

Indikator 2.14: Vegetarismus

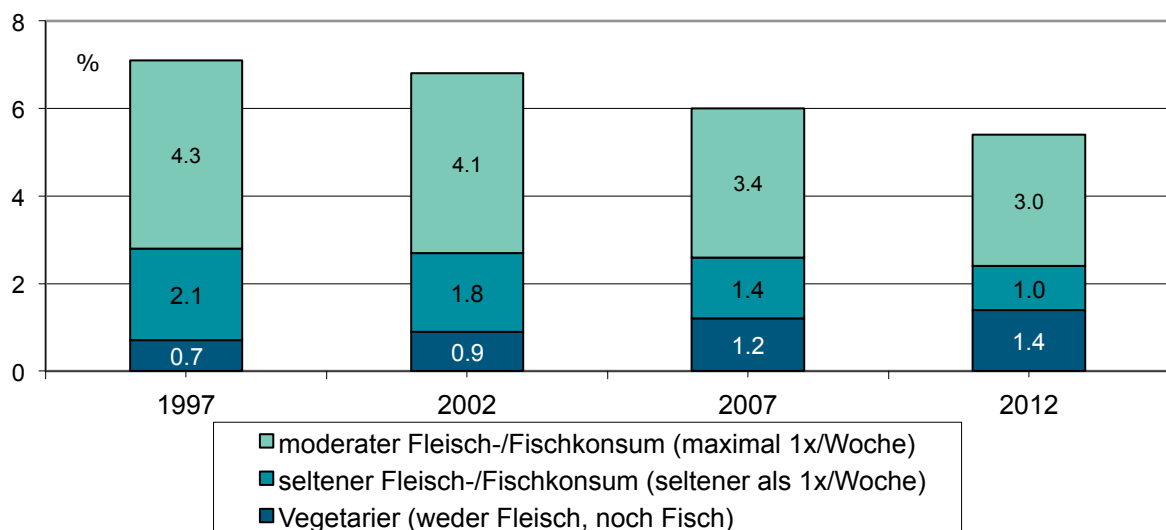
Zentrales Element der vegetarischen Ernährung ist der Verzicht auf den Konsum von Fleisch und Fisch. Teilweise wird auch auf weitere tierische Produkte verzichtet, so dass zwischen veganer (vollständiger Verzicht auf tierische Produkte), ovo- (Eier werden gegessen), lacto- (Milchprodukte sind zulässig) und ovo-lacto-vegetarischer Ernährung (kein Fleisch, aber Eier und Milchprodukte) unterschieden werden kann. Eine vegetarische Ernährung wird häufig als besonders gesund und nachhaltig bezeichnet. Der 6. Schweizerische Ernährungsbericht (vgl. Lüthy et al. 2012, S. 26) identifiziert einzig die "ovo-lacto-vegetarische Ernährung für gesunde Erwachsene als ausgewogene Ernährungsweise", während er bei den anderen Arten des Vegetarismus auf Risiken der mangelnden Zufuhr verschiedener Nährstoffe hinweist. Umgekehrt gilt aber auch, dass ein häufiger Konsum von Fleisch und Fisch gesundheitliche Risiken birgt (vgl. Lüthy et al. 2012).

Über die Verbreitung des Vegetarismus in der Schweiz ist nur wenig bekannt. Gemäss den Schweizerischen Gesundheitsbefragungen 1997 bis 2012 des Bundesamtes für Statistik ernährt sich nur eine kleine Minderheit von etwas über einem Prozent der Bevölkerung vegetarisch (vgl. Abbildung A). Dazu kommt rund ein Prozent Personen, die seltener als einmal pro Woche Fleisch oder Fisch essen, und weitere drei Prozent essen maximal einmal pro Woche Fleisch oder Fisch. Die geringen Fallzahlen verunmöglichen eine feinere Unterteilung der Vegetarierinnen und Vegetarier nach dem oben aufgeführten Klassifikationsschema.

Während sich der Anteil der Vegetarier zwischen 1997 und 2012 verdoppelt hat, ist der Anteil derjenigen, welche nur wenig Fleisch oder Fisch essen (Kategorien "moderat" und "selten" in Abbildung A), im selben Zeitraum deutlich von über sechs auf vier Prozent zurückgegangen.

In menuCH, der nationalen Ernährungserhebung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) wird der Anteil von Personen, welche sich vegetarisch ernähren, mit 4.9 Prozent deutlich höher veranschlagt. In diesem Anteil dürften jedoch auch Personen enthalten sein, die ab und zu Fleisch oder Fisch essen.

A) Vegetarismus und moderater Fleisch-/Fischkonsum in der Schweizer Wohnbevölkerung, 1997 bis 2012



Quelle: Eigene Auswertung der Schweizerischen Gesundheitsbefragungen des Bundesamtes für Statistik, 1997 (n=12'982), 2002 (n=19'668), 2007 (n=18'705) und 2012 (n=21'575).

Datenbasis

Schweizerische Gesundheitsbefragungen (SGB)
1997 bis 2012 des Bundesamtes für Statistik.

menuCH 201/15 des BLV und des BAG (vgl.
Bochud et al. 2017).

Weitere Resultate

Aufgrund der geringen Fallzahlen verbieten sich Detailanalysen zu sozio-ökonomischen und demographischen Unterschieden in der Verbreitung des Vegetarismus.

Werden jedoch die drei, in Abbildung A dargestellten Gruppen zu einer Gruppe von Personen mit einer "vegetarischen oder fleisch-/fischarmen Ernährung" zusammengefasst, so sind einige Aussagen möglich, wie sie in Abbildung B dargestellt sind.

So ist der Anteil der Frauen in der Gruppe mit vegetarischer oder fleisch-/fischarmer Ernährung über doppelt so hoch wie derjenige der Männer. Zudem ernähren sich jüngere und höher gebildete Personen etwas häufiger vegetarisch oder fleisch-/fischarm, während das Umgekehrte für die Bewohnerinnen und Bewohner der französischen Schweiz gilt.

Zum Vergleich zeigt Abbildung C ausgewählte sozio-demographische und sozio-ökonomische Differenzierungen aus der Studie im Auftrag von BLV und BAG. -Studie der Jahre 2014/15, in der 4.9% der 2085 Befragten angaben, sich vegetarisch zu ernähren. Die Unterschiede sind sehr ähnlich wie in der SGB 2012, fallen in der Regel jedoch etwas geringer aus.

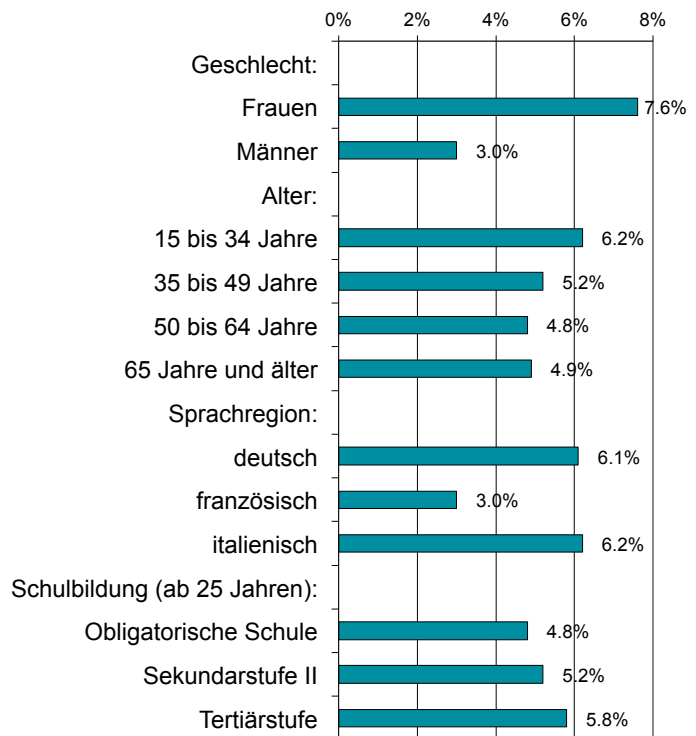
Weitere Informationen:

Bochud, M., A. Chatelan und J.M. Blanco (2017): Anthropometric characteristics and indicators of eating and physical activity behaviors in the Swiss adult population. Results from menuCH 2014-15. Lausanne: Institut Universitaire de Médecine Sociale et Préventive.

Gfs-Zürich (2010): NANUSS (National Nutrition Survey Switzerland) Pilot: 24 Hour Recall und Ernährungsverhalten. Schlussbericht. Zürich: gfs.

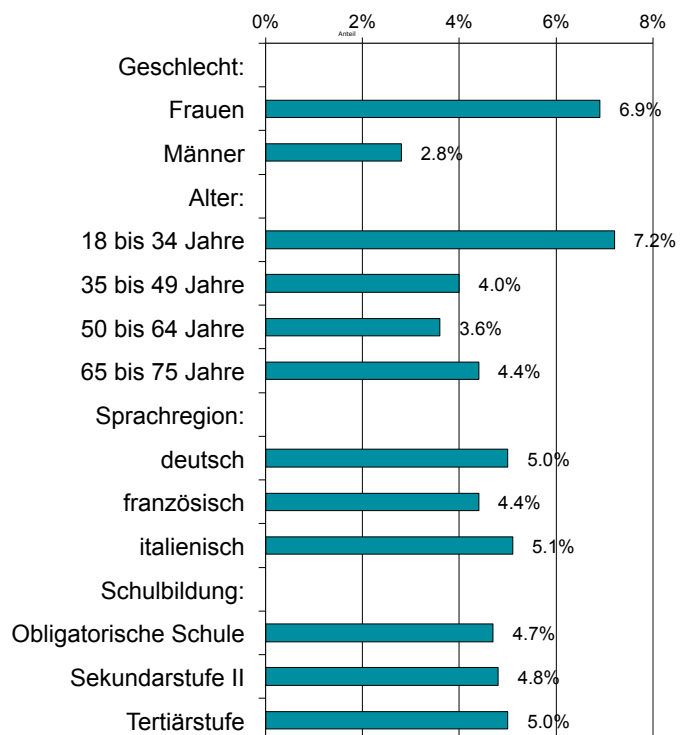
Lüthy, J., A. Heyer und M. Jaquet (2012): "Ernährungsempfehlungen". S. 13-48 in: Keller U., Battaglia Richi E., Beer M., Darioli R., Meyer K., Renggli A., Römer-Lüthi C., Stoffel-Kurt N. (2012): Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht. Bern: BAG.

B) Zusammenhang zwischen vegetarischer bzw. fleisch-/fischarmer Ernährung und verschiedenen demographischen und sozio-ökonomischen Merkmalen (SGB 2012)



Quelle: SGB des BFS 2012; Fallzahlen: n= 21'575 ausser Schulbildung (ab 25 Jahren) n= 18'488.

C) Zusammenhang zwischen vegetarischer Ernährung und verschiedenen demographischen und sozio-ökonomischen Merkmalen (menuCH 2014/15)



Quelle: menuCH von BLV und BAG, Bochud et al. (2017)