



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

Neue Ernährungsempfehlungen : Welcher Platz für Milchprodukte ?

**Véronique Guerne, Fachbereich Ernährung,
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV**



Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen

Kohlenhydrate		
Nährstoffe	Alter und Geschlecht	Menge und Quellen
Nahrungsfasern ⓘ	7-11 Monate ♂	- ⓘ
Nahrungsfasern ⓘ	7-11 Monate ♀	- ⓘ
Nahrungsfasern ⓘ	1-3 Jahre ♂	10 g/Tag (47) ⓘ
Nahrungsfasern ⓘ	1-3 Jahre ♀	10 g/Tag (47) ⓘ
Nahrungsfasern ⓘ	4-6 Jahre ♂	14 g/Tag (47) ⓘ
Nahrungsfasern ⓘ	4-6 Jahre ♀	14 g/Tag (47) ⓘ
Nahrungsfasern ⓘ	7-10 Jahre ♂	16 g/Tag (47) ⓘ

«Übersetzung»



- Nährstoffbezogene Erkenntnisse
- Evidenzbezogene Erkenntnisse zur Prävention ernährungsmittelbedingter Krankheiten

- Berücksichtigung der Ernährungsgewohnheiten



Ziele der Schweizer Ernährungsempfehlungen

- Die Lebensmittelpyramide beruht auf allgemein gültigen Ernährungsempfehlungen
 - Allgemeine Empfehlungen ≠ individuelle Empfehlungen
 - Erwachsene Bevölkerung ≠ Vegetarier, Kinder, Sportler, usw.
- Sie bildet NICHT ab, wie diese umgesetzt werden können.
- Trägt zur Prävention von NCD bei.



Warum neue Schweizer Ernährungsempfehlungen?

Neubewertung der wissenschaftlichen Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Lebensmitteln aus bestimmten Lebensmittelgruppen und NCDs (2020).

Aktueller Stand der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung.

Integration der Nachhaltigkeitsaspekte

Ziel der Schweizer Ernährungsstrategie



Neue Schweizer Ernährungsempfehlungen und Lebensmittelpyramide





Kern-Botschaften

1. Mehr Hülsenfrüchte und pflanzliche Proteine

- Maximal 2-3x pro Woche Fleisch – Nose-to-tail-Prinzip



2. Mehr Vollkornprodukte



3. Saisonale Früchte und Gemüse aus der Region und aus nachhaltigem Anbau sind die beste Wahl



4. Bevorzugen Sie möglichst unverarbeitete und gering verarbeitete Lebensmittel.



Gruppen 2024	Gruppen 2011	Weitere Änderungen 2024
Getränke	Gleich	Keine Abbildung einer PET-Flasche
Früchte und Gemüse	Gemüse und Früchte	Kein Abbildung von Fruchtsaft
Getreideprodukte und Kartoffeln	Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte	Mehr Vollkornprodukten abgebildet
Milchprodukte	Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu	2-3 Portionen pro Tag VS 3 Portionen pro Tag
Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere		Mehr pflanzliche Proteine; Hülsenfrüchte unter Proteinen abgebildet
Nüsse und Samen	Öle, Fette und Nüsse	15-30g pro Tag VS 20-30g
Öle und Fette		2 EL pro Tag VS 2-3 EL pro Tag
Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)	Süsses, Salziges und Alkoholisches	Kein «Empfehlung» zum Alkohol

**Saisonalität, Regionalität, Lebensmittelverschwendung,
nachhaltige Landwirtschaft**



Milkprodukte

Milkprodukte

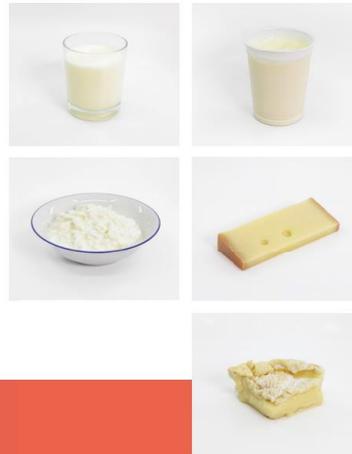
Am besten ungezuckert.

Täglich 2–3 Portionen Milchprodukte. 1 Portion entspricht 2 Dezilitern Milch oder 150–200 Gramm Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Blanc battu oder 30 Gramm Halbhart-/Hartkäse oder 60 Gramm Weichkäse.

Tip

- Bei korrekter Lagerung können Joghurt oder Quark noch mehrere Tage nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums bedenkenlos gegessen werden. Bevor Sie ein abgelaufenes Produkt wegwerfen, testen Sie mit Ihren Sinnen (Sehen, Riechen, Schmecken), ob es noch geniessbar ist.

Beispiele für 1 Portion



Milkprodukte

Am besten ungezuckert.

Empfehlung

Täglich 2–3 Portionen Milchprodukte.

1 Portion entspricht 2 Dezilitern Milch oder 150–200 Gramm Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Blanc battu oder 30 Gramm Halbhart-/Hartkäse oder 60 Gramm Weichkäse.

Gut zu wissen

Milchprodukte sind eine bedeutende Quelle für Protein, Calcium, Jod, Vitamin B2 und Vitamin B12.

Pflanzliche Alternativen unterscheiden sich bezüglich ihres Nährwerts (Proteine, Vitamine, Mineralstoffe) von Milchprodukten. Auch bei den pflanzlichen Produkten gibt es Unterschiede. Bezüglich Protein sind Pflanzendrinks aus Soja eine gleichwertige Alternative zu Kuhmilch. Dagegen enthalten Pflanzendrinks aus Hafer, Reis oder Mandeln und manche pflanzliche Käseimitate kaum Protein.

Tipps

- Bevorzugen Sie Milchprodukte ohne zugesetzten Zucker oder andere Süßungsmittel wie z.B. Joghurt nature oder Hüttenkäse. Für mehr Abwechslung beim Geschmack, können Sie diese mit Kräutern oder frischen Früchten mischen.
- Die Mengeneempfehlung für Milchprodukte wird erreicht, wenn Sie an manchen Tagen in der Woche zwei Portionen und an manchen Tagen drei Portionen konsumieren.
- Wer keine oder wenig Milchprodukte konsumiert, sollte darauf achten, den Bedarf an Protein, Calcium, Jod und B-Vitaminen über andere Lebensmittel zu decken.

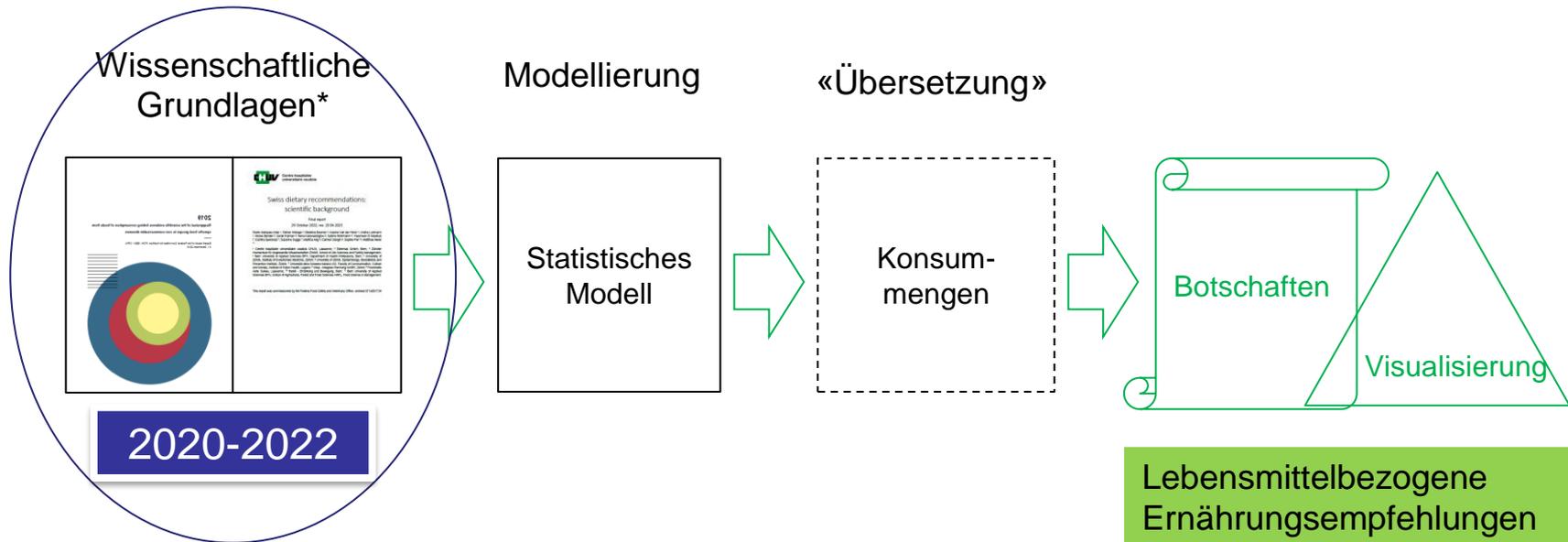


Beispiele für 1 Portion





Wissenschaftliche Grundlagen → Lebensmittelpyramide



* 1) Swiss dietary recommendations: scientific background. 2023
2) Reappraisal of the scientific evidence linking consumption of foods from specific food groups to non-communicable diseases. 2019



Wissenschaftliche Grundlagen

Ziel: gesunde und nachhaltige Ernährung

Zusammenarbeit: BAFU

Mandatsnehmer: CHUV

- Neueste wissenschaftliche Grundlagen
- Zusammenhang Ernährung und Gesundheit
- Zusammenhang Ernährung und Umwelt
- Was ändert sich zu 2011?
- Wie kann man Ernährung und Umwelt in Einklang bringen?



Milkprodukte und gesundheit

II: Conflicting evidence and/or divergence of opinion about the benefits of the food

III: Evidence that the food, consumed in excessive amounts, is deleterious

especially colorectal cancer. The potentially detrimental effect already observed in the

A: Data derived from multiple randomized controlled trials or meta-analyses

Conclusion	Class	Level
Milk and dairy, especially yoghurt, might reduce the risk for strokes and CVD	II	A
Milk and dairy, especially yoghurt, might have a protective effect on several cancers, especially colon, oropharyngeal and bladder cancer	II	A
Milk and dairy increase the risk for prostate cancer	III	A
Milk and dairy (except yoghurt) might increase to a weaker extend the risk of some other cancers such as hepatocellular carcinoma	II	A
Milk and dairy, especially yoghurt, might have a protective effect on T2D	II	A
Milk and dairy might reduce weight, but only within a weight-reducing diet	II	A



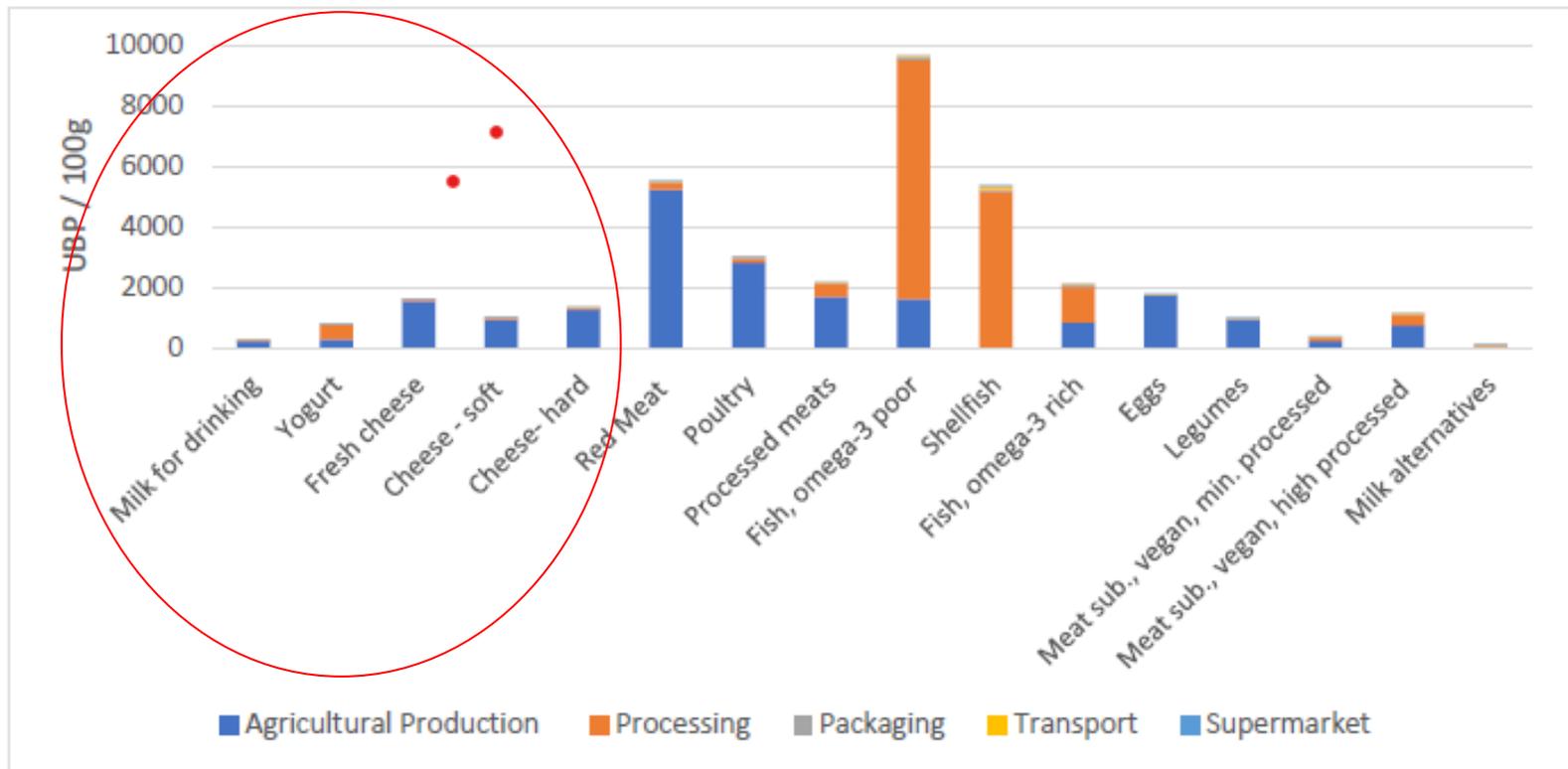
Milkprodukte und gesundheit

Food group	NCD	Minimum	Maximum	Optimal
Milk and yoghurt	Stroke	400 g §; RR between 0.92 and 0.98 per increment of 200 g (for yoghurt 100 g) §	-	-
Total dairy	Colon cancer	400 g §	-	-
Milk/fermented milk	Colon cancer	200 g §	-	-
Cheese	Colon cancer	50 g §	-	-
Milk	Bladder cancer	227 mL §	-	-
Whole milk	Bladder cancer	-	220 g §	-
Fermented dairy	Bladder cancer	67 g §	-	-
Yoghurt	ER-breast cancer	60 g §	-	-
Cottage cheese	ER-breast cancer	25 g §	-	-
Dairies	Insulin resistance	3-5 servings #	-	-
Total dairy	T2D	270 g §	-	-
Yoghurt	T2D	100 g §; RR 0.94 per increment of 100 g §	-	-
Cheese	T2D	-	40 g §	-
Low fat milk	T2D	200 g §	-	-
Low fat dairies	Obesity	4-5 servings #	-	-
Low fat milk	Obesity	200 ml #	-	-
Dairies within diets	Obesity	2-4 servings #	-	-

§ cohort studies; # randomized controlled trials; ER: oestrogen receptor; -, not reported. 1 Serving of dairies corresponds to: milk/yoghurt: 8 oz./237 ml, cheese: 42.5 g. The given values showed a decrease (in the Minimum column) or increase (in the Maximum column) in disease risk in the indicated studies. Only studies with quantitative indications are given, the list is therefore not complete.

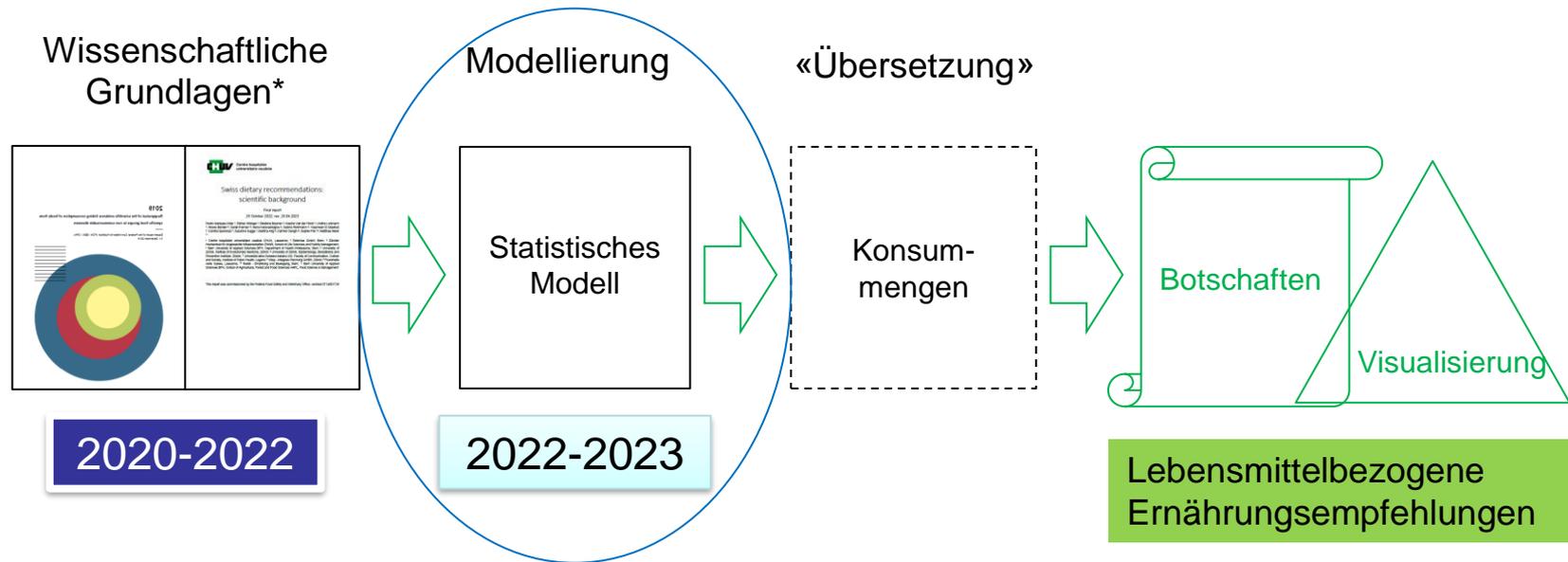


Environnemental impact





Wissenschaftliche Grundlagen → Lebensmittelpyramide



* 1) Swiss dietary recommendations: scientific background. 2023
2) Reappraisal of the scientific evidence linking consumption of foods from specific food groups to non-communicable diseases. 2019



Statistische Optimierung (Opti-Suisse)

Gleichzeitige Berücksichtigung mehrerer Aspekte:

Gesundheit – Umwelt – Konsumgewohnheiten – Nährstoffbedarf

CHUV-Bericht

- Lebensmittelliste (47 LM)
- Auswirkungen auf die Umwelt (UBP)
- Gesundheitsempfehlungen

menuCH

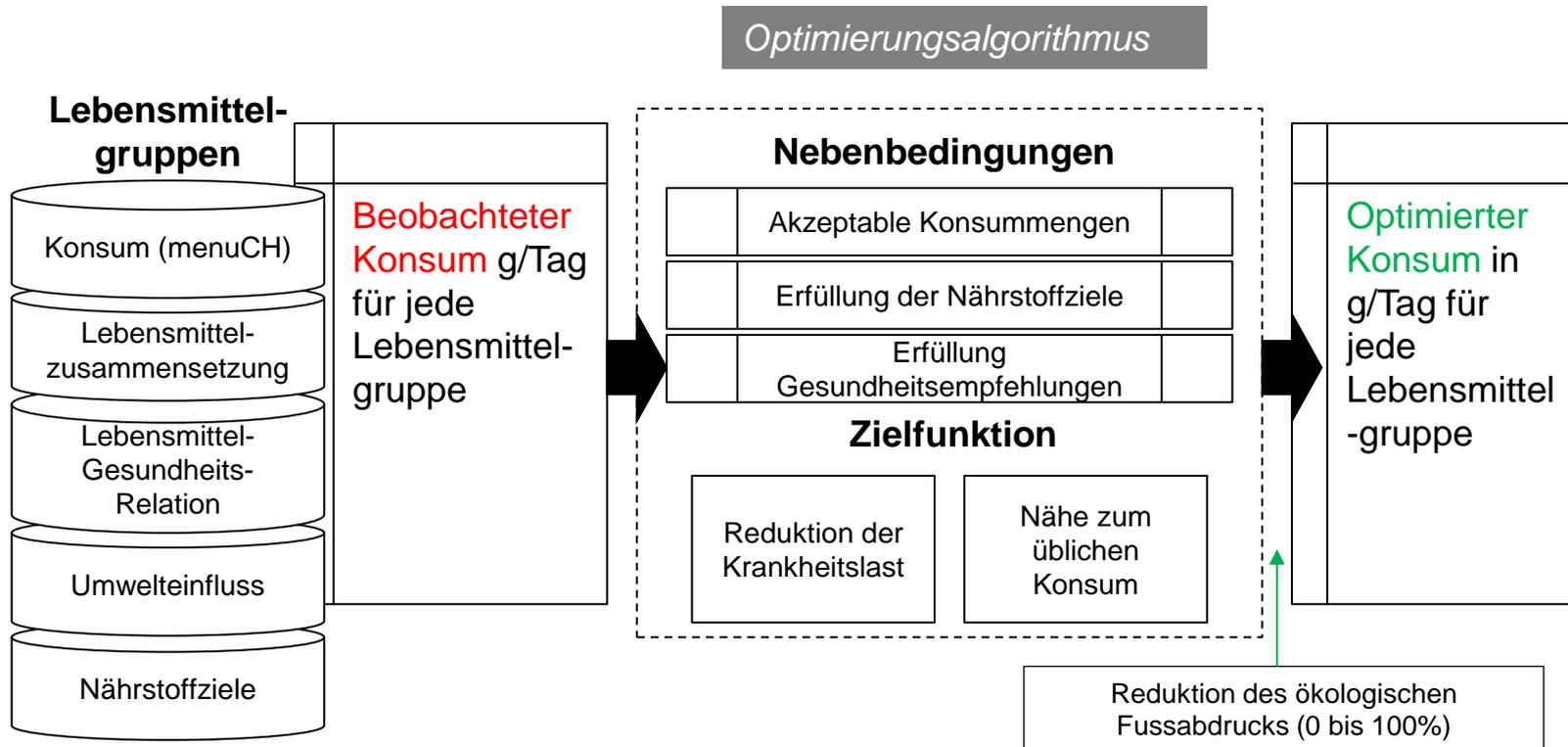
- Essgewohnheiten (min/max)

Andere

- Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
- Nährwerte von Lebensmitteln



Optimierungsmodell für gesunde Erwachsene (18-65 J, Mischkost)





Opti-Suisse: Milchprodukte



Résultats d'Opti-suisse

Opti-Suisse ermöglicht die Deckung des Nährstoffbedarfs

→ Deckt jedoch nicht die gesamte Lebensmittelvielfalt ab:
47 Lebensmittel VS XX'000 auf dem Markt.

molle)

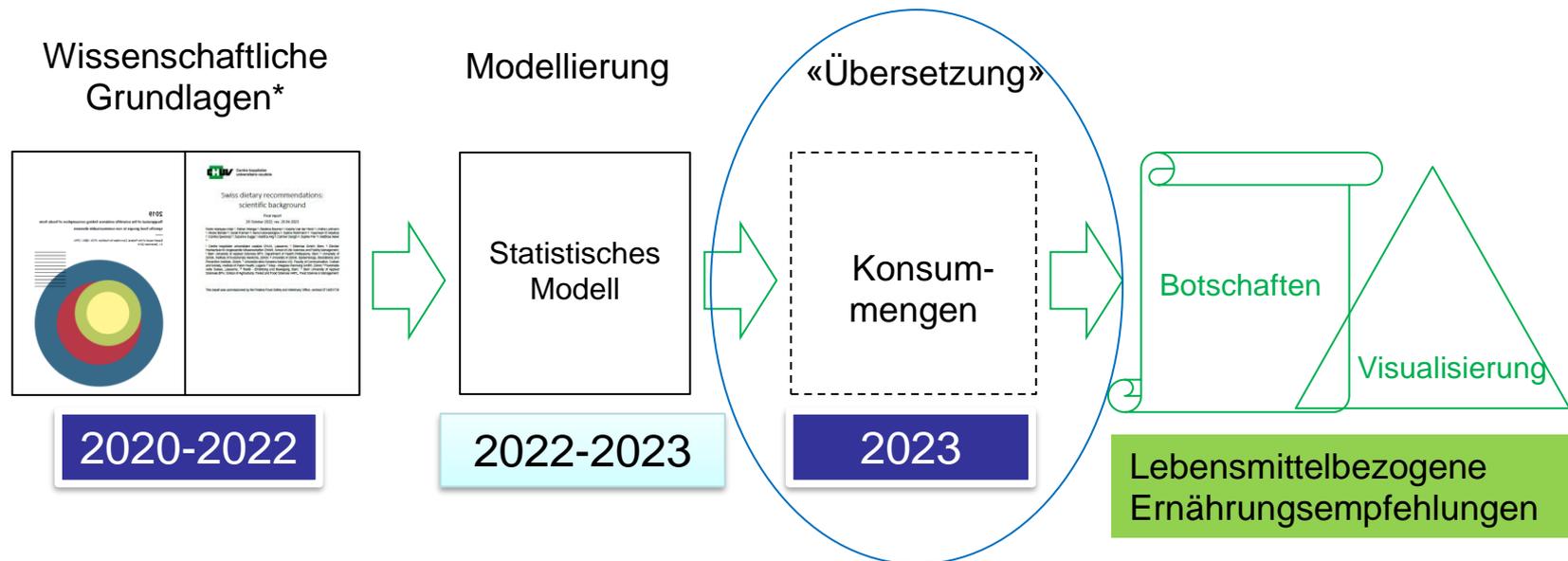
dure)

Opti-Suisse wird nach der einfachsten Lösung suchen, um die Parameter einzuhalten

→ Berücksichtigt nicht die Vielfalt der Nahrungsmittel



Wissenschaftliche Grundlagen → Lebensmittelpyramide



* 1) Swiss dietary recommendations: scientific background. 2023
2) Reappraisal of the scientific evidence linking consumption of foods from specific food groups to non-communicable diseases. 2019



Konsum-mengen («Übersetzung»)

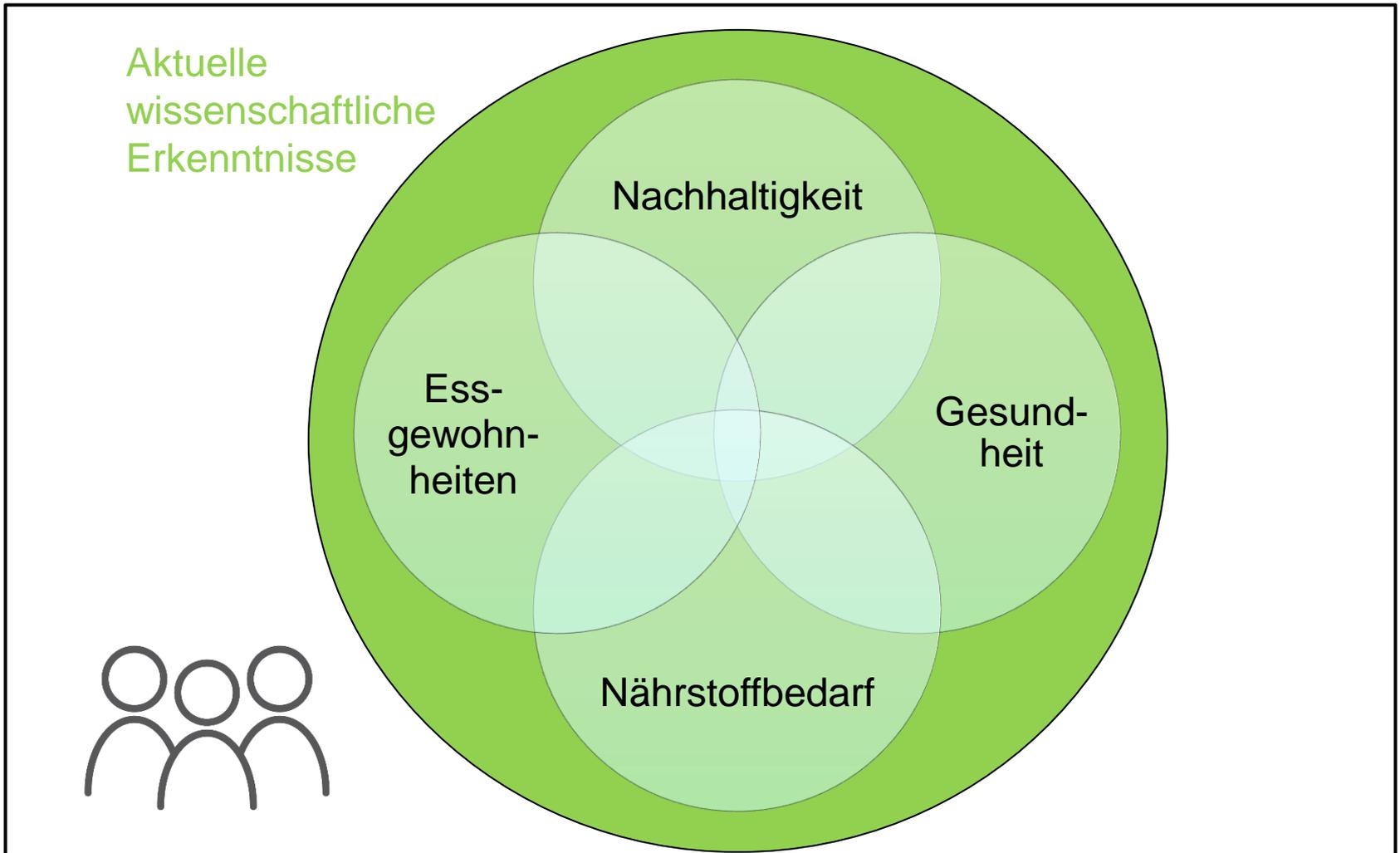
- 360 – 400g pro Tag → 2 bis 3 Portionen pro Tag
- 4x mit 3 Portionen und 3x mit 2 Portionen -> 60 % des Kalziumbedarfs.
- Wenn man die Empfehlungen befolgt, deckt man durchschnittlich 1000mg Kalzium/Tag ab.

	Portion	Calcium (mg)	Energie (kcal)
Lait 3,6 %	200 g	220	130
Lait de chèvre ²	200 g	240	114
Lait de brebis ²	200 g	360	210
Yogourt nature (3,6 %)	180 g	252	119
Cottage cheese	200 g	138	200
Séré (maigre)	200 g	220	122
Séré (1/4 gras)	200 g	220	198
Fromage à tartiner, ¼ gras et crème	60 g	360	90
Fromage de chèvre frais, au lait pasteurisé (type bûchette fraîche)	60 g	58	180
Gruyère	30 g	270	119
Brie	60 g	252	178
Camembert	60 g	222	178



Warum Milchprodukten in der neuen Ernährungspyramide?

- Nährstoffversorgung mit Kalzium, Vitamin B12, Vitamin B2, Jod, Zink und Vitamin K (fermentiert) bei
- Hochwertiges Qualität Protein
- Schützende/schädigende Wirkung in Studien umstritten





Fragen?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

