

Ernährungsweisen

Ernährung

Ernährung ist Gegenstand kultureller Ausprägung und Teil gesellschaftlicher Debatten. Dieses Dossier gibt einen Überblick über die gängigen Ernährungsweisen in Europa, deren Entwicklung und ordnet die Diskussion wissenschaftlich ein.

Fleischkonsum als Teil der menschlichen Entwicklung

Fleisch spielte bereits in der Frühgeschichte eine Rolle in der menschlichen Ernährung. Paläoanthropologische Studien zeigen, dass der Konsum tierischer Produkte zur Entwicklung des menschlichen Gehirns beitrug und in verschiedenen Jäger-Sammler-Kulturen zwischen 10 und 90 % der Ernährung ausmachte^{1, 2}. Aktuelle Forschung bestätigt diese Zusammenhänge und betont die Bedeutung tierischer Lebensmittel für die evolutionäre Anpassung des Menschen³. Der Mensch ist jedoch anpassungsfähig: Entscheidend ist, dass die für eine gesunde Entwicklung und Funktionsfähigkeit des Körpers notwendigen Nährstoffe in gut verwertbarer Form dem Körper zugeführt werden.

Gesellschaftlicher Wandel und neue Perspektiven

In der Nachkriegszeit stieg der Fleischverbrauch in der westlichen Welt stark an – Symbol für Wohlstand und Fortschritt. Auch in der Schweiz war diese Entwicklung sichtbar⁵. Seit den 1990er-Jahren gerät Fleisch in die Kritik: Tierwohl, Umwelt, Gesundheit und Skandale wie BSE prägen die Debatte. Dennoch ist Fleisch ein Bestandteil ausgewogener und genussvoller Ernährung.

Wissenschaftliche Einordnung

Die Ernährungswissenschaft hat im 19. Jahrhundert Fleisch wegen seines Proteingehalts überhöht bewertet⁷. 1865 zeigten der Physiologe Adolf Fick und der Chemiker Johannes Wislicenus in einem klassischen Selbstversuch zur Muskelarbeit, dass Energie primär aus Kohlenhydraten und Fetten stammt – nicht aus Eiweiss⁸. Heute ist bekannt: Fleisch liefert wertvolle Nährstoffe wie Protein, Eisen, Zink, Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren – in besonders gut verfügbarer Form⁹.

Ernährungsformen im Vergleich

Paleo-Ernährung

Diese Ernährungsweise orientiert sich an der mutmasslichen Ernährung der Steinzeitmenschen. Sie betont Fleisch, Fisch, Gemüse, Früchte und Nüsse, lehnt aber Getreide, Milch und Hülsenfrüchte ab. Kritiker bemängeln die historisch ungenaue Darstellung und den Ausschluss nährstoffreicher Lebensmittelgruppen¹⁰. Auch aktuelle Studien zeigen, dass die tatsächliche Ernährung heutiger Jäger-Sammler-Gruppen deutlich variabler ist als oft angenommen und sich nur bedingt mit der sogenannten „Paleo-Diät“ vergleichen lässt¹¹.

Ernährungstrends im Wandel

Unsere Ernährung ist vielfältig: von klassischen Fleischgerichten über vegetarische und vegane Varianten bis hin zu neuen Ersatzprodukten. Dabei wird der Stellenwert von Fleisch unterschiedlich eingeschätzt und ist oft Gegenstand kontroverser Diskussionen.

Motivationen und Werte

Tradition, kulturelle Prägung, Gesundheit, Ethik, Klima und Genuss prägen die individuellen Ernährungsentscheidungen. Für manche ist Fleisch ein hochwertiges Lebensmittel, für andere ein Symbol für Umweltbelastung oder Tierleid. Die Vielfalt zeigt sich in unterschiedlichen Ernährungstypen.

Fleisch in der Ernährung

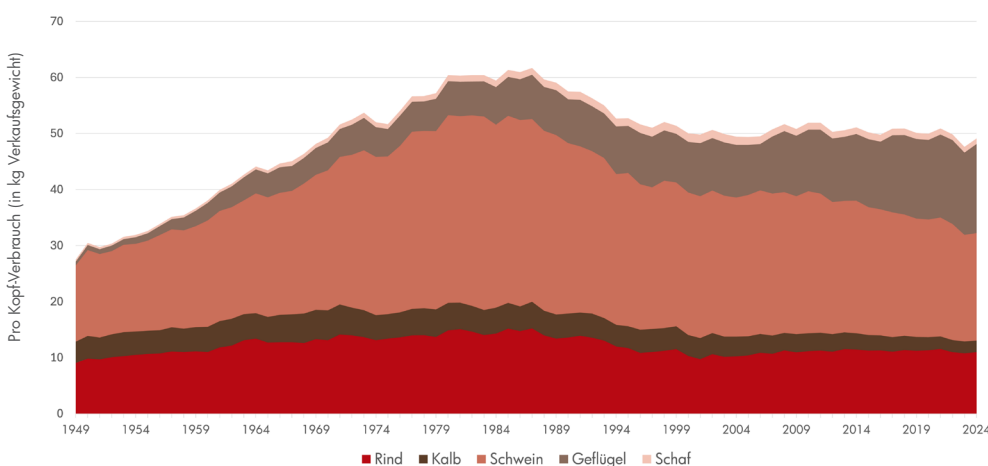
Fleisch liefert essenzielle Nährstoffe wie Vitamin B12, Eisen, Selen und hochwertiges Protein. Es trägt damit zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Die ressourcenschonende regionale Produktion gewinnt an Bedeutung.

Orientierung gesucht

Die Vielzahl an Ernährungsempfehlungen, Trends und Studien sorgt oft für Verwirrung. Eine differenzierte, wissenschaftlich fundierte Auseinandersetzung ist zentral, um Chancen und Risiken verschiedener Ernährungsformen realistisch einzuordnen.

Entwicklung des Fleischverbrauchs in der Schweiz (1949–2024)

Anstieg des Fleischverbrauchs nach dem Zweiten Weltkriege und Stabilisierung in den 1990er-Jahren.



Quelle: Proviande

Vorteilhaft ist jedoch die Betonung auf unverarbeitete, nährstoffdichte Lebensmittel.

Mediterrane Ernährung

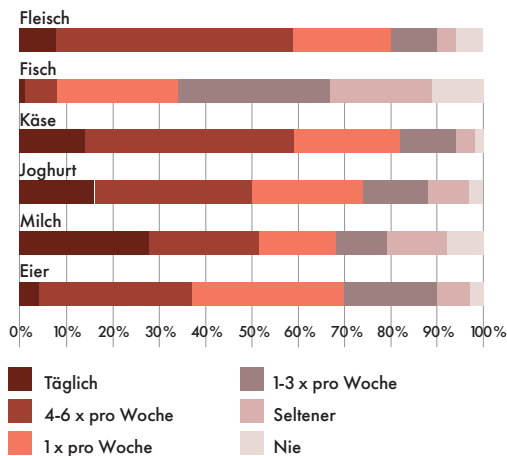
Sie gilt als die am besten untersuchte Ernährungsweise. Reich an Gemüse, Obst, Vollkorn, Olivenöl und mit wenig rotem Fleisch wird sie mit geringerem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht assoziiert¹². Die Ernährung betont auch soziale Aspekte wie gemeinsame Mahlzeiten oder Bewegung.

Planetary Health Diet

Die EAT-Lancet-Kommission¹³ entwarf eine Ernährung, die Gesundheit und Umweltschutz verbinden soll: viel pflanzliche, wenig tierische Lebensmittel. Die Planetary Health Diet wird als visionär, aber praktisch nicht umsetzbar bezeichnet. Die empfohlenen Mengen an Hülsenfrüchten und Nüssen sind in vielen Teilen der Welt unrealistisch. Die pflanzenbasierte Ernährung ist eine Herausforderung sowohl in der Nährstoffversorgung als auch in der Proteinqualität. Eine streng pflanzenbasierte Ernährung kann zu Nährstoffmängeln führen, insbesondere bei Proteinen, Kalzium, Vitamin B12 und Eisen. Kritiker bemängeln zudem den Mangel an kultureller Anpassbarkeit und die Vernachlässigung der Nährstoffverfügbarkeit⁹.

Konsumhäufigkeit von Lebensmitteln tierischen Ursprungs (2025)

Tierische Lebensmittel gehören zur Ernährungsweise der Schweizer Bevölkerung.



Quelle: Proviande

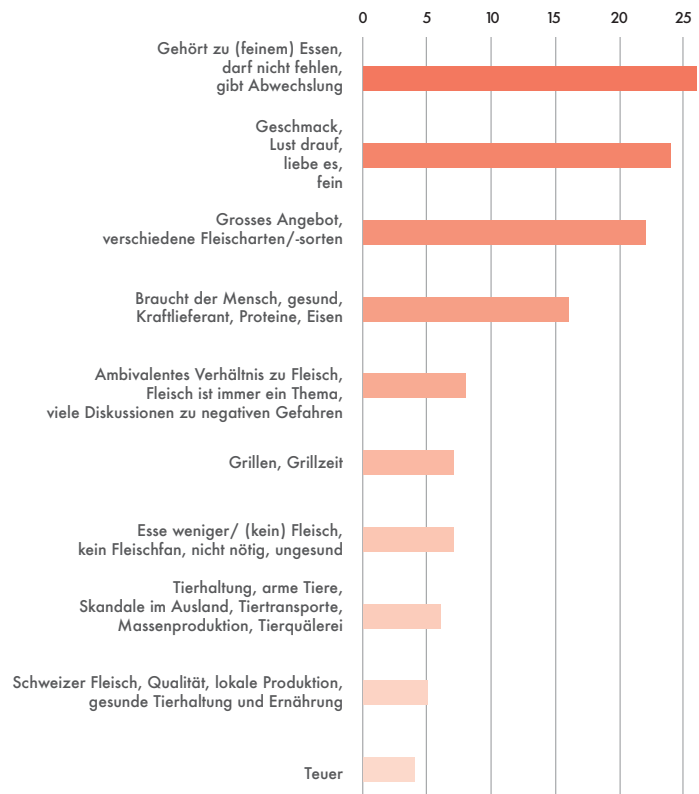
Beweggründe für oder gegen Fleischkonsum

Gesundheit

Das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung hat in den letzten Jahren zugenommen. Tierische Produkte enthalten wichtige Nährstoffe in hoher Bioverfügbarkeit, darunter Vitamin B12, Eisen, Selen, Omega-3-Fettsäuren und hochwertiges Protein. Pflanzliche Lebensmittel dienen als wichtige Quelle für Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Auch pflanzliche Lebensmittel liefern Proteine, diese sind aber weniger gut verfügbar für den menschlichen Körper. Entscheidend für eine ausgewogene Ernährung ist die Kombination⁹.

Assoziationen zu Fleisch und Fleischkonsum in der Schweiz (2022)

Befragung 2022 von 600 Personen zwischen 18-68 Jahren, Angaben in Prozent.



Quelle: Proviande

Ethik & Tierwohl

Die Tierhaltung und ethische Bedenken sind Gründe, den Fleischkonsum einzuschränken oder darauf zu verzichten. Für Fleischesser sind Tierwohl, Respekt gegenüber den Tieren und genügend Auslauf wichtige Aspekte und sie legen deshalb Wert auf Schweizer Herkunft und Labels, die Kontrollen bei der Haltung und beim Medikamenteneinsatz garantieren^{9, 14}.

Religion, Gewohnheit, Genuss

Religiös motivierter Fleischverzicht ist in vielen Kulturen verbreitet, besonders bei Hindus, Buddhisten und Jainisten, die teils vegan leben. Für andere sind Geschmack und Genuss zentrale Gründe Fleisch zu essen. Allerdings hat sich die Wahrnehmung gewandelt: Während 2006 in der Schweiz 75 % Fleisch als wichtiges Nahrungsmittel ansahen, sind 2022 33% der Meinung, dass es nicht immer Fleisch brauche für ein gutes Essen¹⁴.

Umwelt & Klima

Die Produktion und der Konsum von Lebensmitteln trägt zur Klimaerwärmung bei. Allerdings hängt die Umweltwirkung stark vom Produktionssystem ab. Nachhaltige Ernährungssysteme müssen deshalb eine Kombination von tierischen und pflanzlichen Produkten und vielfältige nachhaltige Produktionstechniken berücksichtigen. Graslandbasierte Tierhaltung, ein massvoller Fleischkonsum und die Reduktion von Lebensmittelverlusten sind zukunftsorientiert.

Wussten Sie schon?

- In der Steinzeit war der Energiegehalt von Fleisch entscheidend - ein Mammut konnte eine ganze Sippe wochenlang versorgen¹⁶.

- Der Begriff „Vegetarier“ wurde erst Mitte des 19. Jahrhunderts geprägt - vorher sprach man von „Pflanzenessern“¹⁷.

- Die mediterrane Ernährung wurde 2010 von der UNESCO wegen ihrer gesundheitsfördernden und sozialen Bedeutung zum immateriellen Kulturerbe erklärt¹⁸.

Fazit

Der Mensch kann sich an viele Ernährungsformen anpassen – entscheidend ist, dass der Bedarf an essenziellen Nährstoffen gedeckt wird. Fleisch hat über Jahrtausende zur menschlichen Ernährung beigetragen und liefert wertvolle, gut verwertbare Nährstoffe. Eine differenzierte Debatte über Ernährung, die sowohl pflanzliche als auch tierische Quellen berücksichtigt, ist notwendig. Nachhaltigkeit entsteht durch Balance, Effizienz, Wissensvermittlung und die Wertschätzung hochwertiger Lebensmittel.

Quellen:

- 1 Cordain, L. et al. (2000). Plant-animal subsistence ratios and macronutrient energy estimations in worldwide hunter-gatherer diets. *American Journal of Clinical Nutrition*.
- 2 Eaton, S. B., Konner, M., & Shostak, M. (1988). *The Paleolithic Prescription*. Harper & Row.
- 3 Lieberman, D. E. (2013). *The Story of the Human Body: Evolution, Health, and Disease*. Pantheon Books.
- 4 BLV Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (2024). *Vegane Ernährung*. www.blv.admin.ch.
- 5 Auderset, Juri / Moser, Peter (2023): *Geschichte des Fleisches und des Fleischkonsums in der Schweiz seit dem 19. Jahrhundert*. Ein Forschungsbericht. AfA-Working Paper Nr. 08. Archiv für Agrargeschichte, Bern.
- 6 Wezemaal, Lynn / Verbeke, Wim / Kügler, Jens O. / de Barcellos, Marcia D. / Grunert, Klaus G. (2010): European consumer perceptions of beef safety. In: *Food Control*, 21(6), S. 835–844. <https://doi.org/10.1016/j.foodcont.2009.11.005>
- 7 Liebig, Justus von (1852): *Ueber den Ursprung der thierischen Wärme*. Braunschweig: Friedrich Vieweg und Sohn.
- 8 Adolf Fick / Johannes Wislicenus, „Ueber die Entstehung der Muskelkraft“, in: *Vierteljahrsschrift der naturforschenden Gesellschaft in Zürich*, Jg. 10, H. 4 (1865), S. 317–348.
- 9 Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) (2022): *Ernährung von Kindern und Jugendlichen – Grundlagen für die Schweizer Ernährungsempfehlungen*. Bern: BLV.
- 10 Müller, C. (2017). *Ernährung im Wandel*. Bundeszentrale für Ernährung.
- 11 Lieberman, D. E., Worthington, S., Schell, L. D., Parkent, C. M., Devinsky, O., & Carmody, R. N. (2023). Comparing measured dietary variation within and between tropical hunter-gatherer groups to the Paleo Diet. *American Journal of Clinical Nutrition*, 118(3), 549–560. <https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2023.06.013>
- 12 ETH Zürich (2023). *Nachhaltige Ernährungssysteme*.
- 13 EAT-Lancet Commission (2019). *Food in the Anthropocene*. The Lancet.
- 14 Proviande (2022). *Quantitative Befragung zu Image und Wissen der Schweizer Fleisch-Konsument:innen bezüglich Fleisch*
- 15 Swissveg (2022): *Vegetarische und vegane Ernährungsweisen in der Schweiz – Statistiken und Trends*. Swissveg, Zürich. https://www.swissveg.ch/sites/swissveg.ch/files/pdf/Swissveg-Report-2022_Anzahl-Vegetarier-Veganer-Schweiz.pdf
- 16 Speth, J.D. (2010). *The Paleoanthropology and Archaeology of Big-Game Hunting*. Springer.
- 17 Spencer, C. (2000). *The Heretic's Feast: A History of Vegetarianism*. University Press of New England.
- 18 UNESCO. (2010). *Mediterranean diet*. <https://ich.unesco.org/en/RL/mediterranean-diet-00394>

Gut zu wissen

Vielfalt der Ernährungstypen in der Schweiz

- **Fleischesser:** 2022 assen noch 14 % der Bevölkerung täglich, 90% einmal wöchentlich Fleisch. Der Trend geht zu weniger insbesondere bei jungen Menschen¹⁴.
- **Flexitarier:** Der Begriff ist nicht allgemeingültig definiert. Hier ordnen sich in der Regel Personen ein, die nicht zu jeder Mahlzeit Fleisch essen und bewusst auf ausgewogenen und qualitätsorientierten Konsum setzen.
- **Vegetarier:** Rund 5 % verzichten auf Fleisch und Fisch¹⁵.
- **Veganer:** Der Anteil wird auf unter 1 % geschätzt. Für Kinder, Schwangere und ältere Menschen ist eine vegane Ernährung laut BLV (Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen) nicht empfehlenswert. Das Risiko für eine ungenügende Versorgung mit einzelnen Nährstoffen ist besonders gross⁹.



PROVIANDE



Proviande Genossenschaft
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T +41 31 309 41 11

info@proviande.ch
www.proviande.ch
Version Sommer 2025