



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Volkswirtschaftsdepartement EVD
Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP

Trends in der Ernährung – Bedeutung für Fleisch und Fleischprodukte

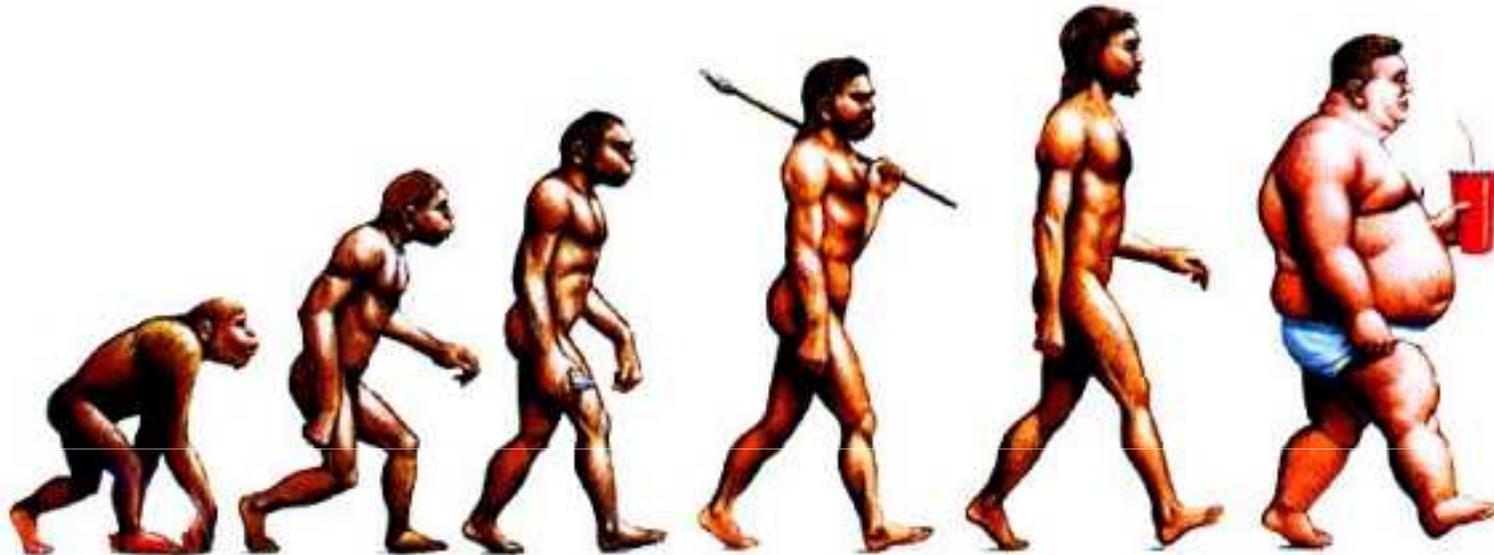
Alexandra Schmid



15. Schweizerische Fleisch-Fachtagung
Basel, 21. November 2011



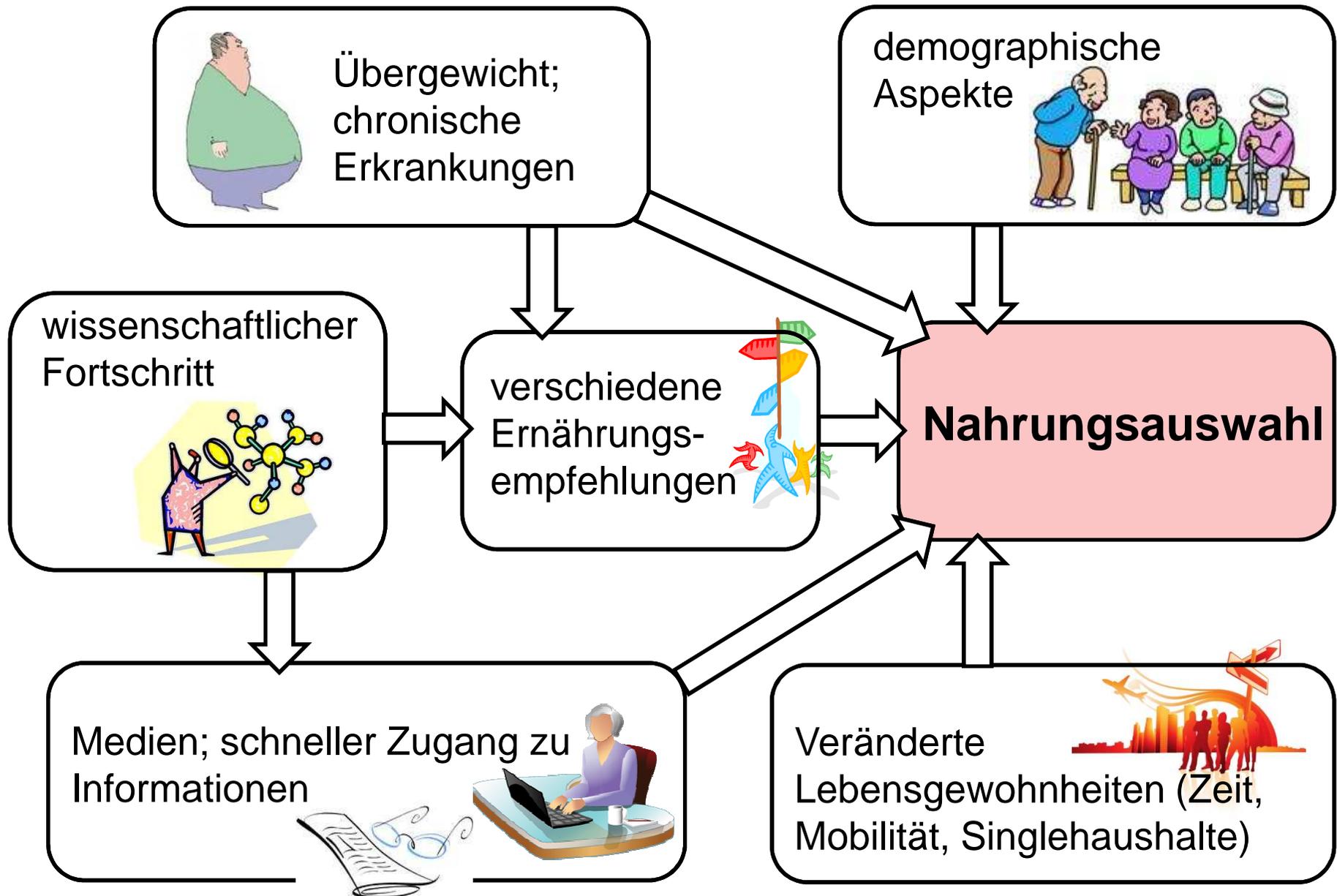
Früher stand im Vordergrund satt zu werden. Gegessen wurde, was verfügbar war.



Heute leben wir was Nahrung angeht in den Industriestaaten im Überfluss. Die daraus resultierenden Wahlmöglichkeiten und Folgen sind Urheber verschiedener Trends in der Ernährung.

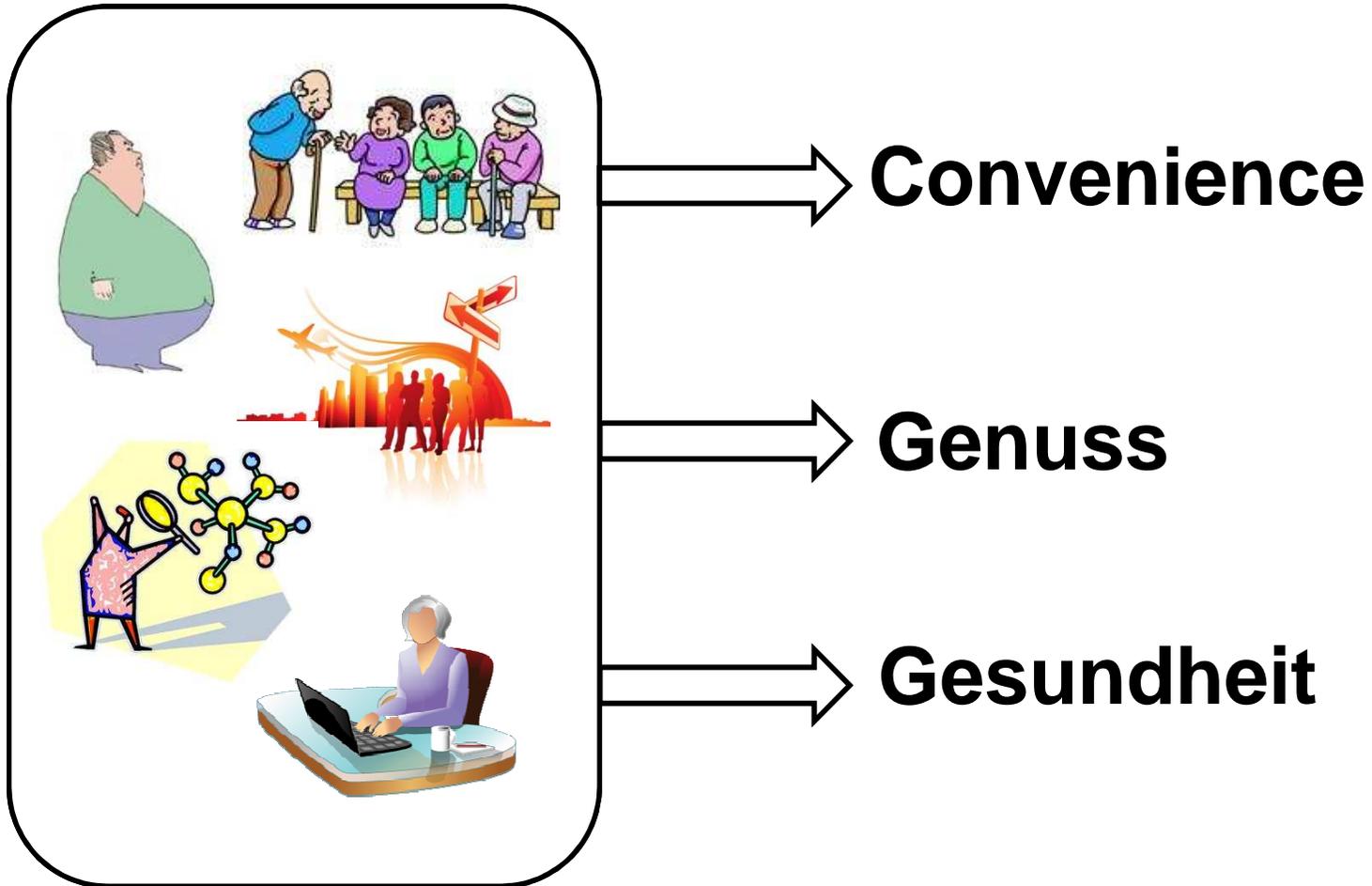


Einflussfaktoren auf Nahrungsauswahl



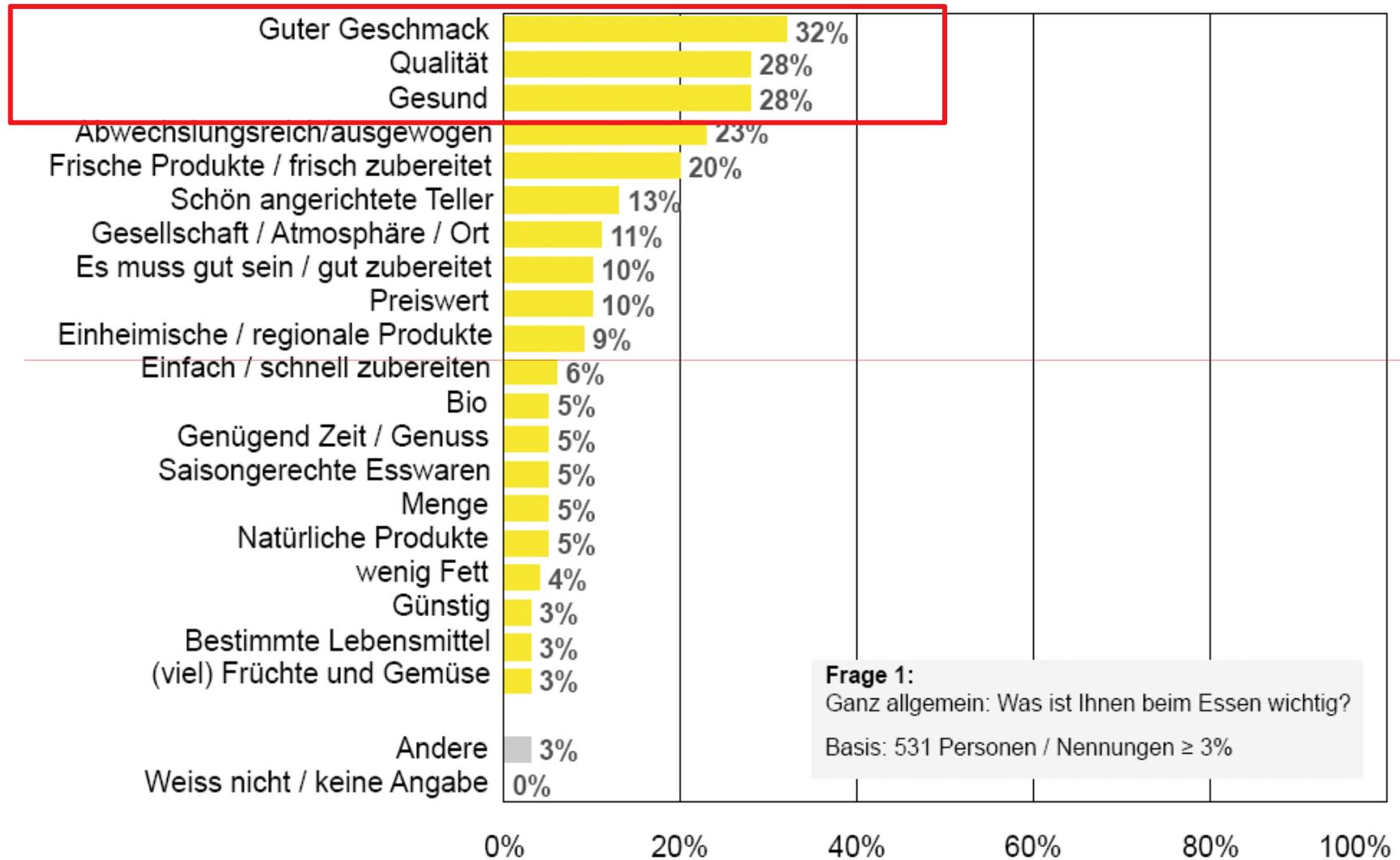


Haupttrends in der Ernährung





Was ist dem Schweizer wichtig beim Essen?





Fortschritte in der Forschung – Beispiel Fett

Gesamtfett + Cholesterin → KHK ↑

Gesättigte Fettsäuren → Blutcholesterinspiegel ↑ → KHK ↑

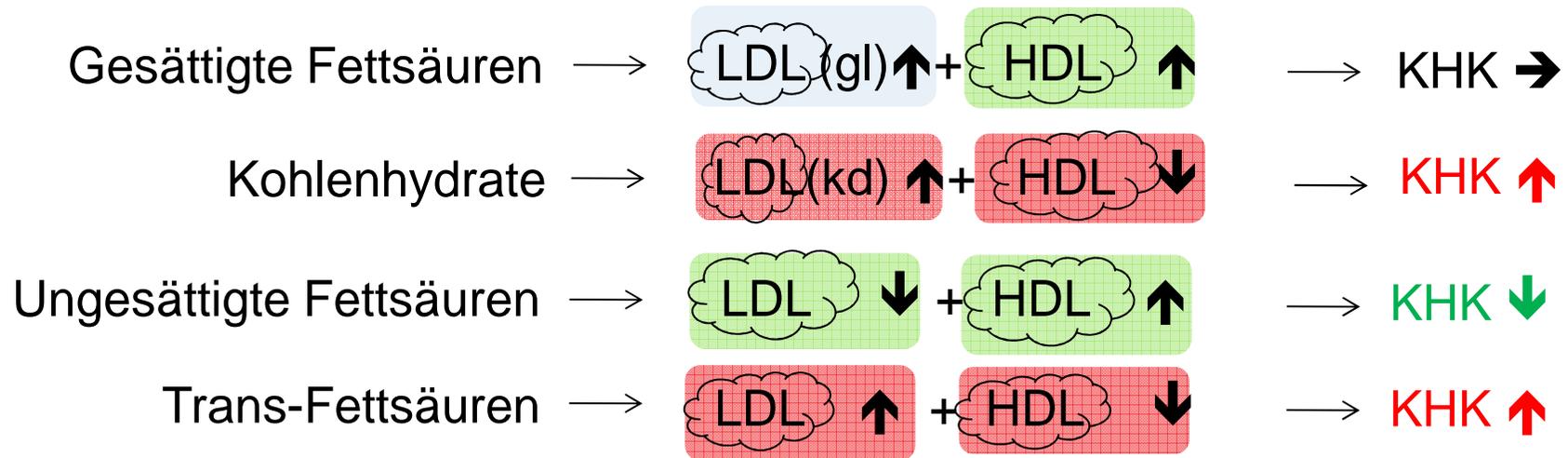
Gesättigte Fettsäuren → LDL ↑ + HDL ↑ → KHK ↑?

Ungesättigte Fettsäuren → LDL ↓ + HDL ↑ → KHK ↓

Trans-Fettsäuren → LDL ↑ + HDL ↓ → KHK ↑



Fortschritte in der Forschung – Beispiel Fett (2)



KHK = koronare Herzkrankheiten

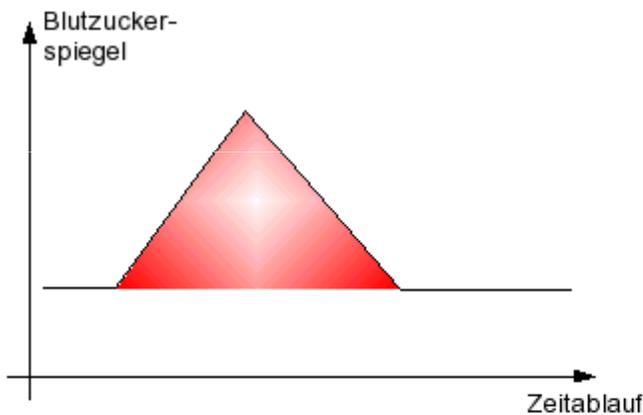
LDL = Low Density Lipoprotein („böses Cholesterin“)

HDL = High Density Lipoprotein („gutes Cholesterin“)

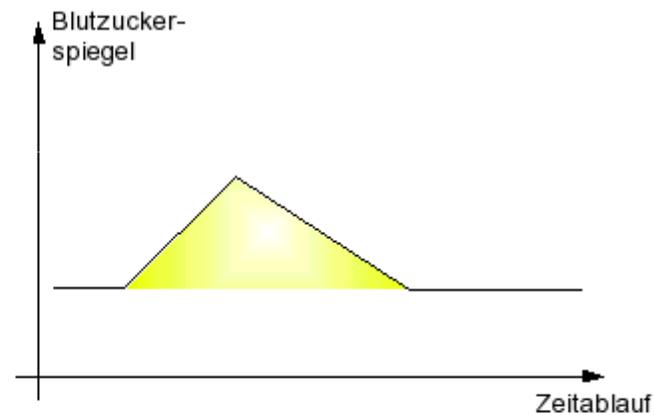


Glykämischer Index / Glykämische Last

Der glykämische Index ist ein Mass für die Blutzucker erhöhende Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels im Vergleich zu Traubenzucker. Bei der glykämischen Last wird zusätzlich noch die konsumierte Menge mit berücksichtigt.



Blutzucker-Anstieg bei Traubenzucker



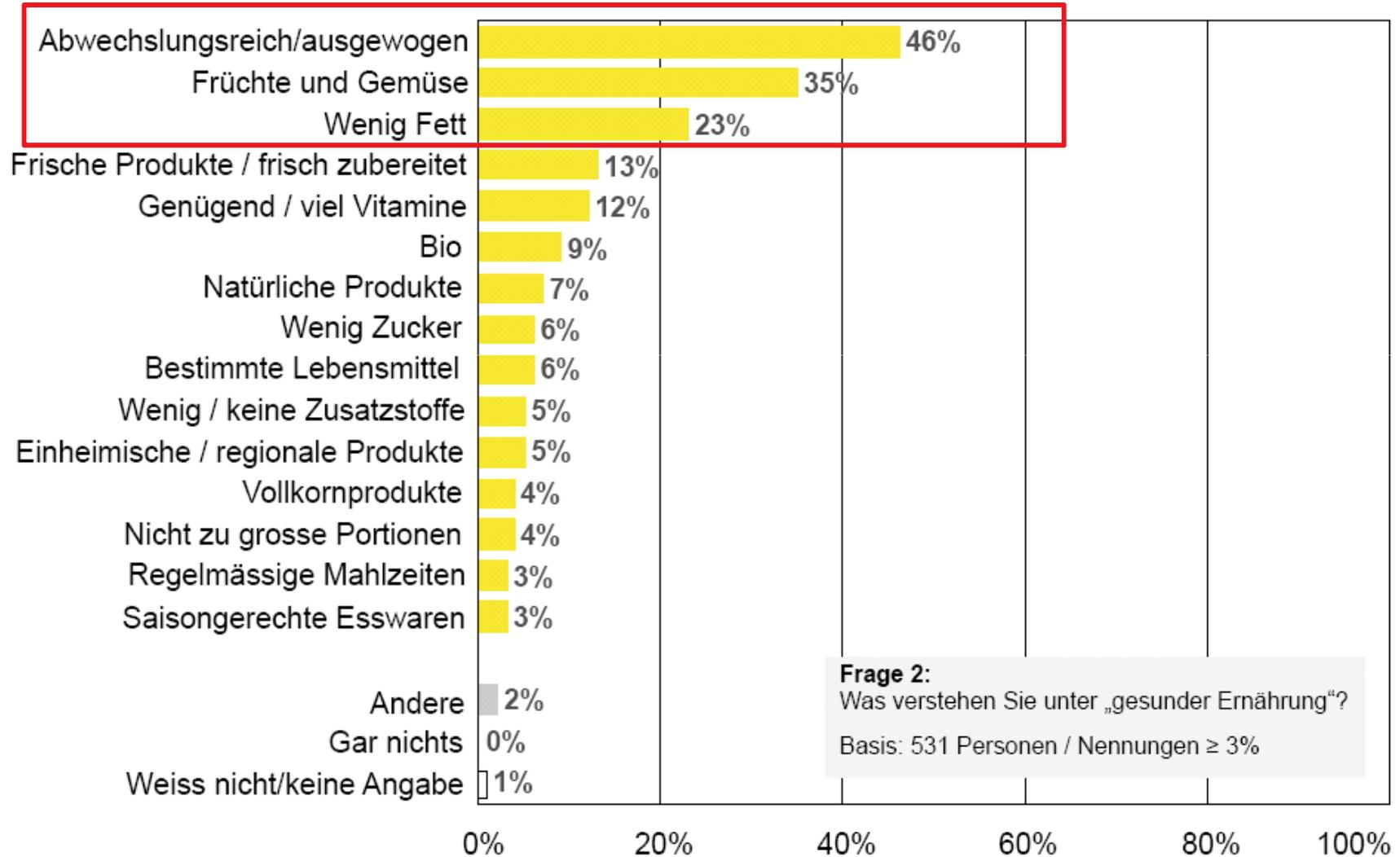
Blutzucker-Anstieg bei unbekanntem Nahrungsmittel

Empfohlen wird eine Ernährung mit niedriger glykämischer Last.

www.glycemicindex.com



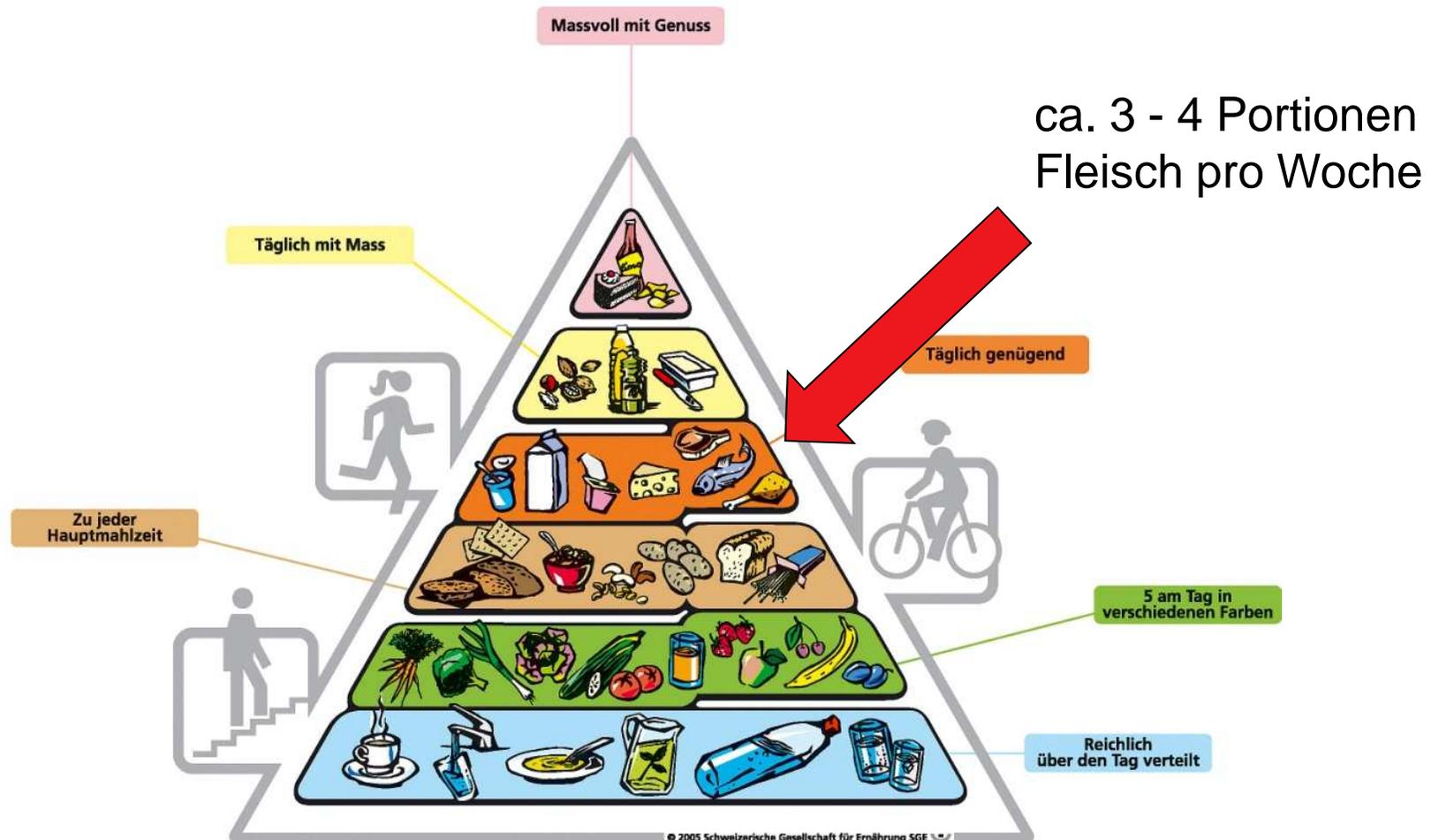
Was versteht die Schweizer Bevölkerung unter „gesunder Ernährung“?





Lebensmittelpyramide der SGE

Ende November 2011 erscheint eine überarbeitete Pyramide

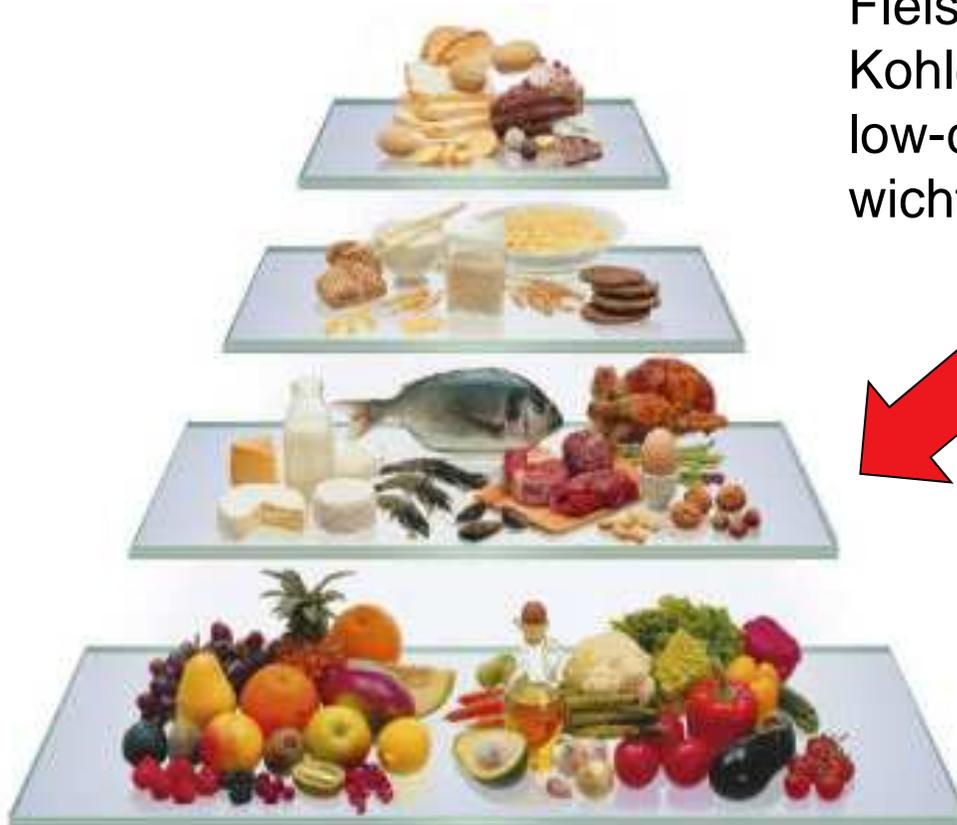


www.sge-ssn.ch

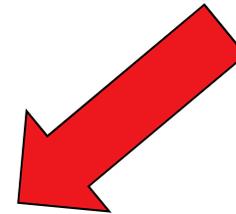


Alternative Empfehlungen: Low-carb

z.B. Logi, Steinzeitdiät, Atkins, Montignac ...



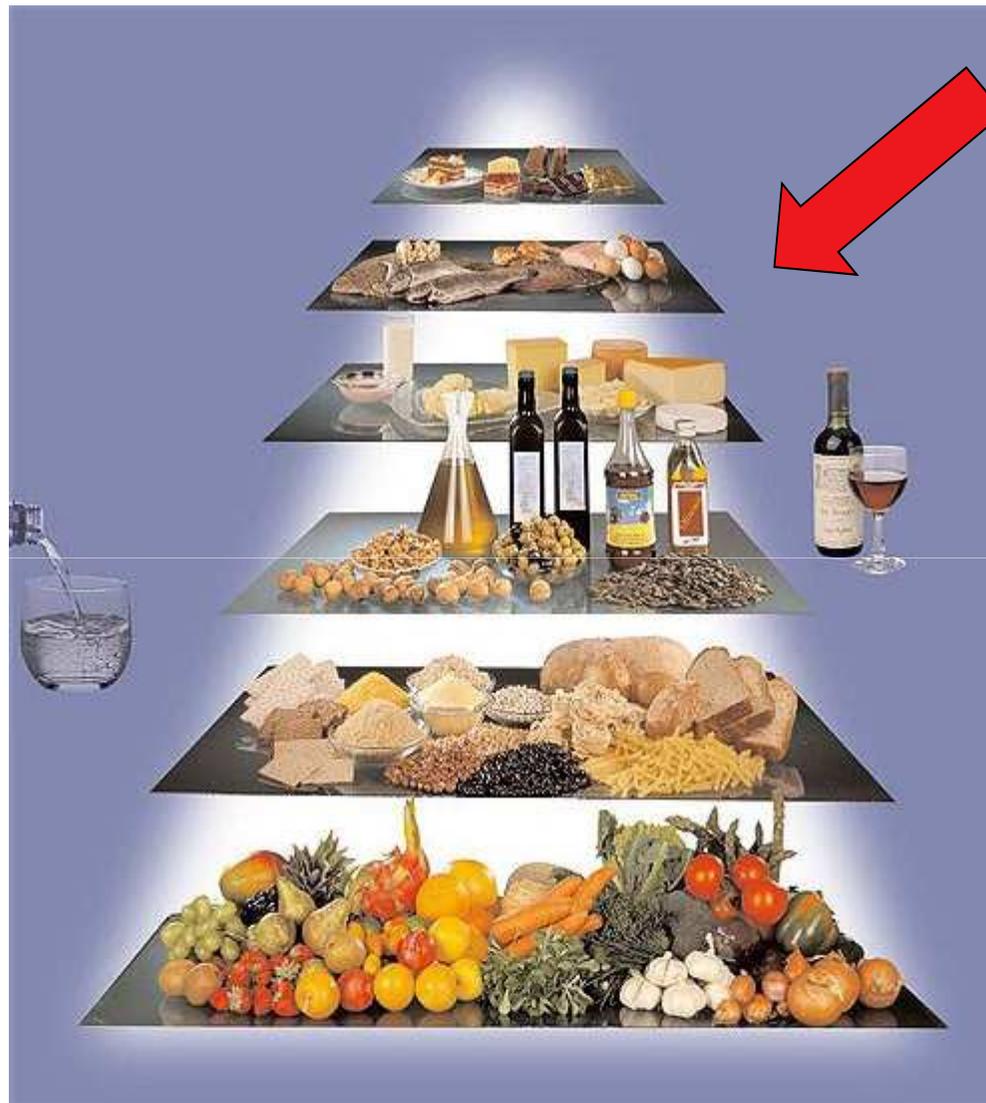
Fleisch enthält keine Kohlenhydrate, weshalb es bei low-carb Ernährungsweisen eine wichtige Rolle spielt.



www.logi-methode.de



Mediterrane Ernährung



ca. 3 - 4 Portionen
Fleisch pro Woche

Quelle:
Kantonsspital Winterthur



Kochsalzkonsum



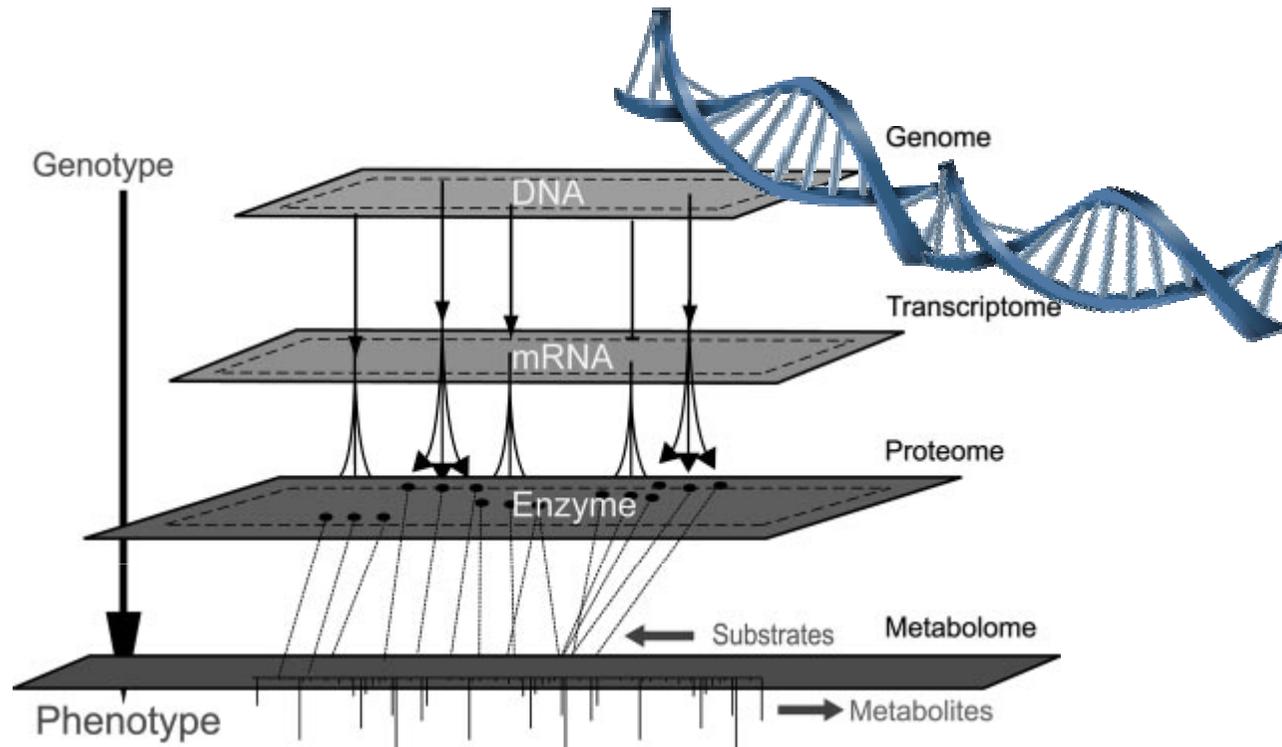
- Hoher Kochsalzkonsum \longrightarrow Risiko für KHK \uparrow
- WHO empfiehlt < 5 g Kochsalz pro Person pro Tag
- Salzaufnahme in der Schweiz bei rund 10 g pro Person pro Tag

Salz-Strategie 2008-2012 des BAG

- Bis 2012 Senkung Salzkonsum um 16% (4% pro Jahr) auf 8 g pro Tag und Person
- Längerfristiges Anstreben von maximal 5 g pro Tag



Jeder Mensch is(s)t anders - Nutrigenomik



Individuelle Empfehlungen/Ernährung – die Zukunft?



Fazit für Fleisch und Fleischprodukte (1)

Genuss, Convenience, Gesundheit, (Nachhaltigkeit): Fleischstücke und Fleischprodukte für alle Ansprüche bereitstellen!





Fazit für Fleisch und Fleischprodukte (2)

Fleisch und Fleischprodukte werden von den neuen Erkenntnissen zu Fett und Kohlenhydraten profitieren. Ein Nachteil ist der teilweise hohe Salzgehalt von Fleischprodukten.

Kalbsfilet

Protein:	23 g
Fett:	2.4 g
Kohlenhydrate:	0 g
Natrium:	44 mg



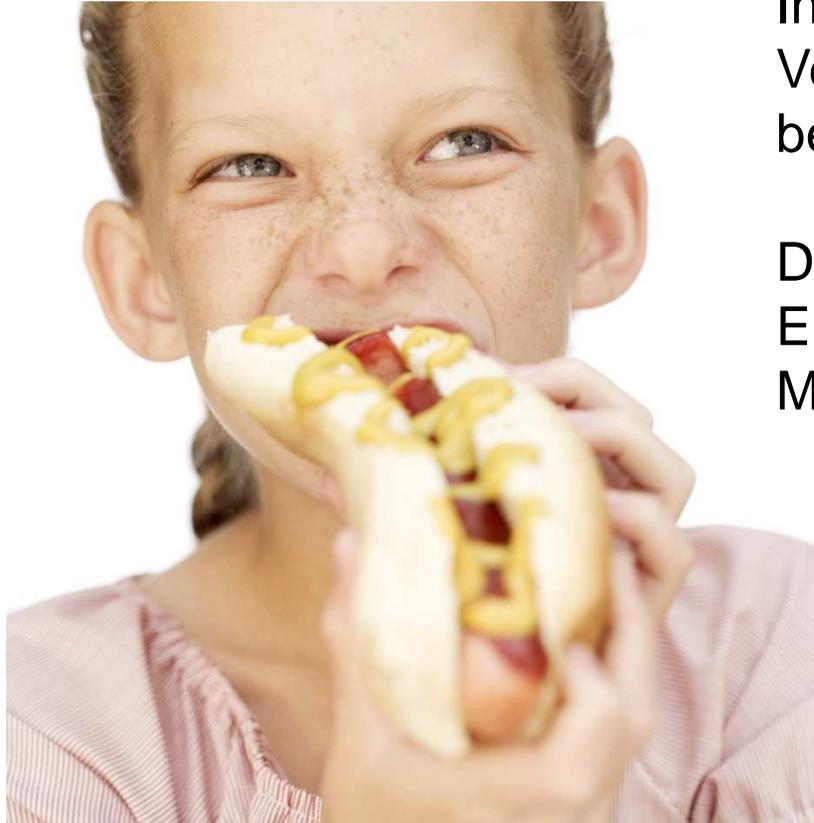
Salami

Protein:	24 g
Fett:	30 g
Kohlenhydrate:	0 g
Natrium:	1600 mg





Fazit für Fleisch und Fleischprodukte (3)



In Zukunft werden individuelle Veranlagungen eines Menschen bestimmt werden können.

Dies wird u.a. in individuellen Empfehlungen bezüglich Art und Menge des Fleischkonsums resultieren.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

