

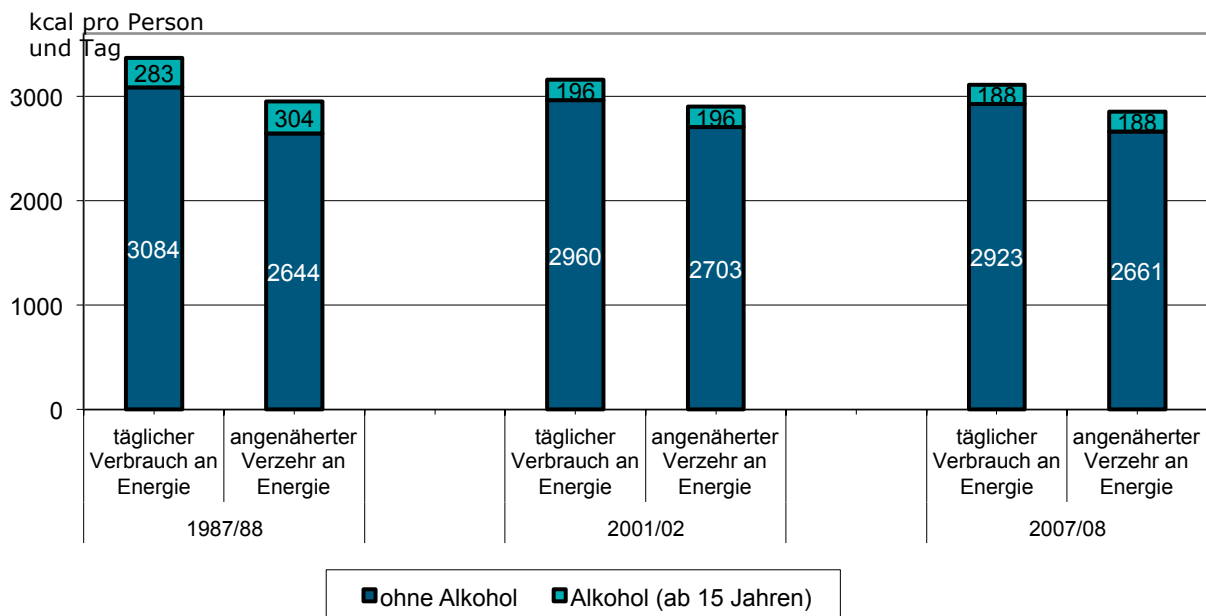
## Indikator 2.11: Energie- und Nährstoffversorgung

Die Energieaufnahme ist ein relevanter Einflussfaktor auf das Körpergewicht. Erhöhte Aufnahme von Nahrungsenergie kann bei gleichzeitig reduziertem Bewegungsumfang zu einer Zunahme des Körpergewichts und somit zu Übergewicht führen. Eine ausreichende Nährstoffversorgung ist wichtig für die Erhaltung und Förderung der Gesundheit.

Die Schweizerischen Ernährungsberichte enthalten Schätzungen zur Energie- und Nährstoffversorgung der Bevölkerung auf der Grundlage der in Indikator 2.4 dargestellten Lebensmittelverbrauchsdaten aus der Agrarstatistik. Mittels Berechnungen des Verbrauchs, des angenäherten Verzehr und der Verwendung von Nährwertdatenbanken kann die durchschnittliche Versorgung der Schweizer Bevölkerung an Energie, mit Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten und Fettsäuren, Nahrungsfasern und Mikronährstoffen abgeschätzt werden. Auf dieser Grundlage lassen sich Aussagen über Veränderungen in der Versorgung über die Zeit machen, es können jedoch keine Rückschlüsse auf den Versorgungsgrad einzelner Bevölkerungsgruppen gemacht werden.

Wie Abbildung A zeigt, hat sich die dem Durchschnittsverbraucher zurechenbare Energiemenge aus den verbrauchten Lebensmitteln und dem angenäherten Verzehr zwischen den Untersuchungsjahren 1987/88 und 2007/08 kaum verändert. Der leichte Rückgang über die Zeit scheint vor allem mit einer geringeren Energiemenge, die über alkoholische Getränke eingenommen wurde zusammenzuhängen. Auch ohne alkoholische Getränke liegt die tägliche Energiemenge aus Verbrauch und angenähertem Verzehr rund 25 bis 40 Prozent über der empfohlenen Zufuhr der deutschsprachigen Gesellschaften für Ernährung (DACH-Referenzwerte) von rund 2100 kcal (sitzende Tätigkeiten ohne oder mit wenig anstrengenden Freizeitaktivitäten) bis 2245 kcal (sitzende Tätigkeiten mit zeitweilig höherem Energiebedarf).

A) Täglicher Pro-Kopf-Verbrauch und angenäherter Verzehr an Energie, 1987/88, 2001/02 und 2007/08 (Angaben in kcal)



Quelle: Schmid et al. (2012).

### Datenbasis

Angaben auf der Basis der Agrarstatistik des Schweizerischen Bauernverbandes aus:

Schmid, A., C. Brombach, S. Jacob, I. Schmid, R. Sieber und M. Siegrist (2012): "Ernährungssituation in der Schweiz". S. 49-126 in: Keller U.,

Battaglia Richi E., Beer M., Darioli R., Meyer K., Renggli A., Römer-Lüthi C., Stoffel-Kurt N. (2012): Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht. Bern: BAG.

## Weitere Resultate

Die Abbildungen B bis D zeigen den täglichen Verbrauch und angenäherten Verzehr an Kohlenhydraten, Proteinen und Fett bzw. Fettsäuren, während Abbildung E den Anteil dieser drei Nährstoffgruppen am angenäherten Verzehr an Energie enthält.

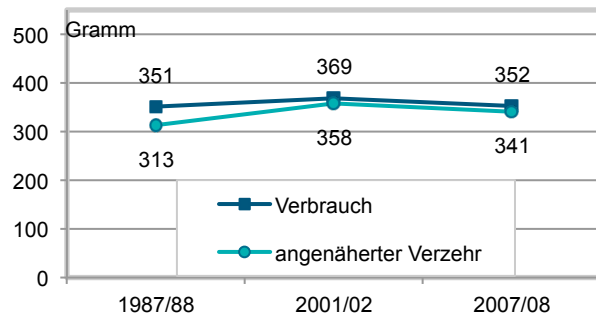
Abbildung B zeigt den täglichen Verbrauch und angenäherten Verzehr von Kohlenhydraten, die insbesondere aus dem Verzehr von Getreide und Zucker/Honig stammen. Während sich der Verbrauch seit den späten 1980er Jahren kaum verändert hat, hat sich der angenäherte Verzehr zwischen den späten 1980er Jahren und den frühen 2000er Jahren leicht erhöht, um sich anschliessend wieder leicht zu verringern.

Gemäss Abbildung C, liegt der durchschnittliche Proteinverbrauch gegenwärtig bei knapp 100 Gramm pro Person und Tag. Diese Werte haben sich seit den späten 1980er Jahren leicht vermindert. Protein stammt insbesondere aus dem Konsum von Fleisch, Fleischprodukten, Milch, Milchprodukten und Getreide.

Auch der tägliche Verbrauch und angenäherte Verzehr an Fett und Fettsäuren, die neben dem Öl und eigentlichen Fetten insbesondere aus der Milch und Milchprodukten stammen, hat sich gemäss Abbildung D zwischen 1987/88 und 2007/08 kaum verändert.

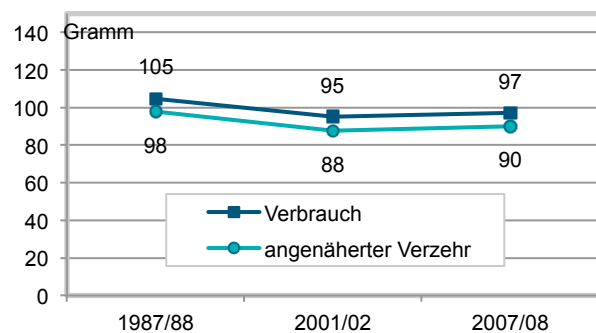
Der Abbildung ist zudem zu entnehmen, welchen Anteil die verschiedenen Fettsäuren am Gesamtfett haben: Die Verbrauchsmengen und der angenäherte Verzehr von gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren haben sich trotz neueren Empfehlungen bezüglich Verbesserung der Fettqualität in den letzten Jahren nicht wesentlich verändert. Aus gesundheitlicher Sicht positiv ist immerhin der leichte Anstieg bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

B) Täglicher Verbrauch und angenäherter Verzehr an Kohlenhydraten\*, Angaben in Gramm pro Person und Tag, 1987/88, 2001/02, 2007/08



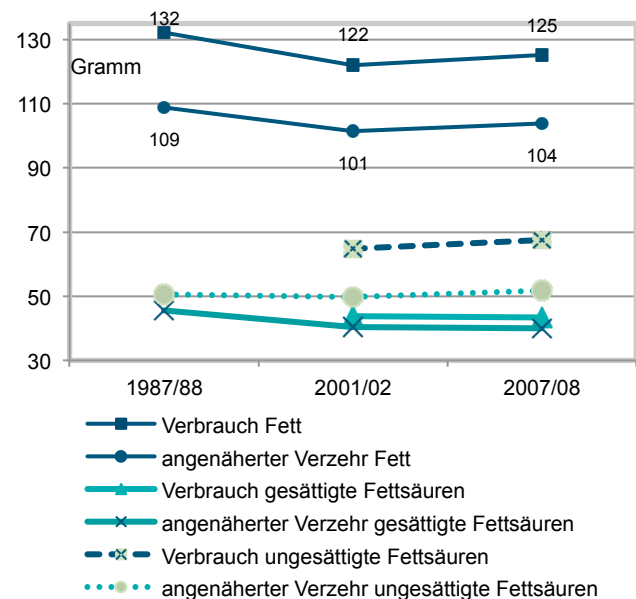
\*ohne Berücksichtigung von Alkohol. Quelle: Schmid et al. (2012).

C) Täglicher Verbrauch und angenäherter Verzehr an Proteinen\*, Angaben in Gramm pro Person und Tag, 1987/88, 2001/02, 2007/08



\*ohne Berücksichtigung von Alkohol. Quelle: Schmid et al. (2012).

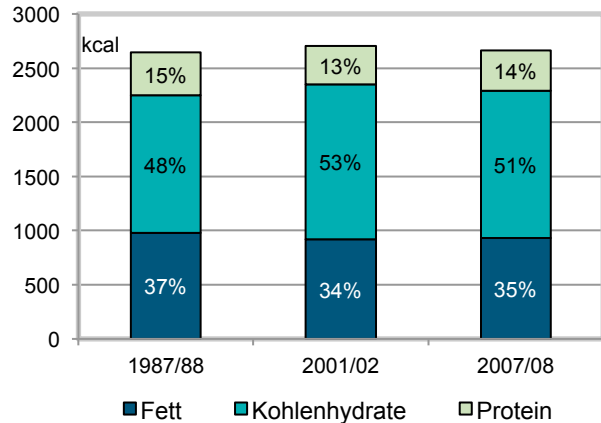
D) Täglicher Verbrauch und angenäherter Verzehr an Fett und Fettsäuren\*, Angaben in Gramm pro Person und Tag, 1987/88, 2001/02, 2007/08



Hinweis: Unter "ungesättigte Fettsäuren" sind die einfach ungesättigten Fettsäuren und die mehrfach ungesättigten Fettsäuren zusammen gefasst. Quelle: Schmid et al. (2012).

Interessant ist der Blick auf die Zusammensetzung des angenäherten Verzehrs an Energie nach den in den Abbildungen B bis D dargestellten Nährstoffgruppen (vgl. Abbildung E)\*: Kohlenhydrate machen rund die Hälfte des angenäherten Energieverzehrs aus, Fette und Fettsäuren etwas über ein Drittel und der Rest geht auf das Konto der Proteine. Diese Anteile haben sich in den vergangenen zwanzig Jahren kaum verändert: Die Bedeutung der Kohlenhydrate hat leicht zu-, diejenige der Proteine leicht abgenommen. Der angenäherte Verzehr von Kohlenhydraten pro Person und Tag befindet sich jedoch innerhalb der empfohlenen Bandbreite von 45% und 55% der Gesamtenergie der Eidgenössischen Ernährungskommission.

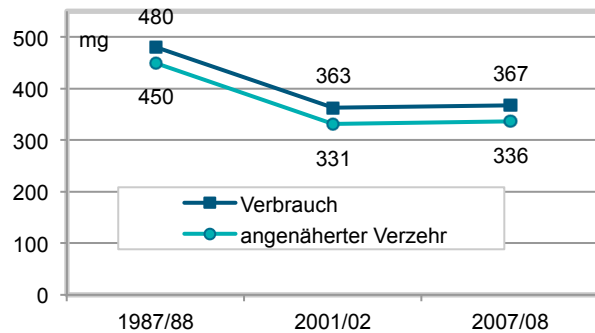
E) Angenäherter Verzehr an Energie (in kcal) und prozentualer Anteil der energieliefernden Nährstoffe pro Person\*, 1987, 2001/02 und 2007/08



\*ohne Berücksichtigung von Alkohol  
Quelle: Schmid et al. (2012).

Die Abbildungen F und G zeigen in gewissem Sinne positive Entwicklungen: Der tägliche Verbrauch und angenäherte Verzehr von Cholesterin ist zwischen den späten 1980er Jahren und den frühen 2000er Jahren deutlich gesunken und hat sich in der Zwischenzeit auf diesem tieferen Niveau stabilisiert (vgl. Abbildung F).

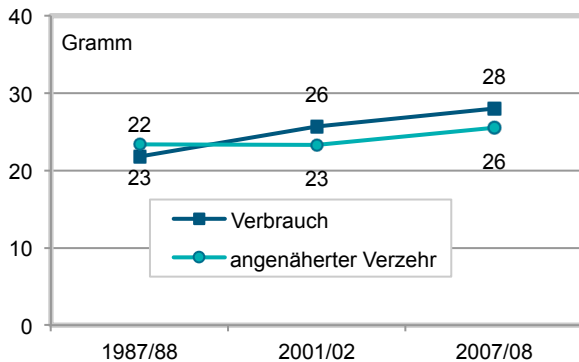
F) Täglicher Verbrauch und angenäherter Verzehr an Cholesterin, Angaben in Milligramm pro Person und Tag, 1987/88, 2001/02, 2007/08



Quelle: Schmid et al. (2012).

Der tägliche Verbrauch und angenäherte Verzehr von Nahrungsfasern ist in den vergangenen Jahren leicht angestiegen. Die empfohlene Menge gemäss DACH-Referenzwerten von mindestens 30 g pro Tag ist dabei jedoch noch nicht erreicht worden (vgl. Abbildung G).

G) Täglicher Verbrauch und angenäherter Verzehr an Nahrungsfasern, Angaben in Gramm pro Person und Tag, 1987/88, 2001/02, 2007/08



Quelle: Schmid et al. (2012).

Zudem ist der hier nicht dargestellte Verbrauch alkoholischer Getränke zwischen 2001/02 und 2007/08 leicht von knapp 127 auf 122 Liter pro Kopf und Jahr (über 15-jährige Personen) zurückgegangen. Alkoholische Getränke leisten aber gemäss Abbildung D von Indikator 2.4 nach wie vor einen Beitrag von rund sieben Prozent an die gesamte tägliche Energiezufuhr.

Die Aufteilung der täglichen Energiezufuhr auf einzelne Lebensmittelgruppen ist in Teilabbildung D von Indikator 2.4 dokumentiert.

**Weitere Informationen:**

Vgl. Hinweise zur Datenbasis weiter oben