



<https://schneidersquer.ch/>

# Gesundes Essen, gesunde Natur, gesunde Menschen **Cibo sano, natura sana, persone sane**

Sonja Schönberg, MSc.

Ernährungsberaterin / **Nutrizionista** SVDE.

Berner Fachhochschule, Departement Gesundheit / **Università di Scienze Applicate di Berna,**  
**Dipartimento di Salute**

## Nach dem Vortrag... / Dopo la presentazione...

- ▶ Wissen Sie, wie unser Ernährungsstil unsere Gesundheit bedroht
- ▶ Sapete come la nostra alimentazione mette in pericolo la nostra salute
  
- ▶ Kennen Sie verschiedene Einflussfaktoren auf unser Ernährungsverhalten
- ▶ Conoscete i diversi fattori che influenzano il nostro comportamento alimentare
  
- ▶ Wissen Sie, wie eine Ernährung aussieht, die für die Natur und die Menschen in der Schweiz gesund ist
- ▶ Sapete descrivere un'alimentazione sana per la natura e per le e gli abitanti della Svizzera

# Unsere Gesundheit ist bedroht / La nostra salute è in pericolo

- ▶ Mehr als jede 4. Person leidet in der Schweiz an einer nichtübertragbaren Erkrankung, z.B. Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ▶ Più di una persona su quattro in Svizzera soffre di una malattia non trasmissibile, come il diabete, il cancro e le malattie cardiovascolari.
- ▶ Nichtübertragbare Erkrankungen... / Malattie non trasmissibili...
  - ▶ verursachen 80% der direkten Gesundheitskosten
  - ▶ causano l'80% dei costi sanitari diretti
  - ▶ sind die häufigste Todesursache vor dem 70. Lebensjahr (Männer 50%, Frauen 60%)
  - ▶ sono la causa più frequente di morte prima dei 70 anni (uomini 50%, donne 60%)

# Gewichtsüberschuss und Nährstoffmangel / **Eccesso di peso e carenza di nutrienti**

- ▶ Unter den 18-75-Jährigen sind... / **Tra i giovani di età compresa tra i 18 e i 75 anni,...**
  - ▶ ca. 31% übergewichtig / **circa il 31% di sovrappeso**
  - ▶ ca. 13% stark übergewichtig / **circa il 13% in grave sovrappeso**
  - ▶ ca. 2.4% untergewichtig / **circa il 2,4% di sottopeso**
- ▶ Gleichzeitig:  
Fehlernährung = Nährstoffmangel
- ▶ **Allo stesso tempo**  
**malnutrizione = mancanza di nutrienti**

# Unausgewogene Ernährung, eine Gesundheitsbedrohung

## Una dieta squilibrata, una minaccia per la salute

### Individueller Ernährungsstil Alimentazione individuale

- ▶ Zu wenig z.B. / **Troppo poco, ad es.**
  - ▶ Gemüse und Früchte / **Verdure e frutta**
  - ▶ Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen...) / **Legumi (lenticchie, fagioli...)**
- ▶ Zu viel z.B. / **Troppo, ad es.**
  - ▶ Süsses und Salziges / **Dolci e cibi salati**
  - ▶ Fleisch und Wurst / **Carne e salsicce**

### Gesellschaftliche Rahmenbedingungen Condizioni quadro sociali

- ▶ Verpflegungsangebot ausser Haus (Mensa, Kantine, (Schnell-)Restaurant...)
- ▶ **Ristorazione fuori sede (mensa, caffetteria, ristorante, fast-food...)**
- ▶ Werbung und Marketing
- ▶ **Pubblicità e marketing**
- ▶ Kultur und Gesellschaft
- ▶ **Cultura e società**
- ▶ Rückstände in Lebensmitteln (Pflanzenschutzmittel, Düngemittel, Antibiotika)
- ▶ **Residui negli alimenti (pesticidi, fertilizzanti, antibiotici)**





# Unsere Gesundheit kann geschützt werden...

## La nostra salute può essere protetta...

- ▶ Risikofaktoren / **Fattori di rischio:**
  - ▶ Gewicht / **Peso**
  - ▶ Erhöhter Blutdruck / **Pressione sanguigna elevata**
  - ▶ ungünstige Blutfettwerte / **Livelli sfavorevoli di lipidi nel sangue**
  - ▶ Erhöhter Cholesterinspiegel / **Livello di colesterolo elevato**
- ▶ mangelnde Bewegung / **Mancanza di esercizio fisico**
- ▶ Rauchen / **Il fumo**
- ▶ übermässiger Alkoholkonsum / **Consumo eccessivo di alcol**
- ▶ unausgewogene Ernährung / **Dieta squilibrata**
- ▶ **Mehr als 50% der nichtübertragbaren Erkrankungen können mit einem gesunden Lebensstil vermieden oder zumindest verzögert werden**
- ▶ **Oltre il 50% delle malattie non trasmissibili può essere prevenuto o almeno ritardato con uno stile di vita sano.**

...und die Natur auch! / ...e anche la natura!

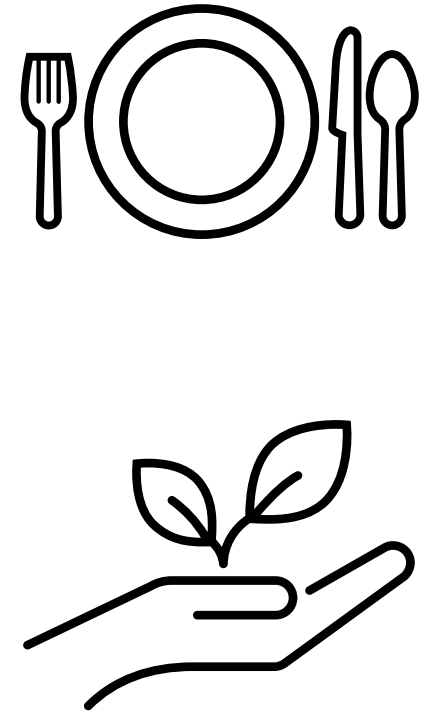
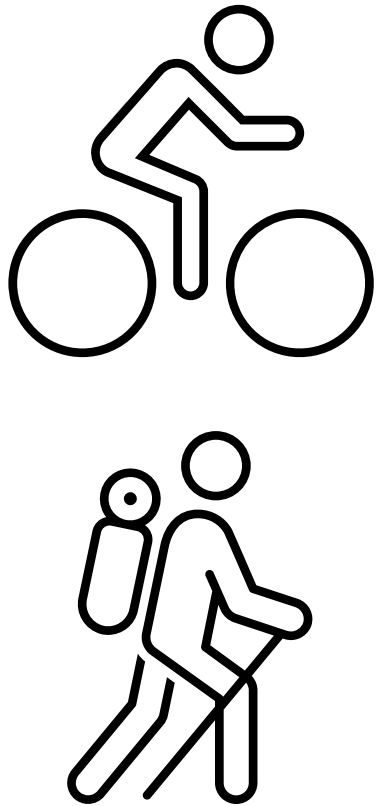


Abbildung 1: Schematische Darstellung der Co-benefits von Gesundheit und Umwelt (Quelle: SAMW).



# Gesunde, ausgewogene, umweltverträglichere Ernährung

## Dieta sana, equilibrata e più rispettosa dell'ambiente



### 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.  
Ogni giorno almeno 30 minuti di movimento e sufficiente rilassamento.



Vielen Dank!  
Grazie mille!