Preisreduktionen.¹³

Auch die Konsument:innen sind gefordert. Obwohl das Bewusstsein für nachhaltige Ernährung zunimmt, erschweren Bequemlichkeit, Kosten, kulturelle Gewohnheiten und die erwähnten falschen Anreize in der Ernährungsumgebung die Umsetzung.

Zukunft auf dem Teller: So gelingt der Wandel

Um die Klima- und Umweltbelastung im Ernährungsbereich zu senken, müssen alle Akteur:innen entlang der Wertschöpfungskette konkrete Massnahmen ergreifen. Dazu gehört die Abschaffung von Fehlanreizen, die von der Politik, vom Handel und der Gastronomie gesetzt werden. Diese fördern ein Essverhalten, das einer nachhaltigen und gesunden Ernährung zuwiderläuft. Damit eine gesunde und zukunftsfähige Ernährung Realität werden kann, brauchen wir:

- Eine kohärente Agrarpolitik, welche die ganze Wertschöpfungskette in die Verantwortung nimmt und den Wandel zu einem nachhaltigen Ernährungssystem im Sinne des Zukunftsbilds des Bundesrates¹⁴ unterstützt.
- Verbindliche Zielvereinbarungen zwischen dem Bund und dem Handel sowie der Gastronomie, um sicherzustellen, dass diese Akteure aktiv an einer nachhaltigen Ernährungsumgebung mitwirken. Zielvereinbarungen müssen insbesondere dazu führen, dass der Umweltfussabdruck im Nahrungsmittel-Sortiment absolut gesehen sinkt. Dazu braucht es höhere Umwelt-Mindeststandards, pflanzliche, nachhaltig produzierte Alternativen müssen gefördert und die Transparenz gegenüber Konsument:innen erhöht werden. Falsche Anreize durch Werbung, Preisreduktionen etc. müssen abgeschafft werden.
- Um das Ess- und Trinkverhalten in Einklang mit den Ernährungsempfehlungen zu bringen, braucht es Bildung, Aufklärung und einfach zugängliche, nachhaltige Alternativen.
- Ein Transformationsfond ist ein wichtiges Mittel, um den notwendigen Wandel zu unterstützen. Dieser soll Hürden reduzieren, indem er finanzielle Anreize schafft für gesellschaftliche und strukturelle Anpassungen, die es für nachhaltige Produktion und Konsum braucht. Aus dem Fonds könnten beispielsweise Bildungs- und Informationsmassnahmen finanziert werden; Landwirt:innen und andere Akteur:innen entlang der Wertschöpfungskette könnten bei der Transformation hin zu neuen Einkommensquellen unterstützt werden.

¹ BAFU, 2022: Umwelt-Fussabdrücke der Schweiz

² BR, 2022: Strategie «Nachhaltige Entwicklung 2030»

³ BR, 2022: Postulatsbericht «Zukünftige Ausrichtung der Agrarpolitik» und BLW, BLV, BAFU, 2023: Klimastrategie Landwirtschaft und Ernährung 2050

⁴ BLW, BLV, BAFU, 2023: Klimastrategie Landwirtschaft und Ernährung 2050

⁵ Für den aktuellen Konsum stützen wir uns auf den «angenäherten Verzehr» aus Benzi Schmid C (2023): Nahrungsmittelbilanz für die Schweiz: Überblick zum angenäherten Verzehr und zu dessen Entwicklung in den vergangenen acht Jahren. Schweizer Ernährungsbulletin.

⁶ Die Ernährungsempfehlung gibt eine Bandbreite von zu konsumierenden Lebensmitteln an, bspw. empfiehlt sie täglich eine Portion proteinreiches Lebensmittel, wobei mindestens ein Mal pro Woche Hülsenfrüchte empfohlen sind und maximal 2-3 Mal pro Woche Fleisch.

⁷ Bei der Berechnung der Klima- und Umweltwirkungen des aktuellen Konsums sind Rüstabfälle nicht enthalten – andere Lebensmittelabfälle aus den Haushalten jedoch schon. Die Ernährungsempfehlungen berücksichtigen nur die tatsächlich verzehrte Menge an Nahrungsmitteln, das heisst allfällige Lebensmittelverschwendung wird nicht eingerechnet. Zur Erinnerung: In der Schweiz gehen vom Feld bis zum Teller rund ein Drittel der Lebensmittel verloren. Jährlich sind das pro Person etwa 330 kg vermeidbare Lebensmittelverluste. Der umweltrelevanteste Anteil findet bei den Haushalten (38 Prozent) und der Verarbeitung (27 Prozent) statt (BAFU: Lebensmittelabfälle, abgerufen am 18.11.2024 von: <https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/abfall/abfallwegweiser-a-z/biogene-abfaelle/abfallarten/lebensmittelabfaelle.html>).

⁸ Die EAT-Lancet-Kommission ist ein internationales und interdisziplinäres Expert:innengremium, das die sogenannte «Planetary Health Diet» entwickelt hat.

⁹ Die Diskrepanz zwischen den Werten von 1,7 Tonnen (Annahme aktueller Konsum dieser Studie) und 1,9 Tonnen (Annahme Bund) CO₂-Äquivalent pro Kopf und Jahr liegt in unterschiedlichen Annahmen und Datengrundlagen.

¹⁰ Bei der Annahme zum Reiskonsum zeigt sich, dass die Planetary Health Diet nur bedingt an regionale (in diesem Fall Schweizer) Verhältnisse angepasst ist.

¹¹ Greenpeace, 2024: Coop und Migros: Greenshifting statt Klimaschutz

¹² Vgl. WWF, 2024: Grillcheck; Greenpeace, 2023: Werbebedingte Emissionen und Umweltbelastung der Schweiz

¹³ Aldi Schweiz hat im September 2024 die Preise für Frischfleisch reduziert, worauf auch Migros und Coop die Preise reduziert haben.

¹⁴ BR, 2022: Postulatsbericht «Zukünftige Ausrichtung der Agrarpolitik»



GREENPEACE



Impressum

Ernährung mit Zukunft?

Greenpeace Schweiz, Januar 2025

Autorinnen: Mariella Meyer, WWF Schweiz und Barbara Wegmann, Greenpeace Schweiz

Wissenschaftliche Grundlagen: Niels Jungbluth; Angelo Steffanel (2024)
 Ökobilanz der neuen Schweizer Ernährungsempfehlungen. ESU-services GmbH
 im Auftrag von Greenpeace Schweiz und WWF Schweiz, Schaffhausen, Schweiz,
<https://esu-services.ch/de/projekte/lcafood/ernaehrungsempfehlungen>

Lektorat: Michelle Sandmeier und Urs Wittwer, Greenpeace Schweiz

Übersetzung Französisch: Karin Vogt

Layout: Melanie Cadisch

Illustrationen: Franziska Neugebauer

Greenpeace Schweiz, Badenerstrasse 171, Postfach 9320, CH-8036 Zürich
schweiz@greenpeace.org

Greenpeace finanziert ihre Umweltarbeit ausschliesslich durch Spenden
 von Privatpersonen und Stiftungen. greenpeace.ch/de/handeln/spenden
 Spendenkonto: IBAN CH07 0900 0000 8000 6222 8