

Bereich 2: Ernährungsverhalten

Indikator 2.1: Ernährungsverhalten erwachsene Wohnbevölkerung (Konsum von Gemüse und Früchten)

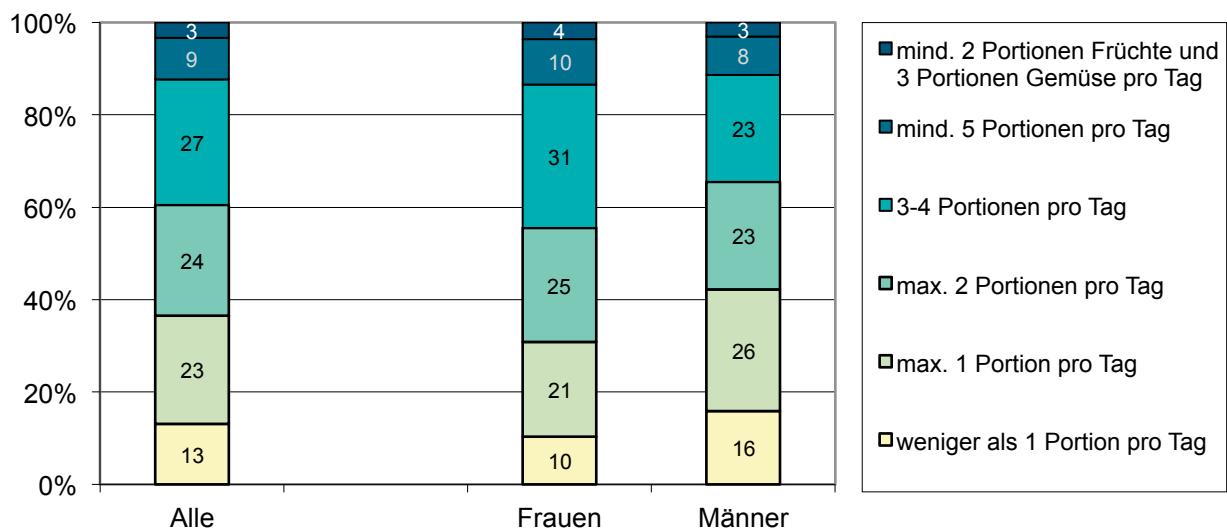
Hinweis: Der Indikator stammte ursprünglich aus der Indikatorensammlung von Gesundheitsförderung Schweiz, die vorderhand nicht weitergeführt wird. Der letzte Stand der Indikatoren ist auf der Website des MOSEB dokumentiert.

Eine bedarfsgerechte, ausgewogene Ernährung trägt wesentlich zum individuellen Wohlbefinden und zur Förderung der Gesundheit bei. Aktuelle Ernährungsempfehlungen und -kampagnen propagieren unter Titeln wie "5 am Tag" den regelmässigen Konsum von Früchten, Gemüse und Salat. Damit soll nicht zuletzt ein Beitrag zu einem gesunden Körpergewicht geleistet werden.

In der neuesten Studie menuCH, der nationalen Ernährungserhebung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG), ist der Konsum von Früchten und Gemüsen über zwei 24-Stunden-Erinnerungsprotokolle erfasst worden. Wie die Abbildung A zeigt, halten sich nur drei Prozent der Schweizer Bevölkerung an die Empfehlung, täglich mindesten zwei Portionen Früchte und drei Portionen Gemüse zu sich zu nehmen. Jeder zehnte isst pro Tag immerhin mindestens fünf Portionen Früchte oder Gemüse und erfüllt die Empfehlung damit zumindest teilweise.

Im Vergleich mit den Befragungsergebnissen der Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012 liegt der Anteil der Bevölkerung, der sich an die Empfehlung hält (11%) oder zumindest teilweise ausreichend Gemüse und Früchte zu sich nimmt (19%), tiefer. Etwas weniger ausgeprägt ist auch der Geschlechterunterschied, obwohl sich immer noch etwas mehr Frauen an die Empfehlung halten als Männer.

A) Früchte- und Gemüsekonsum der Bevölkerung der Schweiz zwischen 18 und 75 Jahren, 2014/2015 (in Prozent)



Quelle: menuCH von BLV und BAG, Bochud et al. (2017), n=2085. Die Angaben sind Mittelwerte von zwei 24-Stunden-Erinnerungsprotokollen. Sie sind in Bezug auf Saisonalität und Wochentage gewichtet und korrigiert. Falls nicht genauer beschrieben wird der Begriff "Portionen" ohne Unterscheidung zwischen Früchte- und Gemüseportionen verwendet.

Datenbasis

menuCH, nationale Ernährungserhebung des BLV und des BAG der Jahre 2014/15 (18-75-Jährige, n=2'085) gemäss:

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. Studie im Auftrag von BLV und BAG. Lausanne: Institut Universitaire de Médecine Sociale et Préventive.