

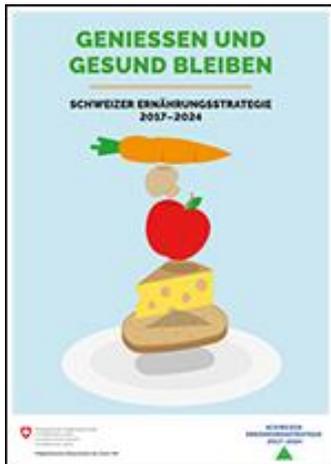


Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit

Sabine Rohrmann

Abteilung Epidemiologie Chronischer Krankheiten

Krebsregister der Kantone Zürich, Zug, Schaffhauen und Schwyz



Ernährungs-Erhebung

17. März 2017 11:15; Akt: 17.03.2017 11:15

«Die Leute wollen nicht nur Kleeblätter essen»

von B. Zanni - Der Bund will die Schweizer für eine ausgewogenere Ernährung sensibilisieren. Gegner sehen dies als Eingriff in die Privatsphäre.



Mein Profil Menü

Gesellschaft Essen und Trinken Rezepte Reisen

Startseite | Leben | Essen und Trinken | Ungesunde Ernährung ist der grösste Risikofaktor der Welt

Ungesunde Ernährung ist der grösste Risikofaktor der Welt

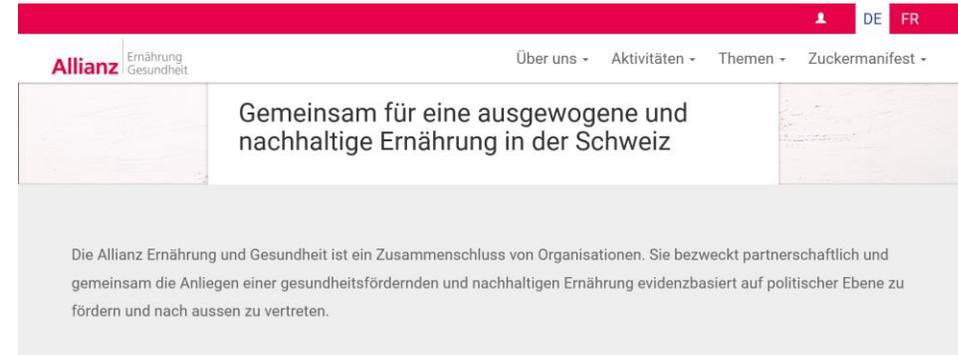
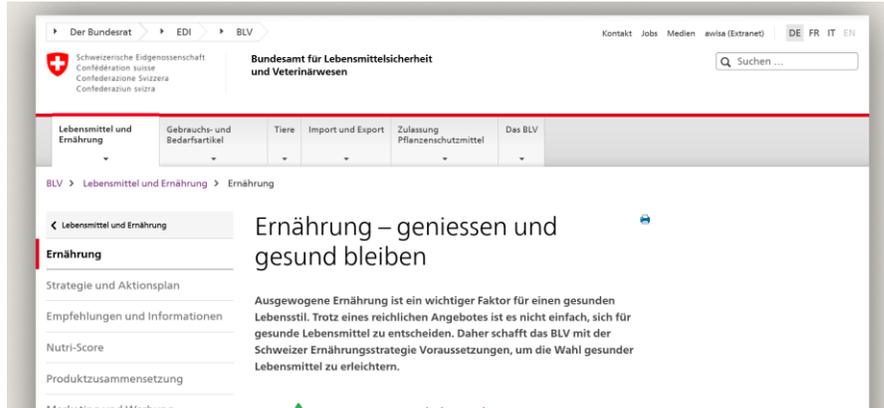
Jeder fünfte Todesfall weltweit geht auf einen unausgewogenen Speiseplan zurück. Israel ernährt sich am gesündesten. Auch die Schweiz schneidet gut ab.

Werner Bartens
Publiziert: 04.04.2019, 21:27



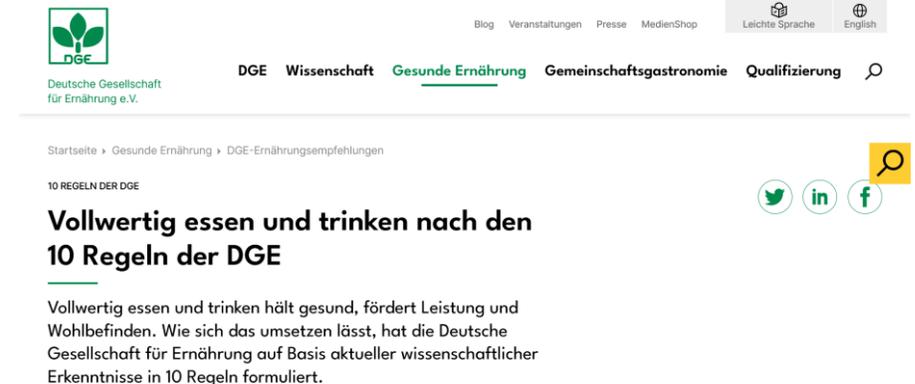
Ernährung und Gesundheit

Google (6.8.2023): Ungefähr 286'000'000 Ergebnisse

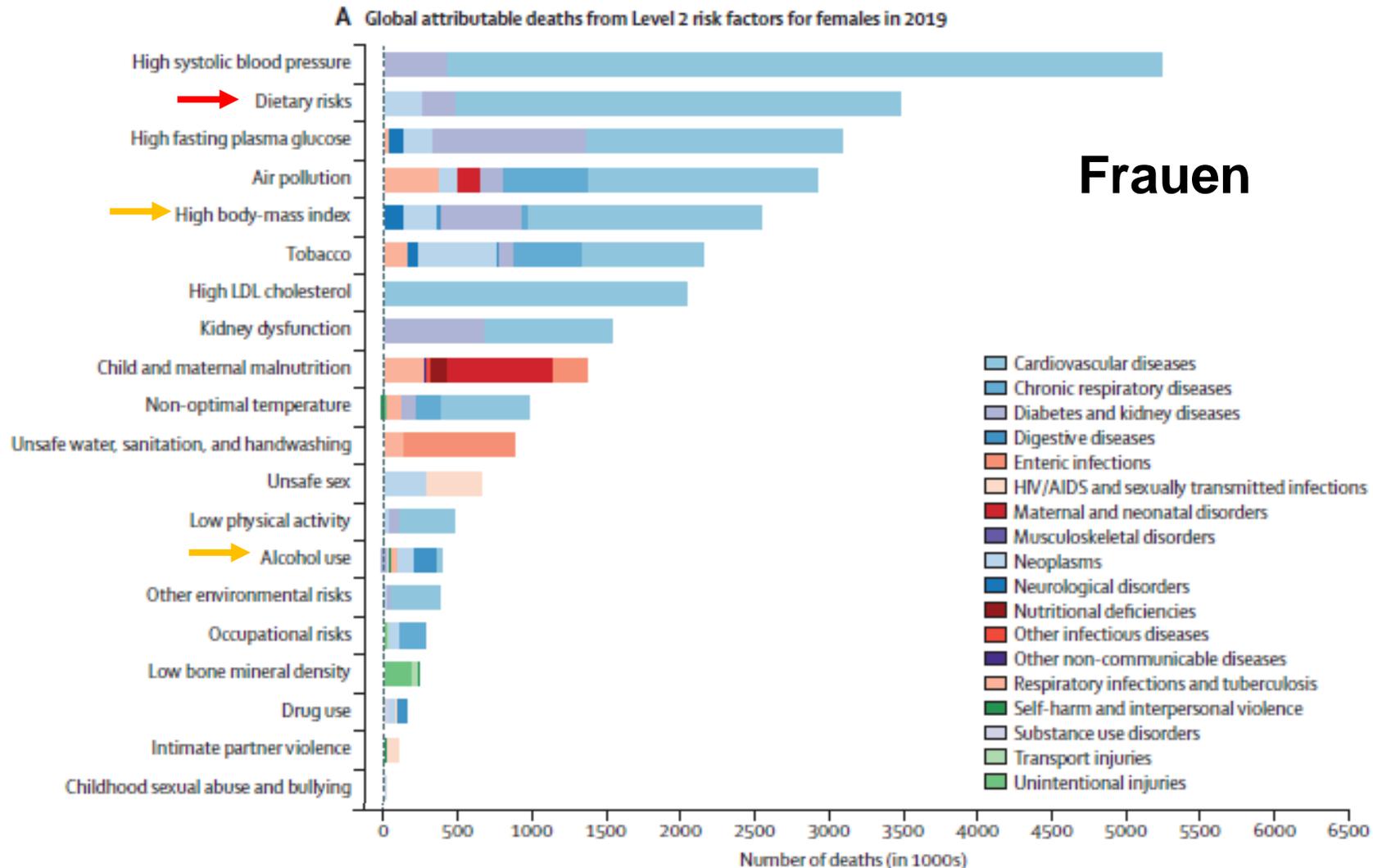


Chat GPT 3.5 (6.8.2023)

Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit ist äußerst bedeutend und komplex. Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, beeinflusst unsere körperliche und geistige Gesundheit auf vielfältige Weise. Hier sind einige wichtige Aspekte des Zusammenhangs zwischen Ernährung und Gesundheit:...



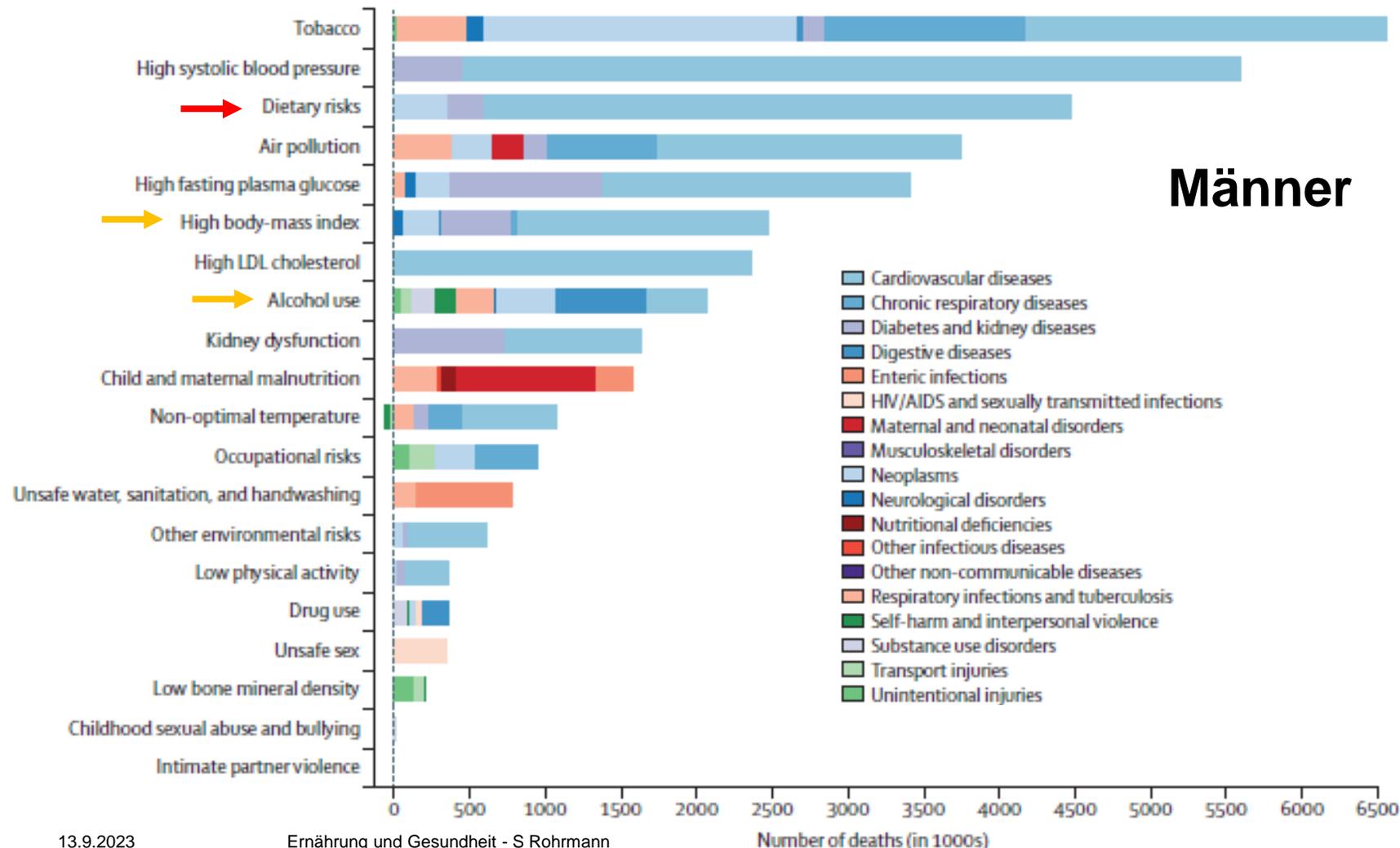
Welchen Einfluss haben Lebensstilfaktoren auf die Mortalität weltweit? *(Global Burden of Disease Study 2019; Lancet 2020)*



Ernährung:
geringer Früchte-,
Gemüse-, Hülsenfrüchte-,
Vollkorn-, Nüsse-,
Milchkonsum, hoher
Salzkonsum, viel
verarbeitetes und rotes
Fleisch, zu wenig
Calcium, viel
Süßgetränke, zu wenig
Ballaststoffe, zu wenig
mehrfach ungesättigte
Fettsäuren, zu wenig
Fischöl, zu viel trans-
Fettsäuren

Welchen Einfluss haben Lebensstilfaktoren auf die Mortalität weltweit? *(Global Burden of Disease Study 2019; Lancet 2020)*

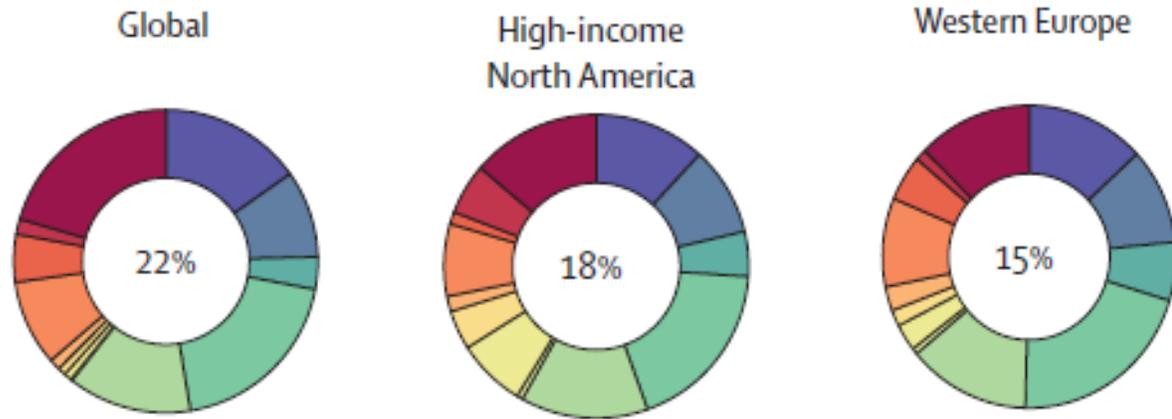
B Global attributable deaths from Level 2 risk factors for males in 2019



Ernährung:
geringer Früchte-,
Gemüse-, Hülsenfrüchte-,
Vollkorn-, Nüsse-,
Milchkonsum, hoher
Salzkonsum, viel
verarbeitetes und rotes
Fleisch, zu wenig
Calcium, viel
Süßgetränke, zu wenig
Ballaststoffe, zu wenig
mehrfach ungesättigte
Fettsäuren, zu wenig
Fischöl, zu viel trans-
Fettsäuren

Anteil der Ernährung an den Todesfällen und Anteil einzelner Ernährungsfaktoren (GBD 2017 Diet Collaborators, Lancet 2019)

A Deaths



- Low fruit
- Low whole grains
- High processed meat
- Low omega-3
- High sodium
- Low vegetables
- Low nuts and seeds
- High sugar-sweetened beverages
- Low PUFA
- High trans fats
- Low legumes
- High red meat
- Low calcium

Überarbeitung der Ernährungsempfehlungen CH

Swiss dietary recommendations: scientific background

Final report

26 October 2022; rev. 28.04.2023

Pedro Marques-Vidal ¹; Esther Infanger ²; Béatrice Baumer ³; Klazine Van der Horst ⁴; Undine Lehmann ⁴; Nicole Bender ⁵; Sarah Pannen ⁶; Nena Karavasiloglou ⁶; Sabine Rohrmann ⁶; Yassmeen El Maohub ⁷; Camilla Speranza ⁷; Suzanne Suggs ⁷; Martina Alig ⁸; Carmen Sangin ⁹; Sophie Frei ¹⁰; Matthias Meier ¹¹

¹ Centre hospitalier universitaire vaudois CHUV, Lausanne; ² Externas GmbH, Bern; ³ Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, School of Life Sciences and Facility Management; ⁴ Bern University of Applied Sciences BFH, School of Health Professions, Bern; ⁵ University of Zürich, Institute of Evolutionary Medicine; ⁶ University of Zürich, Epidemiology, Biostatistics and Prevention Institute, Zürich; ⁷ University of Applied Sciences, Institute of Food Science & Management, FHNW, Burgdorf; ⁸ Hochschule für Technik HTW, Applied Sciences, Technikum Zürich, Institute of Food Science & Management, FHNW, Burgdorf; ⁹ Hochschule für Technik HTW, Applied Sciences, Technikum Zürich, Institute of Food Science & Management, FHNW, Burgdorf; ¹⁰ freist. Bern; ¹¹ Bern University of Applied Sciences BFH, School of Agriculture, Food Science & Management

This report was commis

ffice, contract 0714001739



Aktuell



Startschuss zur Überarbeitung der Ernährungsempfehlungen

Mit der Veröffentlichung eines wissenschaftlichen Berichts starteten die Arbeiten zur Aktualisierung der Schweizer Ernährungsempfehlungen. Der Bericht

untersucht die Zusammenhänge zwischen Lebensmitteln und nichtübertragbaren Krankheiten (NCD). Dazu gehören etwa Krebs, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zum ersten Mal wird auch der ökologische Fussabdruck bewertet, der bei Produktion, Transport, Verarbeitung und Vertrieb von Lebensmitteln entsteht, die in der Schweiz häufig konsumiert werden. Verschiedene Forschende in der Schweiz haben am Bericht mitgearbeitet und dazu beigetragen, Leitlinien für die Ernährungsempfehlungen zu entwickeln. Diese müssen wissenschaftlich fundiert, gesundheitsfördernd, ökologisch, sozial und wirtschaftlich nachhaltig sowie realisierbar sein und der Schweizer Kultur entsprechen. Dieser neue Bericht ergänzt den vorherigen Bericht der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK) aus dem Jahr 2020 ([Neubewertung der wissenschaftlichen Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Lebensmitteln aus bestimmten Lebensmittelgruppen und NCDs \(2020\) \(admin.ch\)](#))

**Schweizerischer Ernährungsbericht:
Übergewicht verursacht Kosten in
Milliardenhöhe [NZZ]**



**Dickes Ding: Die richtige
Ernährung bleibt ein Balanceakt**
Der jüngste Schweizer Ernährungsbericht
zeigt Erstaunliches: Wir werden immer dicker
– aber das nicht mehr so schnell. Von
Entwarnung kann keine Rede sein. Zu den
altbekannten Risikogruppen kommt eine
weitere: die Alten. Auch wenn die ein ganz
anderes Problem haben. [SRF]



Berset präsentiert der Schweiz ihre Fett-Bilanz
Zu viel Fett, zu wenig Früchte: Die Zahl der
Übergewichtigen bleibt in der Schweiz hoch.
Bundesrat Berset hat den neuen Ernährungsbericht
vorgestellt. Beunruhigend sei, dass vermehrt Kinder
an Diabetes erkrankten. [Tages-Anzeiger]



Und 2017?



Luzerner Zeitung

MENÜ ▾

NACHRICHTEN SPORT MAGAZIN AGENDA & KINO

- Januar 2014 bis Februar 2015
- 2057 Personen aus der Schweizer Wohnbevölkerung
- Männer und Frauen im Alter von 18 bis 75 Jahren
 - **Lebensmittelkonsum mit 2 24-h-Recalls**
 - **Koch- und Essverhalten**
 - Körpermessungen
 - Fragen zum Bewegungsverhalten

Die Schweiz isst ungesund

ERNÄHRUNG - Zu wenig Milch, zu viel Fleisch. Gemäss der ersten nationalen Ernährungserhebung essen Schweizerinnen und Schweizer unausgewogen.

17. März 2017, 00:00

Anina Frischknecht

Schweizer ernähren sich falsch. Zu diesem Schluss kommt die erste nationale Ernährungserhebung im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV). Rund 2000 Erwachsene aus der ganzen Schweiz wurden zu ihren Ernährungsgewohnheiten befragt. Gestern sind die Resultate vorgestellt worden.

ANZEIGE:

ANZEIGE:

Wie sieht es mit der Ernährung in der Schweiz aus?

⇒ 2014/2015 erste schweizweite Erhebung



Schweizer Ernährungsgewohnheiten*

Süßes, Salziges & Alkoholisches — — — —

Täglich werden rund 4 statt 1 Portion verzehrt.

Öle, Fette & Nüsse ★★ ★ —

Täglich werden dabei jedoch zu viele tierische Fette verzehrt.

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu ★ — — —

Täglich werden nur 2 statt 3 Portionen Milchprodukte verzehrt, dafür zu viel Fleisch.

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte ★★ ★ —

Täglich werden 2,4 statt 3 Portionen verzehrt.

Gemüse & Früchte ★★ — —

Täglich werden rund 3-4 statt 5 Portionen verzehrt.

Getränke ★★ ★ ★

Täglich werden 1-2 Liter Getränke (Wasser, Kaffee, Tee) getrunken.

* Gemäss nationaler Ernährungserhebung menuCH



Chatelan A et al. Nutrients 2017

Ernährungswissen: Wer kennt die Lebensmittelpyramide?

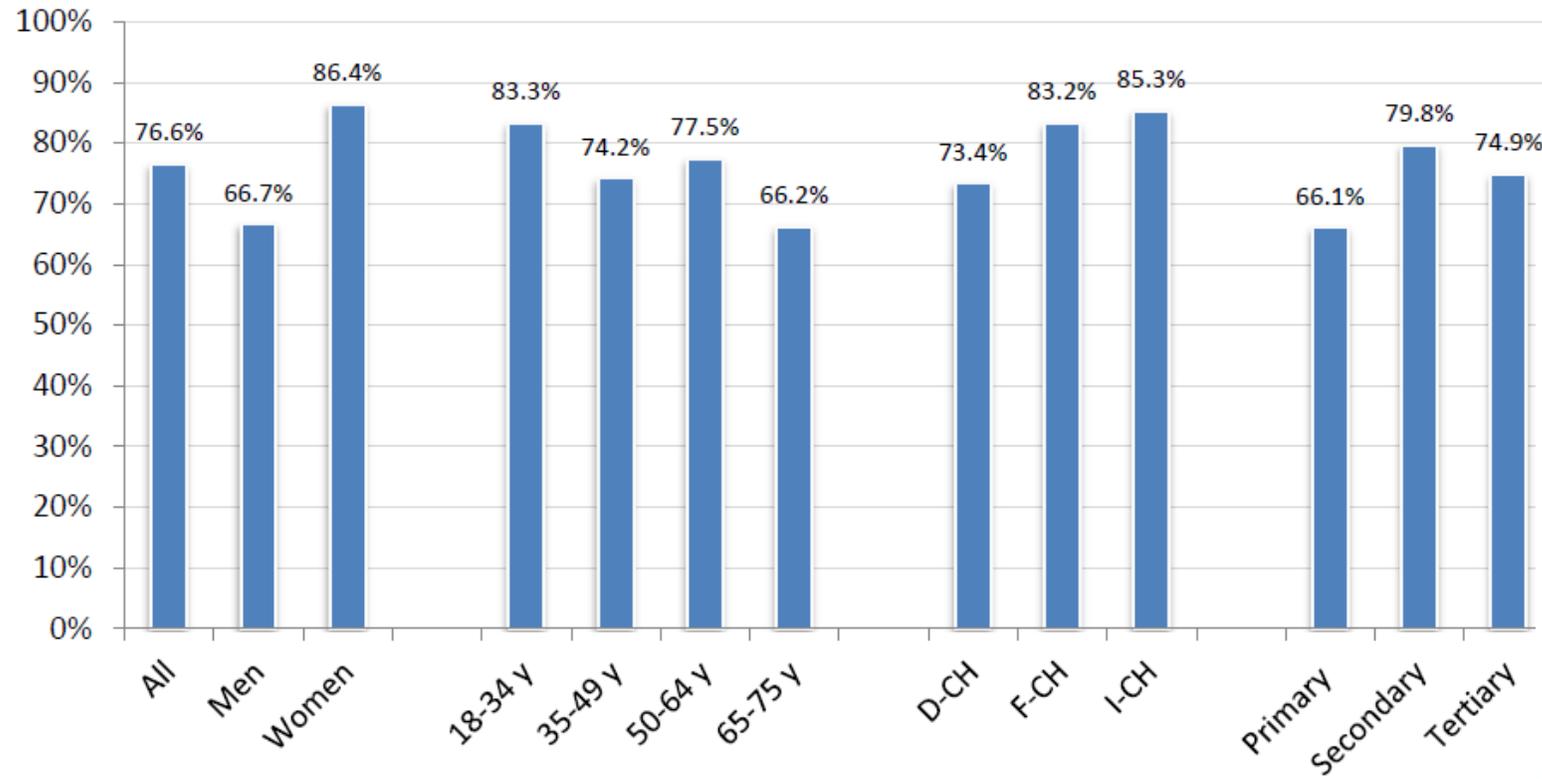


Figure 35 Percentage (%) of people having heard about the Swiss food pyramid, overall, by sex, age groups, linguistic region and educational level.

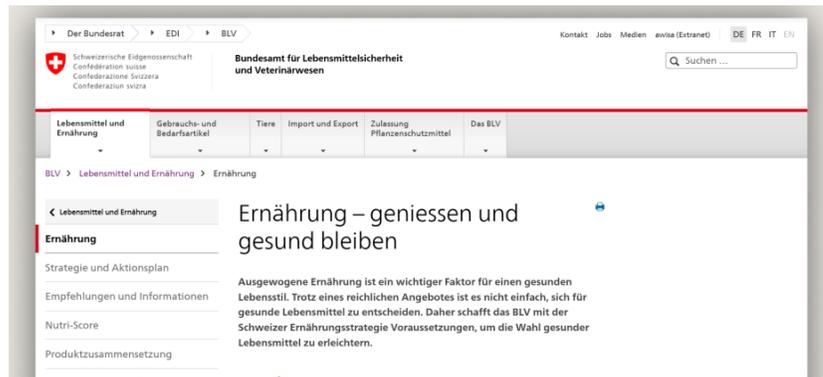
Verhaltensprävention: Prinzip der Freiwilligkeit?

➤ Es gibt viele Möglichkeiten in CH, sich über gesunde Ernährung zu informieren



➤ Grossteil der Bevölkerung kennt die Grundzüge der CH-Ernährungsempfehlungen

**Alle Verantwortung beim Individuum?
Essen ist Privatsache?
Nutrition Literacy?**



Kennen ist nicht gleich Umsetzen!



Fast niemand (<1%) in der Schweizer Bevölkerung hält sich vollständig an die Ernährungsempfehlungen; 36-44% halten sich im Durchschnitt an mindestens drei von sieben Empfehlungen

(Chatelan et al. Nutrients 2017)

Ernährungs-Erhebung

17. März 2017 11:15; Akt: 17.03.2017 11:15

«Die Leute wollen nicht nur Kleeblätter essen»

Kennen ist nicht gleich Umsetzen! Warum?

	Gesundes Essen ist relativ teuer	Grosse Vorliebe für gutes Essen	Gewohnheiten und Zwänge des Alltags	Hoher Zeitaufwand für Einkäufe	Fehlender Wille/Glaube an Erfolg
2017	42.5	41.9	40.4	33.4	20.7
2017 M	38.7	46.3	39.5	31.6	20.4
2017 F	46.3	37.6	41.2	35.1	21.1
2012	39.6	44.8	37.7	31.7	21.7
2007	51.2	48.3	45.0	35.2	25.0
2002	47.2	41.7	43.9	30.9	26.2
1997	43.0	49.4	45.0	31.8	29.8
1992	43.9	19.1	46.9	28.4	35.3

Ergebnisse der Schweizer Gesundheitsbefragungen 1997-2017

Ernährungs-Erhebung 17. März 2017 11:15; Akt: 17.03.2017 11:15

«Die Leute wollen nicht nur Kleeblätter essen»

von B. Zanni - Der Bund will die Schweizer für eine ausgewogenere Ernährung sensibilisieren. Gegner sehen dies als Eingriff in die Privatsphäre.



Die meisten Schweizer pfeifen auf Ernährungsempfehlungen wie die Lebensmittelpyramide. Sie vertilgen mehr als dreimal so viel Fleisch und viermal so viel Süßes, Salziges und Fettiges wie empfohlen.

ein aus i

Schokolade, Chips oder Cola bilden die Spitze der Ernährungspyramide. Kräftig zugreifen soll man dagegen bei Salat, Äpfeln oder Wasser. Die meisten Schweizer pfeifen jedoch auf solche Empfehlungen. Sie vertilgen mehr als dreimal so viel Fleisch und viermal so viel Süßes, Salziges und Fettiges wie empfohlen. Zudem verdrücken die Deutschschweizer mehr als doppelt so viele Fette wie die Tessiner. Auch trinken sie ebenso viel mehr Süssgetränke und Kaffee als die südlichen Bewohner. Zu wenig rühren die Schweizer dagegen Gemüse, pflanzliche Öle, Nüsse und Milchprodukte an. Im internationalen Vergleich

Verhältnisprävention: Prinzip der Freiwilligkeit?



Freiwillige Kennzeichnung: vereinfacht die gesunde [gesündere] Wahl beim Lebensmitteleinkauf.

🇨🇭 SWISS PLEDGE

Freiwillige Initiative von führenden Lebensmittel-, Getränke- und Gastronomieunternehmen mit dem Ziel, die Art und Weise ihrer Werbung an Kinder zu verändern.

Monitoring des digitalen Marketings für HFSS-Lebensmittel (high in fat, sugar and salt) für Kinder: Von den untersuchten Lebensmittel-/Getränkewerbungen erweisen sich 78 % nach dem Modell des Nährwertprofils der WHO/Europa (2015) als nicht zulässig!

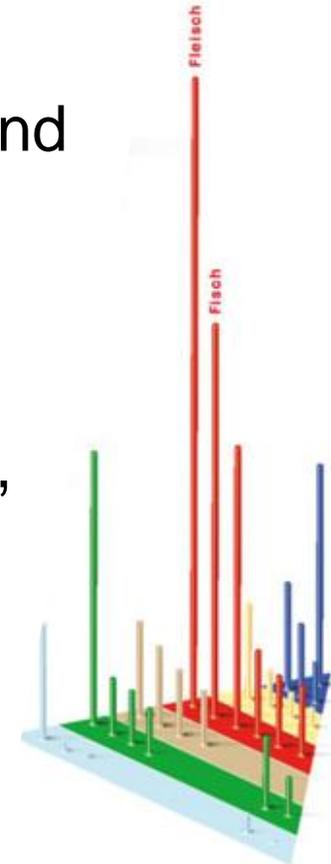
Erklärung von Mailand

24 Schweizer Firmen haben sich zur **freiwilligen** Zuckerreduktion in Lebensmitteln entschieden. Sie verpflichten sich damit, den Zuckergehalt in Müesli, Jogurt, Erfrischungs- und Milchmischgetränken sowie in Quark zu verringern.

Standortbestimmung 2021: Im Durchschnitt sank der Gehalt an zugesetztem Zucker in Joghurts seit 2018 um über 5%, in Frühstückscerealien um 13% (Zwischenziel waren 5% bei Joghurts und 8% bei Cerealien). Auch sind immer mehr Produkte ganz ohne Zuckerzusatz auf dem Markt.

Ernährung und Gesundheit – wie weiter?

- Ernährung ist ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von NCDs (und auch übertragbarer Krankheiten)
- Ernährungsempfehlungen existieren seit Jahrzehnten: Einfluss auf das Ernährungsverhalten der breiten Bevölkerung?
 - Was bringt Verhaltensprävention? Wie weit reichen das Prinzip der Freiwilligkeit und der Eigenverantwortung?
 - Verhältnisprävention: ja, aber möglichst auch alles nur freiwillig?
 - Andere Länder sind schon weiter: Zuckersteuer, gesunde LM vergünstigen, Werbeverbote
- Ernährung und Ökologie: Wie kann eine Planetary Health Diet aussehen?





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!