

Kompendium Ernährung

Stand 19.03.2026

Autor	Prof. Dr. Giovanni Danielli, Experte und Berater für Nachhaltigkeit der Schweizer Paraplegiker-Gruppe
Definition	«Ernährung bedeutet in erster Linie den Körper zur Erhaltung der Lebensfunktion mit der ausreichenden Menge an Energie, Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien zu versorgen.» Die Ernährung ist wesentlich für die Gesundheit eines Menschen. Die Ernährung hat die Funktion, den Energiehaushalt ausgeglichen zu halten. Der persönliche Energiebedarf ist abhängig von diversen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Ernährungszustand und körperlicher Beanspruchung. Die Lebensmittel sollten bewusst und dem eigenen Energiebedarf entsprechend ausgewählt werden. https://www.lebensmittellexikon.de/e0001030.php
Bedeutung	Eine regelmässige und ausreichende Aufnahme von Nährstoffen ist für die Erhaltung des Lebens und der Gesundheit notwendig. Die einzelnen Nahrungsmittel unterscheiden sich vor allem durch den Gehalt an den Grundnährstoffen Kohlenhydrate, Eiweiss und Fett. Wasser ist ebenfalls ein unersetzlicher Bau- und Nährstoff des lebenden Organismus. Der erwachsene Mensch zu fast 60 Prozent aus Wasser besteht. Zusammengefasst kann gesagt werden: • Die Ernährung dient dem Unterhalt und Aufbau des Körpers. Sie geht mit einem Grundbedürfnis der Essenseinnahme einher, das sich normalerweise von selbst einstellt. • Eine schlechte Ernährung ist eine der Hauptursachen für Erkrankungen, eine gute Ernährung die Voraussetzung für körperliche Gesundheit und Wohlbefinden. • Die Ernährungswissenschaft befasst sich mit den Grundlagen und Wirkungen der Ernährung. • Die Ernährung trägt zur Gesundheit und zum Wohlbefinden bei. • Lebensmittel sind möglichst regional, ohne belastende Zusatzstoffe, mit wenig Energieeinsatz und weitgehend naturbelassen zu erzeugen. • Die Produktion von Lebensmitteln ist mit hohem Wasserverbrauch und dem direkten und indirekten Ausstoss von CO₂ verbunden.
Ansätze und Ziele	• Gesunde Ernährung Wir stehen für eine vitaminreiche, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ein. Diese sieht regionale, saisonale und nachhaltig produzierte Produkte vor. • Weniger Food Waste Der gesamte Verpflegungsprozesses ist darauf ausgerichtet, Lebensmittelabfall zu vermeiden. In der Menüplanung und beim Einkauf bestimmen wir den Ressourceneinsatz möglichst effektiv. Es werden auch unperfekte Produkte genutzt. Bei der Zubereitung und Fertigung der Speisen gehen wir sorgsam mit Lebensmitteln um. Speisereste und Rüstabfälle werden sinnvoll weiterverwendet.

	• Reduzierter Fleisch- und Fischkonsum Wir reduzieren den Fleisch- und Fischanteil auf ein gesundheitlich vernünftiges und für die Konsumentinnen und Konsumenten akzeptierbares Mass. Nebst einem täglichen vegetarischen Angebot machen wir spezifische Aktionen. Wir bilden die Mitarbeitenden in diesem Bereich kontinuierlich weiter. • Nachhaltige Verpackung In der Beschaffung von Lebensmitteln achten wir auf umweltfreundliche und trotzdem sichere Verpackungen, um die Abfallmenge zu minimieren. Wo immer möglich versuchen wir, Einweggeschirr zu vermeiden. • Langfristige Partnerschaften Dank optimaler Einkaufsplanung, auch innerhalb der Schweizer Paraplegiker-Gruppe, und in Zusammenarbeit mit langjährigen Lieferanten erhalten wir eine bessere Qualität zu guten Konditionen.
Aktuelle Situation Schweiz	Die Qualität der Lebensmittel ist in der Schweiz hoch (es sind verschiedene Qualitäts- und Produktionslabel vorhanden). Folgende Hauptarbeiten bzgl. Nahrungsmittelproduktion müssen in den nächsten Jahren weiter vertieft werden: • Steigerung der Bioproduktion • Vermehrte Berücksichtigung von Bio Labels beim Einkauf • Massive Reduktion von Foodwaste • Reduktion des Fleisch- und Fettanteils bei der Nahrungsaufnahme • Vermehrte Sensibilisierung der Bevölkerung bzgl. Ernährung Umwelt Schweiz 2022, Seiten 58 - 65 zur Ernährung Die Ernährung ist ein grosser Klimatreiber. https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/zustand/publikationen-zum-umweltzustand/umwelt-schweiz-2022.html
Relevanz Sustainable Development Goals, SDG	Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe leistet mit ihren Massnahmen einen Beitrag zu den Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen (Sustainable Development Goals, SDG) Siehe Beitrag zu UN-Nachhaltigkeitszielen im aktuellen Nachhaltigkeitsbericht. SDG Start - Ziele für Nachhaltige Entwicklung - Agenda 2030 der UN (17ziele.de)
Global Reporting Index (GRI)	GRI zu Ernährung Im Reporting-Standard nach GRI berichtet die Schweizer Paraplegiker-Gruppe jährlich pro Fokusthema zum Managementansatz sowie zu themenspezifischen Angaben: Nachhaltigkeitsbericht und GRI
Gesetze	Bundesverfassung Art. 73, 74, 76, 79, 80, 104, 105, 118 Gesetze und Verordnungen Lebensmittelrecht https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/rechts-und-vollzugsgrundlagen/gesetzgebung-lme.html

	Tierschutzgesetz Jagd- und Fischereigesetz Direktzahlungen Landwirtschaft (Diverse) Ergänzende Gesetze und Verordnungen Landwirtschaftsgesetz (LwG) Direktzahlungsverordnung (DZV) Gewässerschutzgesetz (GSchG) Luftreinhaltung (LRV) Bodenschutzverordnung Abfallgesetzgebung
Strategie und Massnahmenpläne Schweiz	Schweiz Nachhaltigkeit https://www.are.admin.ch/are/de/home/nachhaltige-entwicklung/strategie/sne.html Nachhaltige Konsummuster fördern und ermöglichen: Der Konsum der Schweizer Bevölkerung soll nachhaltiger werden. Der Verbrauch natürlicher Ressourcen darf die Regenerationsrate der Ökosysteme nicht übersteigen. Negative soziale und ökologische Auswirkungen von Produkten und Dienstleistungen über den gesamten Lebenszyklus werden reduziert. 8.2 Die wettbewerbs- und innovationsfördernden Rahmenbedingungen sowie die Produktivität für eine nachhaltige Wirtschaft werden erhalten und weiter gefördert. 8.4 Unternehmen nutzen ressourceneffiziente und -schonende sowie in Kreisläufen funktionierende Ansätze zur optimalen Gestaltung ihrer Beschaffungs- und Produktionsprozesse, Produkte und Geschäftsmodelle. 12.2 Die Übernutzung von natürlichen Ressourcen in der Schweiz und im Ausland wird vermieden. Die Auswirkungen des Konsums und der Produktion auf die Umwelt werden deutlich gesenkt. Der Material-Fussabdruck pro Person sinkt deutlich und im Einklang mit dem 1,5-Grad-Ziel des Klimaübereinkommens von Paris. 12.4 Bei Chemikalien wird konsequent darauf geachtet, dass diese während ihres gesamten Lebenszyklus keine inakzeptablen Auswirkungen auf die Umwelt und die Gesundheit von Menschen haben. Aktionsplan gegen die Lebensmittelverschwendung https://www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-87910.html Mit dem Aktionsplan verfolgt der Bundesrat das Ziel, die vermeidbaren Lebensmittelverluste in der Schweiz bis 2030 gegenüber 2017 zu halbieren und durch die entsprechende Ausgestaltung und Priorisierung von Massnahmen die grösstmögliche Reduktion der Umweltbelastung der vermeidbaren Lebensmittelverluste zu erzielen. Für die erste Phase von 2022 bis 2025 umfasst der Aktionsplan sieben eigenverantwortliche Massnahmen der Wirtschaft, fünf Massnahmen der öffentlichen Hand und zwei Massnahmen zu Information und Bildung. Kernelement dieser Phase ist eine branchenübergreifende Vereinbarung mit stufenspezifischen Reduktionszielen entlang der Wertschöpfungskette (Handel, Gastronomie, verarbeitende Industrie und Landwirtschaft) und einer einheitlichen und regelmässigen Berichterstattung aller Unterzeichnenden.

	Für die zweite Phase (2026 – 2030) behält sich der Bundesrat vor, verbindlichere Massnahmen zu prüfen und einzuführen. Denkbar wären eine Berichterstattung für Unternehmen oder branchenspezifische maximale Verlustraten. Kehrichtanalyse Schweiz 2022 Daten biogene Abfälle bericht_kehrichtsackanalyse_2022.pdf
Einbezug von Expertinnen und Experten	United Against Waste Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE Ernährungsberatung Schweizer Paraplegiker-Zentrum
Zertifizierungen und Labels	3 Q: Der Schweizer Tourismus-Verband (STV) hat im Zuge seiner Neuausrichtung bestehende Geschäftsfelder, darunter das Qualitäts-Programm, intensiv durchleuchtet. Weil sich die Bedürfnisse im Markt entscheidend verändert haben, und die Nachfrage zurück ging, stellt der STV das heutige Q-Programm mit seinem Gütesiegel per Ende 2022 ein.
Grundlagen für die Schweizer Paraplegiker-Gruppe	Statistiken und Analysen des Kantons Luzern Analysen - LUSTAT Statistik Luzern
Besondere Förderungsmittel und Label	Diverse Labels https://www.labelinfo.ch/ Coop Naturaplan Migros Bio Knospe Bio Suisse Fairtrade Max Havelaar IP-Suisse Demeter ASC Aus der Region - Für die Region
Besonderes	MONET Nachhaltigkeitsindikatoren https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/nachhaltige-entwicklung/monet-2030.html Früchte- und Gemüsekonsum https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/nachhaltige-entwicklung/monet-2030/alle-nach-themen/2-hunger/fruechte-gemuesekonsum.html Stickstoffbilanz in der Landwirtschaft https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/nachhaltige-entwicklung/monet-2030/alle-nach-themen/2-hunger/stickstoffbilanz-landwirtschaft.html Treibhausgasemissionen aus der Landwirtschaft https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/nachhaltige-entwicklung/monet-2030/alle-nach-themen/2-hunger/treibhausgasemissionen-landwirtschaft.html Biologische Landwirtschaft

	https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/nachhaltige-entwicklung/monet-2030/alle-nach-themen/2-hunger/biologische-landwirtschaft.html Pflanzengenetische Ressourcen für Ernährung und Landwirtschaft https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/nachhaltige-entwicklung/monet-2030/alle-nach-themen/2-hunger/pflanzengenetische-ressourcen-ernaehrung-landwirtschaft.html Ackerland https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/nachhaltige-entwicklung/monet-2030/alle-nach-themen/2-hunger/ackerland.html Übersicht aller Indikatoren https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/nachhaltige-entwicklung/monet-2030/alle-nach-themen.html
Weiterführende Literatur und Wegleitungen	https://foodwaste.ch/wp-content/uploads/2021/07/2021_Food-Waste-Reduktion-Schweiz_final.pdf Mike Berners-Lee (2020) »Wie schlimm sind Bananen?«. Der CO2-Abdruck von fast allem. Midas. Zürich. Stephanie Hess (2020): ÖKOlogisch! Fakten, Wissen, Tipps - nachhaltiger konsumieren in der Schweiz. Beobachter Edition. Jan Wirsam, Claus Leitzmann (2022): Die Vermessung der Ernährung. Utb. Eugen Ulmer. Christoph Görg (2023): Strukturen für ein klimafreundliches Leben. Springer Spektrum. Berlin. Esther Gonstalla (2023): Atlas eines bedrohten Planeten. Oekom. München.