



## Einführung

# Mehr Früchte statt Schokolade

Die Schweizer Bevölkerung isst ungesund und zu viel. Das soll sich ändern.



Heute ernährt sich der durchschnittliche Schweizer zu viel von Zucker, Salz und Fett. Dementsprechend werden Früchte und Gemüse weniger konsumiert. Krankheiten wie Diabetes, Osteoporose und Herz-Kreislauf-Störungen sind die Antwort darauf. Die Mehrheit weiss, wie man sich gesund ernährt, tut es jedoch zu wenig. Dies hängt mit dem heutigen Lebensstil zusammen, da zunehmend ausser Haus gegessen wird.

Die Menschen nehmen nach wie vor 30 Jahren gleich viel Energie zu sich, verbrauchen aber dafür weniger. Deswegen stieg die Zahl der Übergewichtigen und die entstandenen Kosten verdoppelten sich zudem in den letzten fünf Jahren.

Jeden Tag essen eine Million Schweizerinnen und Schweizer in Kantinen oder Schulmensen, was das gesunde Essen nicht fördert. Jedoch setzt sich das Projekt Gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) für Verbesserungen ein. «Actionsanté» ist eine Initiative des BAG im Rahmen des nationalen Programms Ernährung und Bewegung 2008-2012 und ihr Leitspruch lautet: «Besser essen, mehr bewegen». 16 Unternehmen inklusive Grossverteiler beteiligen sich an «actionsanté». Prinzipiell ist es einfach sich gesund zu ernähren. Eine gesunde Variante von Brot ist, wenn es aus dunklem Mehl besteht. Zutaten wie Zucker oder Salz werden gesenkt, bis es den Kunden noch schmeckt. Mit der Gewöhnung des Konsumenten soll der Zuckergehalt dann weiter reduziert werden.

---

Copyright © 2009 - 2026 [www.gesundes-haus.ch](http://www.gesundes-haus.ch) – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

### Sponsoren/Partner:

