

MEDIENMITTEILUNG

Bern, 11.09.2024

Neue Ernährungsempfehlungen: Milch- und Milchprodukte bleiben unverzichtbar

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) und das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) haben heute die Ergebnisse der neuesten Überarbeitung der Schweizer Lebensmittelpyramide bekanntgegeben. Neben den gesundheitlichen Aspekten werden neu auch verstärkt ökologische Überlegungen berücksichtigt, um eine nachhaltigere Ernährung zu fördern.

Pflanzliche Lebensmittel erhalten in den neuen Ernährungsempfehlungen der SGE und des BLV mehr Gewicht. Dabei werden nicht nur gesundheitliche, sondern auch ökologische Kriterien berücksichtigt. Milch und Milchprodukte bleiben ein unverzichtbarer Bestandteil einer gesunden und nachhaltigen Ernährung.

Die Lebensmittelpyramide im Wandel

Die Schweizer Lebensmittelpyramide ist eine visuelle Darstellung der Ernährungsempfehlungen der SGE und des BLV und dient als praktischer Leitfaden für eine gesunde und nachhaltige Ernährung. Seit ihrer Einführung im Jahr 1998 wurde sie mehrmals angepasst. Die neueste Überarbeitung von 2024 erweitert die Empfehlungen um ökologische Aspekte und empfiehlt vermehrt den Konsum pflanzlicher Lebensmittel. Daher werden pflanzliche Proteine, beispielsweise aus Hülsenfrüchten, neu mehr gewichtet als tierische Produkte wie Fleisch und Fisch. Die Kohlenhydrate sollten vermehrt von Vollkornprodukten stammen. Der «Rahmen» bleibt jedoch gleich – es wird empfohlen, eine breite Auswahl an saisonalen und regionalen Früchten und Gemüse zu essen, wobei die Faustregel «fünf Portionen am Tag» weiterhin gilt. Flüssigkeiten, insbesondere Wasser, bleiben die wichtigste Lebensmittelgruppe.

Milch und Milchprodukte: Unverzichtbar

Erfreulicherweise bleibt die Bedeutung von Milch und Milchprodukten in der neuen Lebensmittelpyramide mit zwei bis drei Portionen unbestritten. Denn diese liefern essenzielle Nährstoffe wie Kalzium, hochwertiges Eiweiss und wichtige Vitamine, die in pflanzlichen Alternativen oft weniger verfügbar sind. Schweizer Milch und Milchprodukte gehören entsprechend nach wie vor zu einer gesunden und nachhaltigen Ernährung.

Nachhaltigkeit im Fokus

Die Schweizer Milchproduzenten (SMP) begrüßen die Bestätigung der wichtigen Rolle von Milchprodukten in einer gesunden und nachhaltigen Ernährung. Schweizer Milch leistet nicht nur einen Beitrag zur Gesundheit, sondern auch zur Nachhaltigkeit. Die in der Schweiz produzierte Milch erfüllt die strengen, nachhaltigen Richtlinien des Branchenstandards «swissmilk green», was sie zu einer ökologisch verantwortungsvollen Wahl macht.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Auskünfte

Patrik Zurlinden, Abteilungsleiter Ernährung
Christa Brügger, Leiterin Kommunikation

031 359 57 51
031 359 52 14