

# Befragung Ernährungsfachleute 2025

Alle zwei Jahre führt Swissmilk eine strategische Befragung unter Ernährungsfachleuten durch. Im Zentrum stehen allgemeine Fragen zur Ernährung sowie die Nutzung und Beurteilung der Angebote von Swissmilk. 2025 haben insgesamt 156 Personen aus der Deutsch- und Westschweiz an der Online-Befragung teilgenommen, davon waren 134 Personen Mitglied des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberater/innen (SVDE).

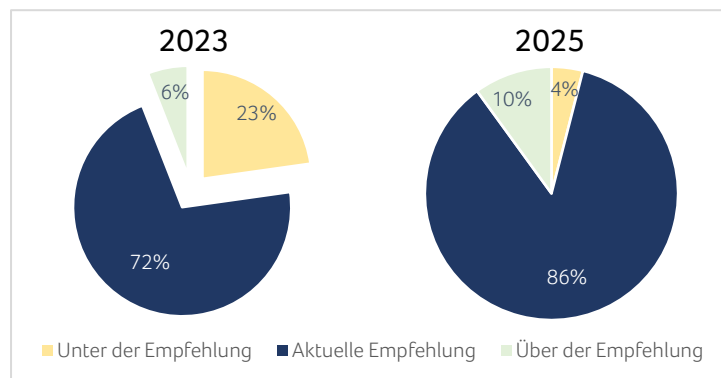
## Stichprobenzusammensetzung

Die Empfängerinnen und Empfänger des Swissmilk-Newsletters für Ernährungsfachleute sowie des Newsletters des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberater/innen (SVDE) wurden zur Teilnahme an der Online-Befragung eingeladen. Zusätzlich wurde die Umfrage über die Social-Media-Kanäle von Swissmilk und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) verbreitet. Zur Umfrage zugelassen wurden Personen, die im Bereich der Ernährungsberatung in der Schweiz tätig sind. Insgesamt haben 156 Personen teilgenommen: 108 aus der Deutschschweiz, 48 aus der Westschweiz, 147 Frauen, 8 Männer und eine Person mit der Geschlechtsangabe «divers». 43 % der Teilnehmenden sind zwischen 21 und 40 Jahre alt, 57 % sind zwischen 41 und 68 Jahre alt. 40 % arbeiten 80 % oder mehr, der Rest arbeitet in Teilzeit. 48 % der Befragten haben einen Bachelorabschluss der Berner Fachhochschule, am zweithäufigsten sind Ernährungsberater:innen mit einem Diplom der höheren Fachschule vertreten (20 %). 134 Befragte sind Mitglieder des SVDE.

## Empfehlungen im Bereich Ernährung

Generell besteht bei den befragten Ernährungsfachpersonen grosse Einigkeit darüber, dass einheimische Milch und Milchprodukte gegenüber ausländischen Produkten bevorzugt werden sollten (Top-2-Zustimmung: 88 %) und ein ausreichender Konsum von Milch und Milchprodukten empfohlen wird (87 %). Zudem betrachten knapp drei Viertel (72 %) Milch als wichtigen Bestandteil einer gesunden Ernährung, während nur rund ein Drittel Butter als empfehlenswertes Fett ansieht. Während die Zustimmung zur Bevorzugung einheimischer Milch und Milchprodukte, zur Empfehlung eines ausreichenden Konsums sowie zur Bedeutung von Milch als Bestandteil einer gesunden Ernährung seit 2021 weitgehend stabil geblieben ist, hat die Einschätzung von Butter als empfehlenswertes Fett deutlich abgenommen: Der Mittelwert liegt 2025 mit 3,9 von 6 Punkten signifikant tiefer als 2021 mit 4,3 Punkten.

Die Mehrheit der Ernährungsfachpersonen (86 %) orientiert sich an der aktuellen Empfehlung des BLV beziehungsweise der SGE von zwei bis drei Portionen Milch und Milchprodukten pro Tag. Konkret empfehlen 13 % zwei Portionen, 36 % zwei bis drei Portionen und 37 % drei Portionen täglich. Im Jahr 2023 empfahlen noch knapp drei Viertel (72 %) drei Milchportionen pro Tag, was der damaligen offiziellen Empfehlung entsprach.



*Empfohlene Anzahl Milchportionen pro Tag (offizielle Empfehlung 2023: 3 Portionen; 2025: 2 bis 3 Portionen)*

Knapp die Hälfte der Ernährungsfachpersonen (47 %) empfiehlt häufiger teilentrahmte Milch mit einem Fettgehalt von 1,5 % bis 2,5 % als Vollmilch. Seit 2021 zeigt sich tendenziell eine Zunahme der Empfehlungen für Vollmilch (3,5 % Fett), während Empfehlungen für teilentrahmte Milch leicht rückläufig sind. Milch wird von zwei Dritteln als beste Kalziumquelle ohne gleichwertigen Ersatz betrachtet. Als wichtigste Alternative wird kalziumangereichertes Mineralwasser genannt.

Bei Protein gelten neben Milch auch weitere tierische Produkte wie Fleisch, Eier und Fisch als gleichwertige Alternativen. Rund jede sechste Ernährungsfachperson erachtet Milch jedoch als beste Proteinquelle ohne gleichwertigen Ersatz.

## Lebensmittelpyramide vs. Tellermodell

In der Ernährungsberatung werden vor allem zwei Modelle zur Veranschaulichung einer ausgewogenen Ernährung eingesetzt: die Ernährungs- beziehungsweise Lebensmittelpyramide sowie das Tellermodell. Das Tellermodell ist bei Ernährungsfachpersonen besonders verbreitet. 44 % der Befragten verwenden ausschliesslich das Tellermodell, weitere 47 % kombinieren es mit der Lebensmittelpyramide. In der Deutschschweiz wird häufiger nur das Tellermodell eingesetzt, während in der Westschweiz eher beide Modelle parallel genutzt werden. Nachdem die alleinige Nutzung des Tellermodells in den Vorjahren kontinuierlich zugenommen und die kombinierte Nutzung abgenommen hatte, zeigt sich 2025 erstmals eine Stabilisierung. Am häufigsten genutzt werden das Tellermodell der SGE und jenes von Nestlé. Das SGE-Modell wird in der Deutschschweiz häufiger angewendet. Das Nestlé-Modell ist insbesondere bei jüngeren Ernährungsfachpersonen verbreitet.

Die Präferenz für das SGE-Modell wird hauptsächlich mit dessen wissenschaftlicher Fundierung und offizieller Empfehlung begründet. Das Nestlé-Modell wird demgegenüber vor allem aufgrund seiner visuellen Anschaulichkeit bevorzugt. Das Tellermodell von Swissmilk wird von rund jeder zwölften befragten Person genutzt. Als Grund wird insbesondere die flexible Gestaltung genannt.



Swissmilk-Tellermodell (Flexibler Teller)

## Pflanzenbasierte und nachhaltige Ernährung

Ernährungsfachpersonen verstehen pflanzenbasierte Ernährung unterschiedlich. Am häufigsten wird sie als Ernährung mit hohem Anteil pflanzlicher Lebensmittel beschrieben (57 %), gefolgt von einer mehrheitlich veganen Ernährung (33 %) und einem reduzierten Anteil tierischer Produkte (22 %). Nachhaltige Ernährung wird vor allem mit Umweltbewusstsein (59 %), Regionalität beziehungsweise Lokalität (55 %) und Saisonalität (41 %) verbunden. Umweltaspekte werden häufiger in der Westschweiz betont, Regionalität und Saisonalität häufiger in der Deutschschweiz. Im Zusammenhang mit pflanzenbasierter Ernährung wurde auch die Rolle von Pflanzendrinks als Milchersatz bewertet. Dabei werden unter den Pflanzendrinks vor allem angereicherte Sojadrinks als Alternative genannt. Insgesamt zeigt sich jedoch, dass Pflanzendrinks von den Ernährungsfachpersonen mehrheitlich nicht als gleichwertiger Ersatz für Milch angesehen werden: Die Hälfte der Befragten lehnt diese Gleichwertigkeit klar ab, nur 5 % stimmen ihr zu.

**Susann Wittenberg**

Projektleiterin Ernährungsfachleute  
susann.wittenberg@swissmilk.ch

**Silvia Bachmann**

Projektleiterin Marktforschung  
silvia.bachmann@swissmilk.ch