

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 61 (1990)
Heft: 6

Artikel: Empfehlungen für eine gesunde Ernährung der Schweizer Bevölkerung
Autor: Abelin, Th. / Ackermann-Liebrich, Ursula / Epstein, F.H.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-810032>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung der Schweizer Bevölkerung

(DG) – Die Schweizer können den traditionellen Stil ihrer Küche durchaus beibehalten, sollten aber ihre Ernährung besser auf ihre wirklichen Bedürfnisse abstimmen, um der Entstehung von Herz-Kreislauf-Leiden und Krebserkrankungen vorzubeugen. Dies die Quintessenz einer Liste von Ernährungsempfehlungen, die ein Ausschuss renommierter Schweizer Experten im Auftrag der Schweizerischen Gesellschaft für Sozial- und Präventivmedizin kürzlich herausgab.

Hier die wichtigsten Punkte des Empfehlungskatalogs:

1. Es ist wichtig, dass Fettleibigkeit schon in frühen Jahren vermieden wird. Bei Kindern sollte regelmässig das Körpergewicht kontrolliert werden.
2. Höchstens ein Drittel der mit der Ernährung zugeführten Kalorien sollte durch Fett gedeckt werden.
3. Gesättigte Fette und Cholesterin (vor allem in Eiern, Fleisch und Butter enthalten) sollten höchstens ein Drittel der eingenommenen Fettmenge oder 10 Prozent der gesamten Kalorienzufuhr ausmachen. (Cholesterin hat im Vergleich zu den gesättigten Fettsäuren einen geringeren Einfluss auf die Blutfettwerte.)
4. Das Fleisch insbesondere stark ölhaltiger Fische (Hering, Heilbutt, Makrele) enthält Omega-3-Fettsäuren, die zur Verhinderung der Bildung von Blutpfropfen beitragen. Es empfiehlt sich deshalb, regelmässig Fisch zu essen.
5. Die in Pflanzenölen wie Distelöl oder Maisöl enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind ebenfalls wertvoll, da sie Linolsäure enthalten, welche die Konzentration der Blutfette vermindert und möglicherweise den Blutdruck senkt.
6. Die im Olivenöl enthaltenen einfachen ungesättigten Fettsäuren stellen eine geeignete Alternative zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren dar.
7. Kohlenhydrate (Stärken und Zucker) enthaltende Lebensmittel sind geeignete Energielieferanten, die oft auch Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Kohlenhydratnährmittel wie Vollkornbrot, Kartoffeln oder rohes Obst, die langsam resorbiert werden, sind von besonders hohem Nährwert, da sie Nahrungsfasern enthalten, die vermutlich zur Verhinderung von Darmkrebs beitragen und die Blutfettwerte günstig beeinflussen. Dagegen liefern rasch resorbierte Kohlenhydrate wie zum Beispiel Zucker «reine Kalorien»; sie versorgen herumtollende Kinder und aktive Sportler kurzfristig mit Energie, sind aber auch die wichtigste Ursache von Karies. Die Schweizer nehmen durchschnittlich 100 g Zucker pro Tag ein – ein Konsum, der auf die Hälfte reduziert werden sollte!
8. Mineralsalze sind für eine gesunde Ernährung besonders wichtig. So sollte von frühestem Alter an darauf geachtet werden, dass die Nahrung genügend Calcium enthält. Insbesondere die Mädchen können auf diese Weise ihr Osteoporoserisiko vermindern. Unentbehrliche Calciumlieferanten sind vor allem Milchprodukte, insbesondere solche mit reduziertem Fettgehalt.
9. Dagegen ist nicht notwendig, viel Kochsalz zu sich zu nehmen, da dieser Stoff, im Übermass genossen, den Blutdruck erhöht. Der durchschnittliche Kochsalzkonsum des Schweizer liegt «gemessen am physiologischen Bedarf um ein Mehrfaches zu hoch» und sollte auf 2,4 g pro Tag beschränkt werden.
10. Der Tagesbedarf an Vitaminen und Spurenelementen ist aufgrund der bei Mangelzuständen auftretenden Krankheiten (Skorbut, Beriberi, Rachitis, Anämie) teilweise bekannt. Die Mitglieder des Ausschusses betonen jedoch, dass die offiziell definierten Werte der «empfohlenen Tageszufuhr» nur gerade ausreichen, um die erwähnten Krankheiten zu verhindern; sie sind jedoch zu gering, um den Organismus vor Herz-Kreislauf-Leiden oder Krebserkrankungen zu schützen. Vitamin A, Beta-Carotin und die Vitamine C und E unterstützen übrigens den lebenswichtigen Prozess der Zelloxidation.
11. Man sollte sich nicht auf zwei reichliche Mahlzeiten pro Tag beschränken. Gesünder sind fünf Mahlzeiten, wobei jedoch darauf zu achten ist, dass die Nahrungsmenge und die Kalorienzahl insgesamt nicht erhöht werden. Der Organismus kann auf diese Weise nämlich die eingenommene Nahrung besser verwerten. Nach einem schweren Essen vermag der Körper nicht alle aufgenommenen Nährstoffe zu verwenden; in der Folge kommt es zur Bildung von Fettsäuren, die sich in Form gefährlicher Fettdepots ablagern.
12. Schliesslich äussern die Experten den dringenden Appell, die Menüzusammenstellung in Schul- und Betriebskantinen, aber auch im eigenen Heim entsprechend diesen Grundsätzen zu überprüfen.

Als Mitglieder des Expertenausschusses wirkten die Professoren Th. Abelin (Bern), Ursula Ackermann-Lieblich (Basel), F. H. Epstein (Zürich), O. Jeanneret (Genf) und F. Paccaud (Lausanne) mit.

«Wie Völker essen»/Wendekreis, Mai 1990

Sie täuschen sich nicht – in der Mai-Ausgabe vom WENDEKREIS machten wir uns Gedanken zum Thema «Essen». Mehrmals wurde übers Fasten geschrieben; so ist es auch wert, einmal über Essgewohnheiten nachzudenken: Über Ess-Sitten und -Unsitten, Esskultur, Ernährung.

Der Afrika-Kenner Al Imfeld berichtet aus der afrikanischen Küche. (Wenn Kulturen auseinanderfallen, verwandelt sich das tägliche Brot.)

Die Weisheit der chinesischen Küche bringt uns Teresia Dähler-Tjang nahe. Regula Erazo-Lachenmeier erzählt uns den Alltag einer kolumbianischen Bauernfamilie.

Die Besinnung ist einer biblischen Frau gewidmet: Martha von Bethanien, der Patronin der Köchinnen und Köche.

Das Heft kann für Fr. 3.– bezogen werden beim Verlag WENDEKREIS, 6405 Immensee, Tel. 041 81 51 81.