



<https://schneidersquer.ch/>

Gesundes Essen, gesunde Natur, gesunde Menschen Nourriture saine, nature saine, personnes saines

Sonja Schönberg, MSc.

Ernährungsberaterin / **Nutrizioniste** SVDE.

Berner Fachhochschule, Departement Gesundheit / **Université de Sciences appliquées de Berne,**
Département de santé

Nach dem Vortrag... / Après la présentation...

- ▶ Wissen Sie, wie unser Ernährungsstil unsere Gesundheit bedroht
- ▶ Vous saurez comment notre alimentation menace notre santé

- ▶ Kennen Sie verschiedene Einflussfaktoren auf unser Ernährungsverhalten
- ▶ Vous connaîtrez les différents facteurs influençant notre comportement alimentaire

- ▶ Wissen Sie, wie eine Ernährung aussieht, die für die Natur und die Menschen in der Schweiz gesund ist
- ▶ Vous saurez quelle alimentation peut être saine pour la nature et les humains en Suisse

Unsere Gesundheit ist bedroht / Notre santé est en danger

- ▶ Mehr als jede 4. Person leidet in der Schweiz an einer nichtübertragbaren Erkrankung, z.B. Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ▶ Plus d'une personne sur quatre en Suisse souffre d'une maladie non transmissible, comme le diabète, le cancer ou les maladies cardiovasculaires
- ▶ Nichtübertragbare Erkrankungen... / Ces maladies non transmissibles...
 - ▶ verursachen 80% der direkten Gesundheitskosten
 - ▶ causent 80% des coûts sanitaires directs
 - ▶ sind die häufigste Todesursache vor dem 70. Lebensjahr (Männer 50%, Frauen 60%)
 - ▶ sont la cause la plus fréquente de mort avant 70 ans (Hommes 50%, femmes 60%)

Gewichtsüberschuss und Nährstoffmangel / Excès de poids et carences nutritives

- ▶ Unter den 18-75-Jährigen sind... / Dans la tranche d'âge de 18 à 75 ans, il y a ...
 - ▶ ca. 31% übergewichtig / environ 31% de surpoids
 - ▶ ca. 13% stark übergewichtig / environ 13% en surpoids grave
 - ▶ ca. 2.4% untergewichtig / envrion 2,4% de sous-alimentation
- ▶ Gleichzeitig:
Fehlernährung = Nährstoffmangel
- ▶ En même temps :
malnutrition = manque de nutriments

Unausgewogene Ernährung, eine Gesundheitsbedrohung

Un régime déséquilibré, un danger pour la santé

Individueller Ernährungsstil Alimentation individuelle

- ▶ Zu wenig z.B. / **Trop peu**
 - ▶ Gemüse und Früchte / **Fruits et légumes**
 - ▶ Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen...) / **Legumineuses (lentilles, fèves...)**
- ▶ Zu viel z.B. / **Trop**
 - ▶ Süsses und Salziges / **Sucré et salé**
 - ▶ Fleisch und Wurst / **Viandes et charcuteries**

Gesellschaftliche Rahmenbedingungen Conditions cadres sociales

- ▶ Verpflegungsangebot ausser Haus (Mensa, Kantine, (Schnell-)Restaurant...)
- ▶ **Restauration hors du domicile (cantines, cafétéria, restaurants, fast food ..)**
- ▶ Werbung und Marketing
- ▶ **Publicité et marketing**
- ▶ Kultur und Gesellschaft
- ▶ **Culture et société**
- ▶ Rückstände in Lebensmitteln (Pflanzenschutzmittel, Düngemittel, Antibiotika)
- ▶ **Résidus dans l'alimentation (pesticides, fertilisants, antibiotiques ..)**

Unsere Gesundheit kann geschützt werden...

Notre santé peut être protégée ...

- ▶ Risikofaktoren / **Facteurs de risque** :
 - ▶ Gewicht / **Poids**
 - ▶ Erhöhter Blutdruck / **Pression artérielle élevée**
 - ▶ ungünstige Blutfettwerte / **Taux de lipides sanguins défavorables**
 - ▶ Erhöhter Cholesterinspiegel / **Taux de cholestérol élevé**

- ▶ mangelnde Bewegung / **Déficit d'exercice physique**
- ▶ Rauchen / **Tabagisme**
- ▶ übermässiger Alkoholkonsum / **Consommation excessive d'alcool**
- ▶ unausgewogene Ernährung / **Régime déséquilibré**
- ▶ **Mehr als 50% der nichtübertragbaren Erkrankungen können mit einem gesunden Lebensstil vermieden oder zumindest verzögert werden**
- ▶ **Plus de 50% des maladies non-transmissibles peuvent être évitées ou réduites avec un mode de vie sain**

...und die Natur auch! / ...et la nature aussi!

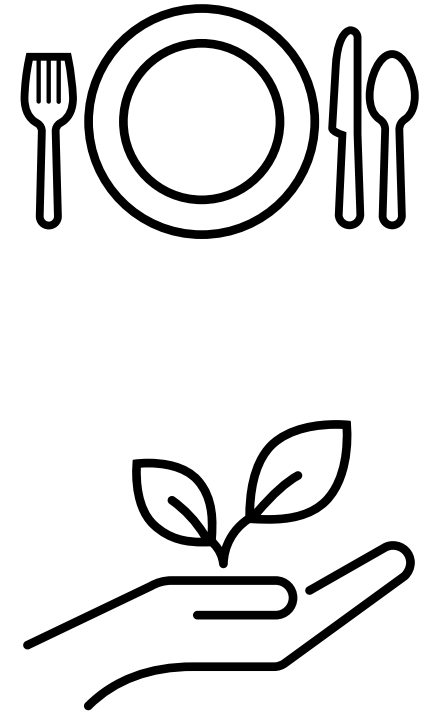
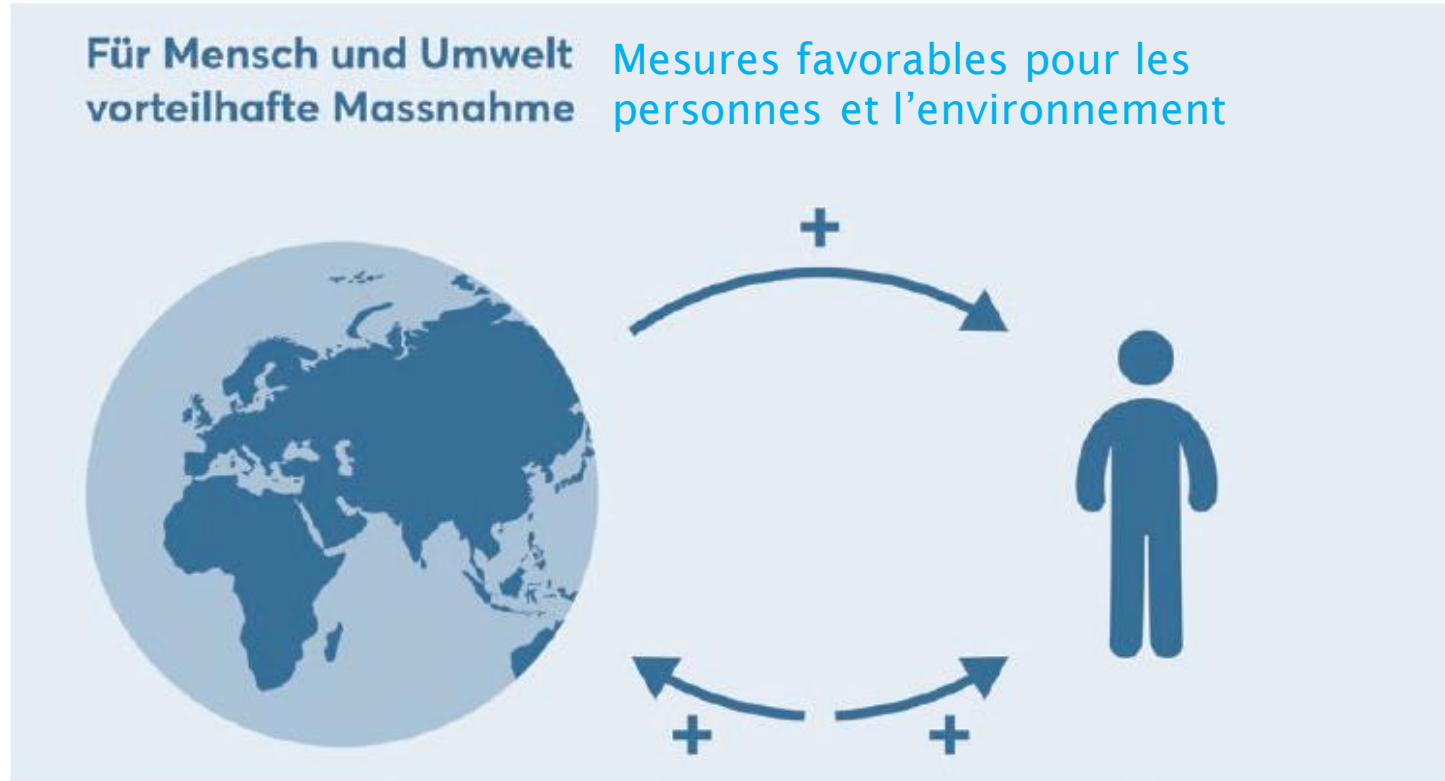
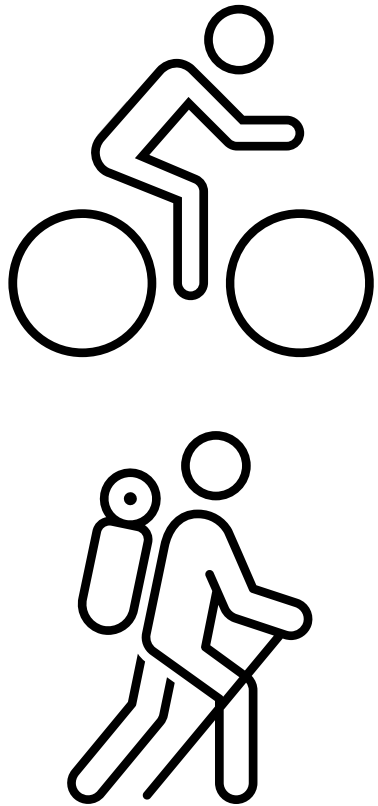
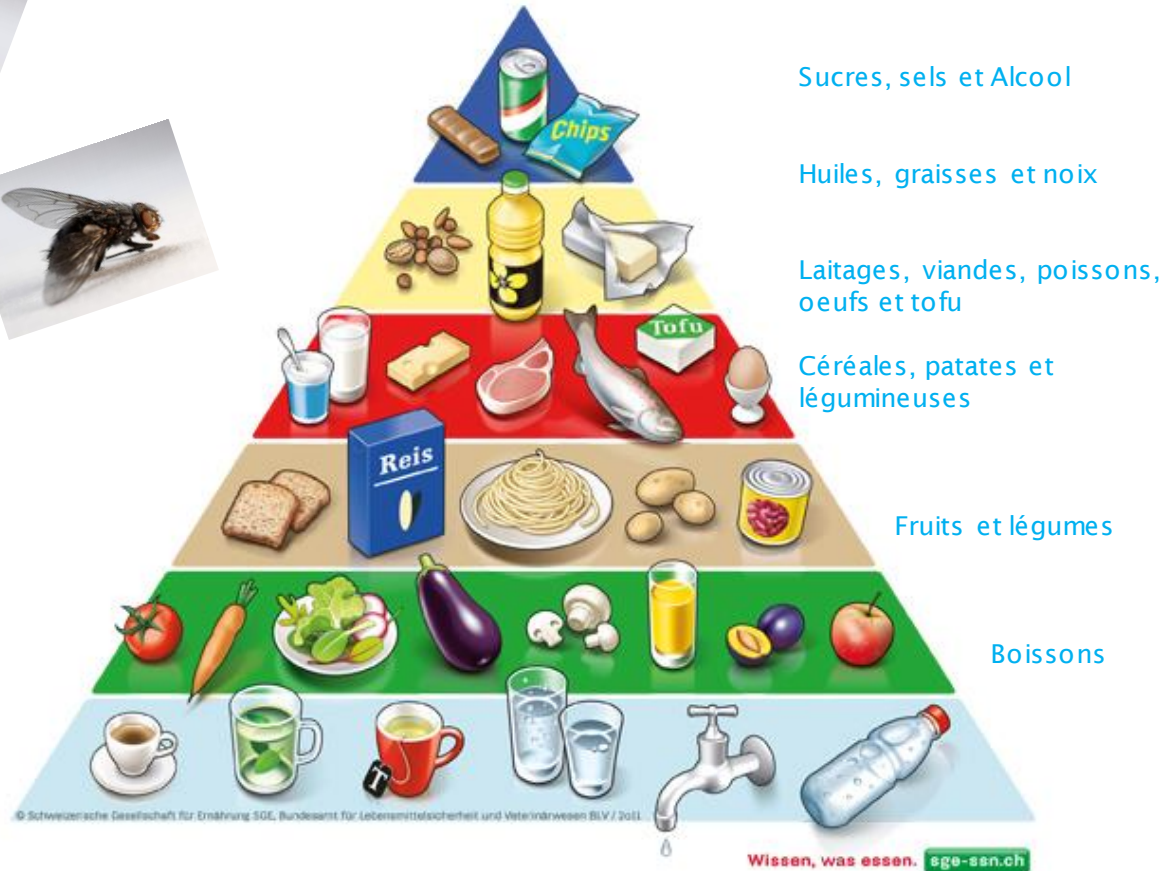


Abbildung 1: Schematische Darstellung der Co-benefits von Gesundheit und Umwelt (Quelle: SAMW).

Gesunde, ausgewogene, umweltverträglichere Ernährung

Alimentation saine, équilibrée et respectueuse de l'environnement



Schweizer Lebensmittelpyramide

Süßes, Salziges & Alkoholisches

In kleinen Mengen.

Öle, Fette & Nüsse

Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu ...

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.

Getränke

Täglich 1–2 Liter ungesüsste Getränke. Wasser bevorzugen.



Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung und ausreichend Entspannung.

Chaque jour au moins 30 minutes de mouvement et de détente suffisante



Vielen Dank!
Grazie mille!