

«Was sind Emotionen und was haben diese mit Essen und Klima zu tun?»

29.11.2025

Christine Brombach
Christine.Brombach@zhaw.ch



Unser Institut liegt oberhalb vom Zürichsee, etwa 25 km von Zürich entfernt

Worum es heute geht

- Was ist Essen, was sind Emotionen?
- Wie wirken gesundes oder ungesundes Essen auf das Klima und Gesundheit?
- Wechselwirkungen von positiven und negativen Emotionen und Essen und Klima?
- Was lernen wir daraus?

Gegessen wird das ganze Leben lang ...von der Geburt bis zum Tod....



https://www.google.de/search?q=Schwangere&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwBmKOo8KXAhXB-KOKHfflD0Q_AUICigB&biw=1600&bih=789#imgrc=PpLcBQlaXUm8xM



https://www.google.de/search?q=Baby+essen&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj17Sq8aHXAhVI6KQKHsdwBdEQ_AUICigB&biw=1600&bih=789#imgrc=l4XMsFg9R-Dx6M



https://www.google.de/search?q=Baby+essen&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj17Sq8aHXAhVI6KQKHsdwBdEQ_AUICigB&biw=1600&bih=789#imgrc=OP3YnXSPMSoYM



https://www.google.de/search?q=Sch%C3%BCler+essen&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwIS2N-88qHXAhXIfuwKHflvC4kQ_AUICigB&biw=1600&bih=789#imgrc=Hr_UJT0WLnbhM



https://www.google.de/search?q=Jugendliche+essen&tbm=isch&source=iu&pfr=m&ictx=1&fir=jcauH8NUZyaGqM%253A%252CfpEWZY5G6H0bM%252C_&usg=_0xOrsExkmK3hv6kNmPD3oIb8HI%3D&sa=X&ved=0ahUKEwjgqd2v86HXAhWD0hoKH0kCPoQ9QEIMDAB#imgrc=L1MSse1mT5eeEM



https://www.google.de/search?biw=1600&bih=789&tbm=isch&sa=1&ei=8x78WcfBuoa7v0geAK&q=Essen+unterwegs&gs_l=psy.3..0j08s30k1z0j24k17.25950.32921.0.34551.19.17.1.0.0.95.1167.16.16.0....0..1.1.64.psyab..2.14.993...0r19k1j0t730i19k1j067k1.0.8LVaZd232C#imgrc=1PA5lhZ5EmjowM



BIZE, 206

Warum essen und trinken wir?

- Essen und Ernährung sind lebensnotwendig. Da wir Menschen ohne Instinkte geboren werden, ist es biologisch nicht vorgegeben, welche Nahrung wir essen sollen. Wir sind von Natur aus Omnivoren, eben „Alles-Esser“.
- Im Verlaufe unseres Lebens lernen wir, welche Speisen wir wann, wie, wo und in welcher Abfolge verzehren können. Wir erlernen dabei den Umgang mit Lebensmitteln, Auswahl, Zeit, Geschmack und auch die **Bedeutungen...vermittelt durch die Kultur**
- Im Verlaufe unseres Lebens verändert sich unser Bedarf an Nährstoffen wie auch unsere Bedürfnisse, die die Nahrungswahl mit beeinflussen.

Was ist «Essen»? – extrem vielschichtig!

- Grundbedürfnis - Luxus
- Gesundheit - Krankheit
- Treiber für Klimaveränderungen – Schutz der Biodiversität
- Genuss - Ekel
- Gemeinschaft - Ausgrenzung
- Gift - Bekömmlichkeit
- Geschmack - Standardisierung
- Geschenk - Ware
- Gabe - Konsum
- Gnade - Kauf/Erwerb
- Identität – Anonymität
- Jeder Mensch hat eine «Essverhaltenssignatur»...





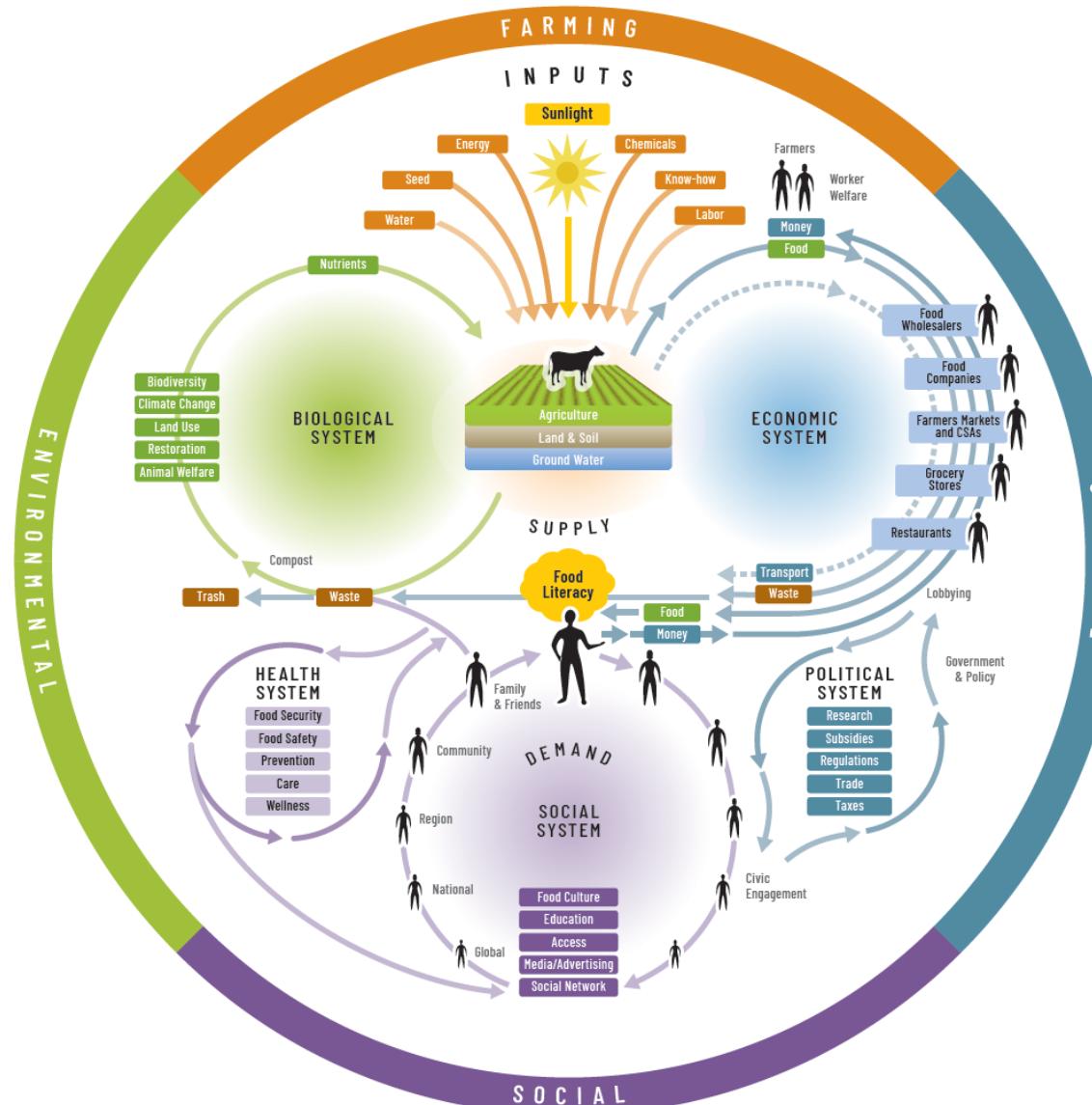
- Alexander v. Humboldt (1769-1859)
- Erster Naturwissenschaftler der als “Öko-Vorreiter” gelten kann
- Forschender mit Reisen nach Lateinamerika, USA, Zentralasien
- War seiner Zeit weit voraus mit seinem holistischen Blick eines ganzheitlichen Systems “Erde”
- Alles ist miteinander verbunden in wechselseitigen Beziehungen!

Ernährungssystem

- Dieses gilt es zu verstehen als System in Systemen, um nachvollziehen zu können, dass die (individuellen) Ernährungsweisen in mannigfaltigen Wechselwirkungen zu Umwelt, Klima, Wirtschaft, Politik, Gesellschaft Kultur und Gesundheit stehen.
- ***Ernährungsweisen haben IMMER Wechselwirkungen mit den Systemen, in denen sie (ent)stehen***

Nourish Food System Map

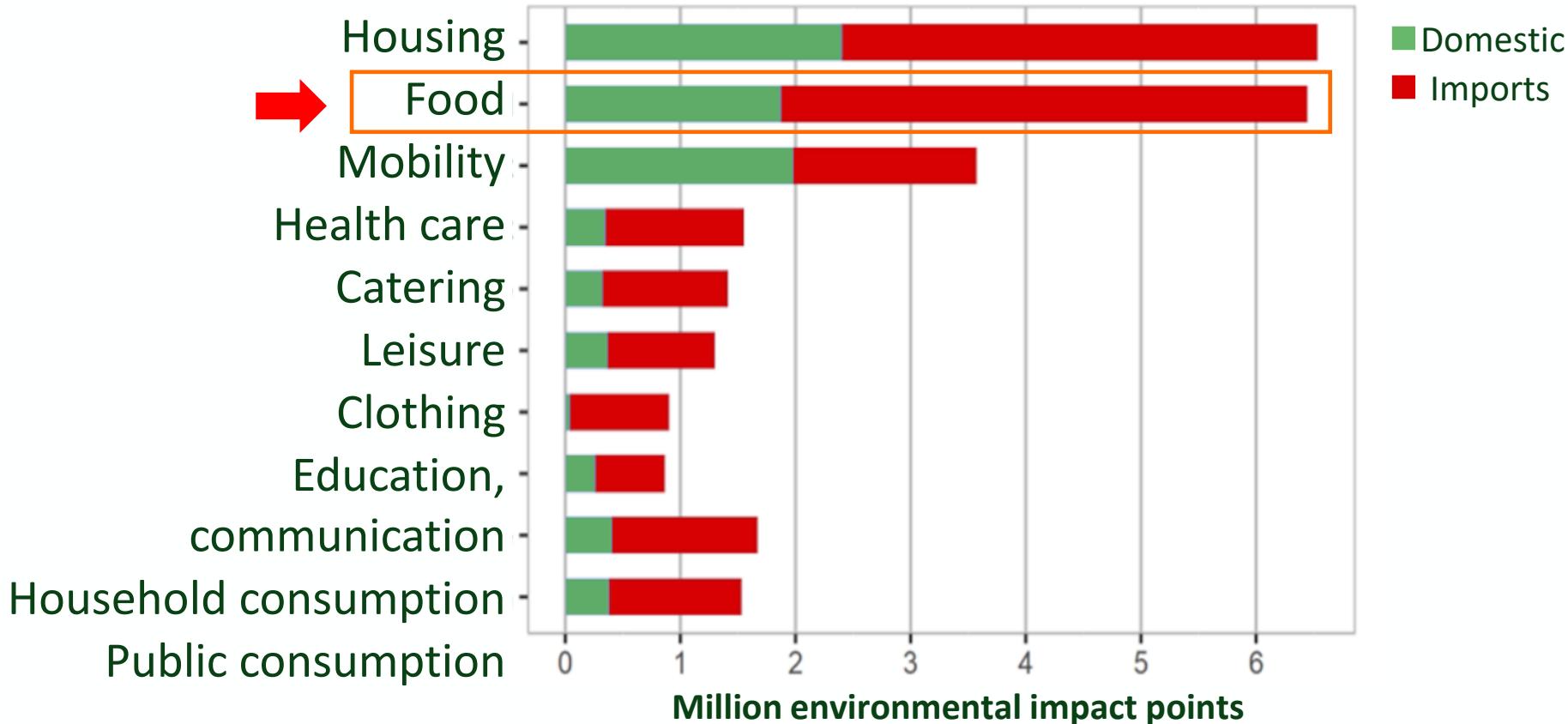
What's Your Relationship to Food? Look Closer.



Essen und Nachhaltigkeit: Umweltauswirkungen des Konsums

Ernährung gehört zu den drei wichtigsten Wirkungsbereichen auf die Umwelt in der Schweiz.

Consumption by sector:



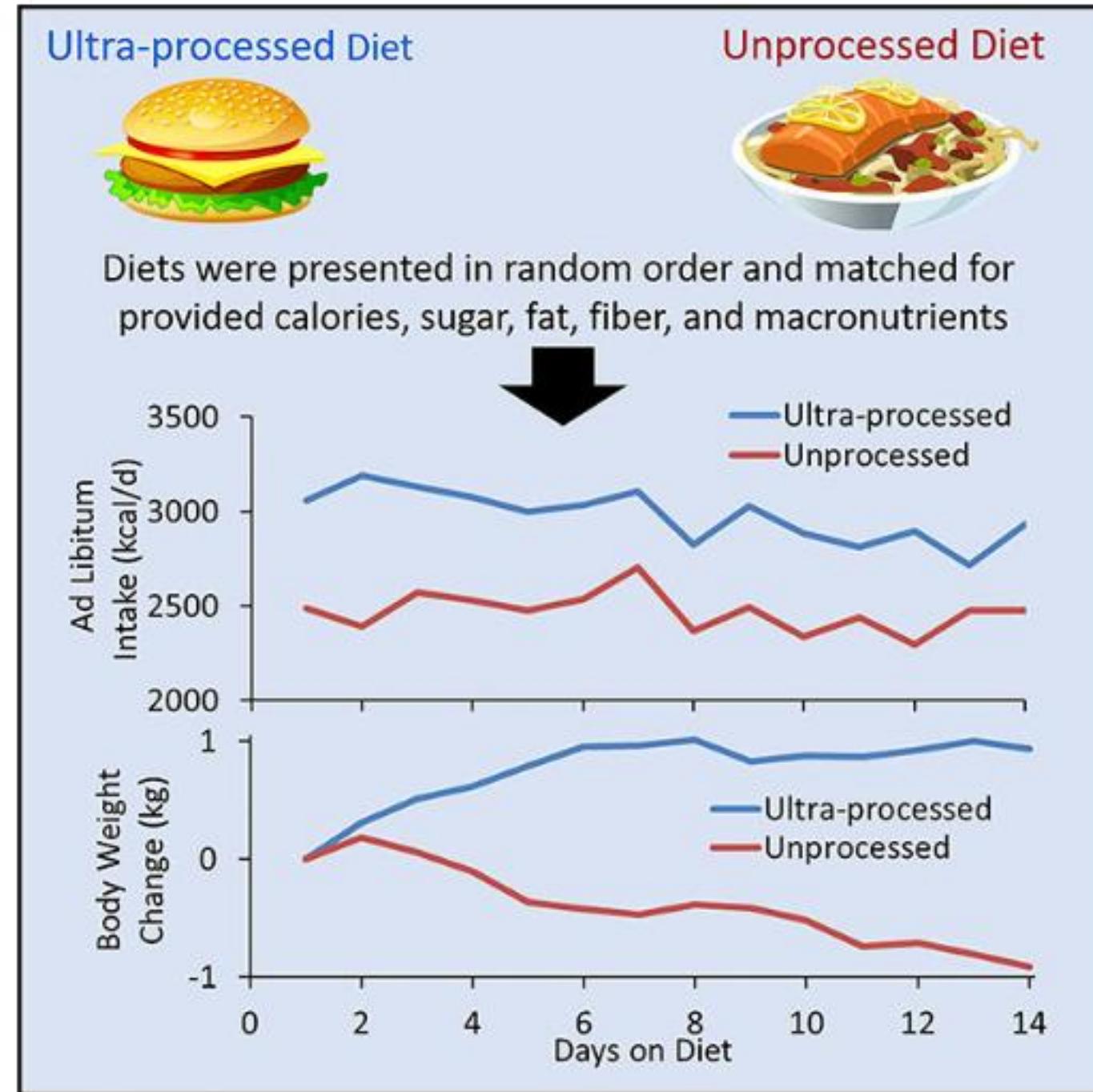
Wie essen wir in der Schweiz? Ergebnisse menuCH:

Auf Bevölkerungsebene:

- zu viel rotes Fleisch, Milch und Milchprodukte,
zugesetzter Zucker
- zu wenig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse

=> Die Nachhaltigkeitswirkungen können/sollten verbessert werden!

Rund 26% der durchschnittlichen Energieaufnahme der Schweizer Bevölkerung stammt aus den Hochverarbeiteten Lebensmitteln



Nicht übertragbare, chronische Erkrankungen (NCD)
nehmen zu, Kosten steigen

Laut Daten des BAG werden jährliche Kosten > 55 Mrd. CHF
durch ernährungsmittelbedingte Krankheiten verursacht

Klimawandel => Hitzewellen↑
=> Gesundheitsgefährdung↑

NCD: z.B. Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen...

Herausforderungen des anthropozänen Zeitalters:

The Lancet Commissions ■

“Food systems have the potential to nurture human health and support environmental sustainability; however, they are currently threatening both...»



Walter Willett, Johan Rockström, Brent Loken, Marco Springmann, Tim Lang, Sonja Vermeulen, Tara Garnett, David Tilman, Fabrice DeClerck, Amanda Wood, Malin Jonell, Michael Clark, Line J Gordon, Jessica Fanzo, Corinna Hawkes, Rami Zurayk, Juan A Rivera, Wim De Vries, Lindiwe Majele Sibanda, Ashkan Afshin, Abhishek Chaudhary, Mario Herrero, Rina Agustina, Francesco Branca, Anna Lartey, Shenggen Fan, Beatrice Crona, Elizabeth Fox, Victoria Bignet, Max Troell, Therese Lindahl, Sudhvir Singh, Sarah E Cornell, K Srinath Reddy, Sunita Narain, Sania Nishtar, Christopher J L Murray

Executive summary

Food systems have the potential to nurture human health and support environmental sustainability; however, they are currently threatening both. Providing a growing global population with healthy diets from sustainable food

systems

we found with a high level of certainty that global adoption of the reference dietary pattern would provide major health benefits, including a large reduction in total mortality.

The Commission integrates, with quantification of universal healthy diets, global scientific targets for

Lancet 2019; 393: 447–92

Published Online

January 16, 2019

[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

This online publication has been

EAT-Lancet-Kommission

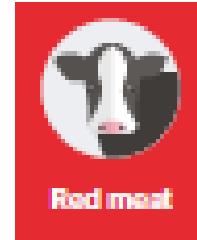
- Der Kommission gehören 37 Wissenschaftler*innen aus 16 Ländern an, darunter Klimaforscher*innen und Ernährungswissenschaftler*innen
- Das Ziel der Forschenden war es, eine **wissenschaftliche Grundlage für einen Wandel des globalen Ernährungssystems zu schaffen**
- Herausgekommen ist dabei die „**Planetary Health Diet**“, ein **Konsensus**, der die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermassen schützen könnte

Planetary Health Diet

=> Gesundheit plus Nachhaltigkeit!



Limited intake

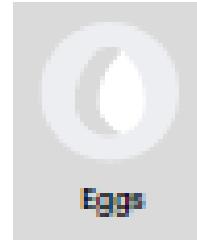


Red meat



Starchy vegetables

Optional foods



Eggs



Poultry



Dairy foods

Emphasized foods



Fish



Vegetables



Fruit



Legumes



Whole grains



Nuts

Planetary Health Diet => Gesundheit UND Nachhaltigkeit

Erhöhung pflanzlicher Lebensmittel:

- Täglich 200 g Früchte, 400 g Gemüse
- 30 g Nüsse
- Vollkornprodukte
- Mehr Hülsenfrüchte

Reduktion tierischer Lebensmittel, pro Woche:

- max. 1 handflächengrosses Stück (Rind, Lamm, Schwein) max. 300 g Fleisch gesamt
- max. 1 mittelgrosses Pouletbruststück
- 1-2 Eier
- max. 1 mittelgrosses Fischfilet, max. 200 g
- 1750 g Milch und daraus hergestellte Produkte

Zusammenfassende Erkenntnisse zur PHD



Review article

The importance of mini-review articles

Mary Go Abrahams

Department of Biochemistry, Institute of Applied Medicine

Address

Frequency

ARTICLE

Lancet

Keywords:

Results

points

Plant-based diet

Cognitive decline

longevity

successful aging

Conclusion

function

findings

Key message

Key message

• The

age

• EA

ad

• Re

JIM Review-Key Symposium

Diet strategies for healthy aging and longevity: An epidemiological perspective

Frank B. Hu^{1,2}

From the ¹Departments of Nutrition and Epidemiology, Harvard T.H. Chan School of Public Health and ²Division of Network Medicine, Brigham and Women's Hospital, Boston, MA, USA

Content List – This is an article from the symposium “Dietary Intake Data from a Randomized Controlled Trial”.

Abstract. Hu FB. Diet strategies for healthy aging and longevity: An epidemiological perspective. *J Intern Med.* 2024;295:50–60.

In recent decades, global life expectancy has risen significantly, accompanied by an increase in chronic diseases and aging. This narrative review aims to summarize recent findings on the dietary factors influencing chronic diseases and longevity, primarily based on large cohort studies. First, maintaining a healthy weight throughout life is pivotal for health and longevity, mirroring the benefits of moderate caloric restriction in today's food environment. Second, the specific food sources of dietary fat, protein, and carbohydrates are more important in influencing disease risk and mortality than their total intake. Third, some traditional diets (e.g., the Mediterranean, Nordic, and Okinawa) and contemporary dietary patterns, such as healthy plant-based index, the DASH (dietary approaches to stop hypertension) diet, and alternate healthy eating patterns, have been shown to be associated with lower risks of cardiovascular diseases and all-cause mortality compared to Western diets.



nutrients



Article

Does a Plant-Based Diet Stand Out for Its Favorable Composition for Heart Health? Dietary Intake Data from a Randomized Controlled Trial

Justina Dressler ^{1,*}, Maximilian Andreas Storz ² , Carolin Müller ¹, Farid I. Kandil ¹ , Christian S. Kessler ^{1,3} , Andreas Michalsen ^{1,3} and Michael Jeitler ^{1,3}

¹ Institute of Social Medicine, Epidemiology and Health Economics, Charité–Universitätsmedizin Berlin, Corporate Member of Freie Universität Berlin and Humboldt-Universität zu Berlin, 10117 Berlin, Germany

² Department of Internal Medicine II, Center for Complementary Medicine, Freiburg University Hospital, Faculty of Medicine, University of Freiburg, 79106 Freiburg, Germany

³ Department of Internal and Integrative Medicine, Immanuel Hospital Berlin, 14109 Berlin, Germany

* Correspondence: justina.dressler@charite.de; Tel.: +49-30-80505691

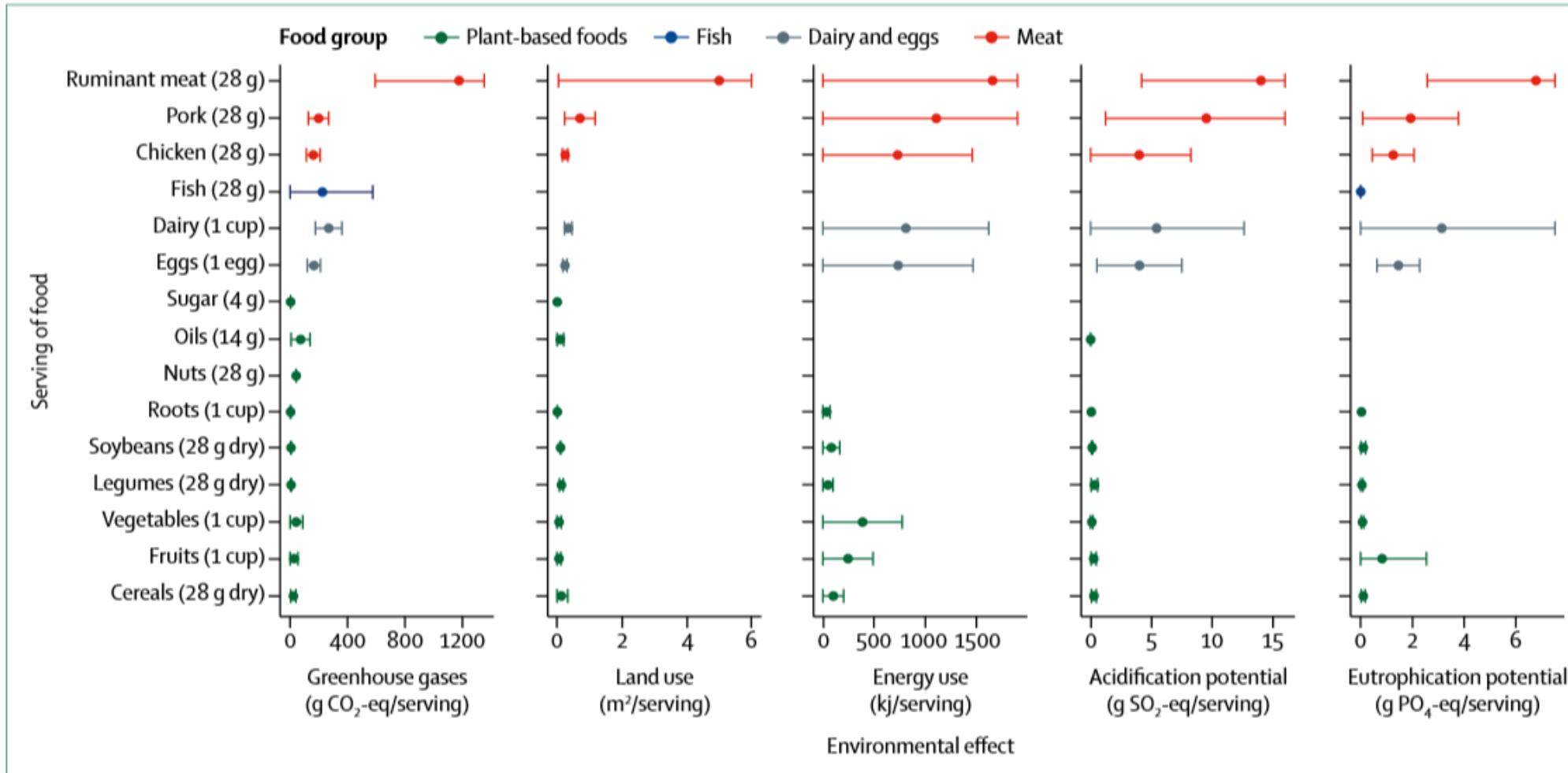
Abstract: A plant-based diet (PBD) can provide numerous health benefits for patients with cardiovascular risk factors. However, an inadequately planned PBD also bears the potential for deficiencies in certain macro- and micronutrients. The present study analyzed nutrient profiles of individuals who adopted a PBD as part of the CardioVeg study. Participants with cardiovascular risk factors were randomly assigned to either a whole-food PBD intervention ($n = 36$; eight 90 min group meetings including two 120 min cooking sessions) or a control group asked to maintain an omnivorous diet ($n = 34$) for eight weeks. Food intake data were collected using three-day weighed food records and analyzed with NutriGuide software, including the German Nutrient Data Base (German: Bundeslebensmittelschlüssel). Nutrient intake was compared before and after eight weeks as well as between the groups. The results for both groups were then contrasted to the current dietary recommendations published by the societies for nutrition in Germany, Austria, and Switzerland. Moreover, anthropometric/laboratory data and ambulatory blood pressure monitoring were determined at baseline and after 8 weeks. Data of a subsample ($n = 18$ in the PBD group and $n = 19$ in the control group) were used for the present analyses of the dietary intake data. A PBD yielded several benefits including (but not limited to) a lower energy density, a lower intake of cholesterol and saturated fat, an increased consumption of fiber, and a lower intake of salt. Recommended intakes of most vitamins and minerals were generally met, except for vitamin B12 in the PBD group. A low intake of several other critical nutrients (vitamin D, iodine) was observed in both groups. Compared with the control group, PBD resulted in a significant decrease in body weight, body mass index, waist circumference,



Citation: Dressler, J.; Storz, M.A.; Müller, C.; Kandil, F.I.; Kessler, C.S.; Michalsen, A.; Jeitler, M. Does a Plant-Based Diet Stand Out for Its Favorable Composition for Heart Health? Dietary Intake Data from a Randomized Controlled Trial. *Nutrients* 2022, 14, 4597. <https://doi.org/10.3390/nu14214597>

Academic Editors: Anna Bach-Faig, Angeliki Papadaki and Rosa Casas

Globale Umweltauswirkung pro Portion Lebensmittel (The Lancet, 2019,471)



Zusammenfassende Bewertungen der PHD in Bezug auf Gesundheit, NCD UND Klima

Die **Planetary Health Diet** hat verschiedene Effekte, die es langfristig zu validieren gilt:

- langsameren kognitiven Abbau bei kognitiv gesunden älteren Erwachsenen
- Verzögerung des biologischen Alterns
- Reduktion von Übergewicht und Bluthochdruck
- Reduziertes Risiko, an (Dickdarm-)Krebs zu erkranken
- Reduziertes Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken
- **Die PHD wirkt auf alle Klima- und planetaren Grenzen positiv!!**

Was sind Emotionen

- komplexe Zustände des Empfindens und Erlebens,
- psychische und körperliche Reaktionen durch bestimmte Stimuli ausgelöst
- grundlegender Teil des menschlichen Wesens
- Sie beeinflussen unser Denken, Entscheidungen und Handlungen.

⇒ Emotionen umfassen eine Vielzahl von Gefühlen und sind mit verschiedenen biologischen und neurologischen Prozessen verbunden.

⇒ Sie spielen eine wichtige Rolle in der sozialen Interaktion und im persönlichen Wohlbefinden, indem sie uns helfen, auf unsere Umgebung zu reagieren und zwischenmenschliche Beziehungen zu navigieren.

Valenz (= Bewertung) und Stärke, Einordnung von Emotionen

- In der Emotionsforschung wird oft eine **zweidimensionale Skala** verwendet, um Emotionen entlang der Achsen *Valenz* (positiv/negativ) und *Erregung* (hoch/niedrig) darzustellen. Zum Beispiel:
- **Freude**: positive Valenz, hohe Erregung.
- **Ekstase**: positive Valenz, sehr hohe Erregung
- **Ekel**: negative Valenz, hohe Erregung.
- **Abscheu**: negative Valenz sehr hohe Erregung
- **Ruhe**: positive Valenz, niedrige Erregung.
- **Traurigkeit**: negative Valenz, niedrige Erregung.
- **Schwermütigkeit** negative Valenz sehr niedrige Erregung
- Diese Dimensionen helfen dabei, Emotionen systematisch zu beschreiben und einzuordnen.

Essen als Botschaft des Angenommenseins, der Fürsorge,
Geborgenheit und sozialen Verbundenheit, Nähe!

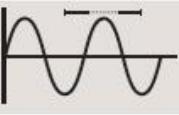
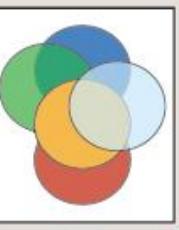
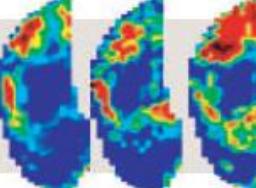
• =>

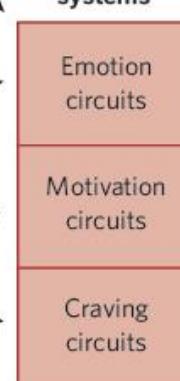
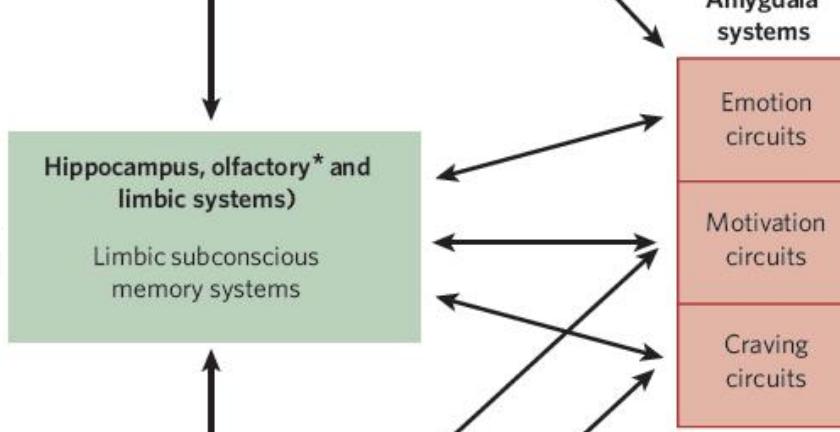
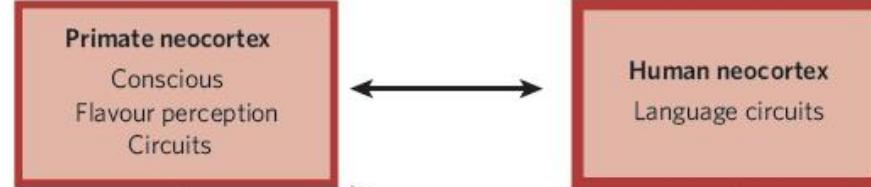




Die Geschichte der Madeleines in Marcel Proust's Geschichte...

Sensory modalities

Vision	
Colour	
Shape	
Sound	
Frequency	
Somatosensory	
Temperature	
Deep touch	
Astringency	
Light touch	
Creaminess	
Pain	
Taste	
Sweet	
Umami	
Salt	
Sour	
Bitter	
Smell	
Pattern	
Gut	
Autonomic and metabolic * properties	



Memories and emotions, memory systems of food

Ist Glück (m)essbar?

- Glück setzt eine Aktivität voraus, ein «Tun»,
=> daher ist auch Essen Auslöser (über Endorphine) für «Glücksgefühle»
- Physiologischer Zusammenhang mit Essen!
- World happiness report 2025: <https://data.worldhappiness.report/table>

MAP

CHART

RANKINGS

COUNTRY

1		Finland	7.736	0.347	2	2	15	18	4	56	2	25	7	56	75	77
2		Denmark	7.521	-0.172	28	4	5	15	10	31	4	11	35	31	60	70
3		Iceland	7.515	0.160	5	1	8	4	3	5	31	8	8	5	66	102
4		Sweden	7.345	-0.135	11	27	12	7	21	20	5	23	24	20	78	71
5		Netherlands	7.306	-0.206	1	28	6	-	41	9	11	41	34	9	46	128
6		Costa Rica	7.274	0.017	58	36	50	29	13	115	70	9	75	115	84	60
7		Norway	7.262	-0.393	17	19	2	5	17	18	8	29	46	18	25	92
8		Israel	7.234	-0.067	15	13	25	9	87	19	32	100	80	19	49	63
9		Luxembourg	7.122	0.068	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10		Mexico	6.979	-0.109	71	61	57	79	27	104	59	6	14	104	81	44
11		Australia	6.974	-0.376	36	42	13	12	49	22	19	51	72	22	40	28
12		New Zealand	6.952	-0.269	32	24	24	17	32	25	6	26	45	25	27	41
13		Switzerland	6.935	-0.715	3	20	3	6	20	12	3	54	13	12	52	126
14		Belgium	6.910	-0.057	4	31	11	20	26	48	14	58	37	48	61	114

Glück durch Hormone und Essen?

Glücksempfindungen durch Botenstoffe im Hirn (Selbstdoping)

Endorphine, Oxytocin sowie die Neurotransmitter Dopamin und Serotonin.

Das Gehirn setzt diese Botenstoffe bei unterschiedlichen Aktivitäten frei, zum Beispiel **bei der Nahrungsaufnahme**, beim Geschlechtsverkehr oder beim Sport, aber auch im Zustand zufriedener Entspannung, an dem Serotonin und Endorphine beteiligt sind.

Verschiedene Pfade, wie Essen «Glück» bzw. Gefühle/Emotionen beeinflussen kann

Essen ist ein komplexes Geschehen:

- Essen befriedigt Bedürfnis nach Nährstoffen und Energie
 - => löst dabei körperliches Wohlbefinden oder Missbehagen aus
 - => kann angenehme Sättigung oder Völlegefühl verursachen
- Ernährung hat Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden
- Viele Ernährungsweisen sind Mitursache für Erkrankungen (NCD) und Therapieansatz für Gesundheit/Prävention/Heilung

Essen...

- Tryptophan ist eine AS, Baustein von Serotonin, einem Neurotransmitter, der eine beruhigende Wirkung auf die Stimmung hat.
- Tryptophan: in Milch, Nüssen, und Samen, Schokolade, kann die Blut-Hirn-Schranke direkt überwinden, um dann im Hirn für Serotoninproduktion zur Verfügung zu stehen
- Docosahexaensäure (DHA, mehrfach ungesättigte FS) z.B. in Fisch, Schalentieren, Leinsamen enthalten, wird ebenfalls mit der Stimmung in Verbindung gebracht: Ein DHA-Mangel geht mit einer höheren Prävalenz von Depressionen einher
- Sehr wichtig für Membranaufbau der Nervenzellen

Physiologische Wirkungen des Essens (Livovsky et al., 2020)

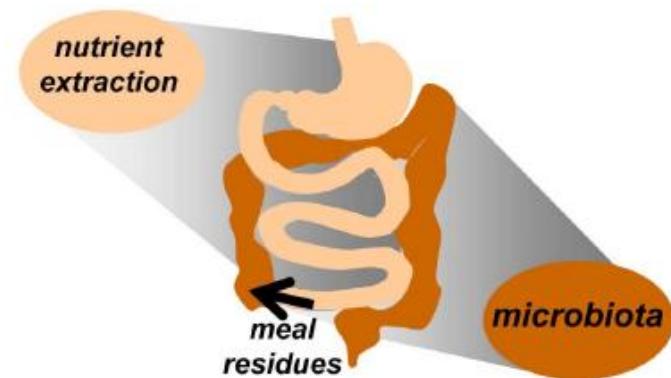


Figure 1. Digestive response to ingestion. The upper digestive system extracts meal substrates by a process of digestion and absorption. Non-absorbed meal residues pass into the colon and feed the microbiota.

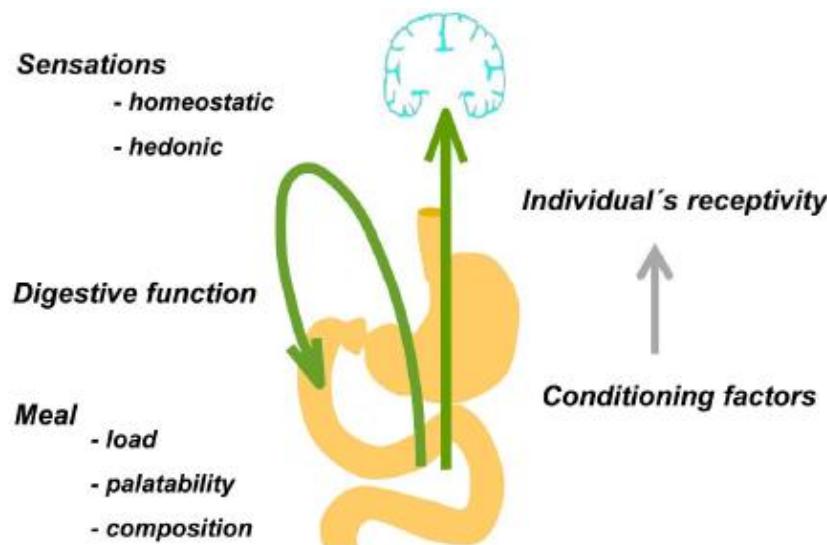


Figure 3. Biological responses to food ingestion. Meal ingestion induces digestive and sensory responses. Homeostatic (satiety, fullness) and hedonic sensations (digestive well-being and mood) depend on the characteristics of the meal, the digestive response, and the individual's receptivity which can be influenced by multiple conditioning factors. Adapted from reference [1].

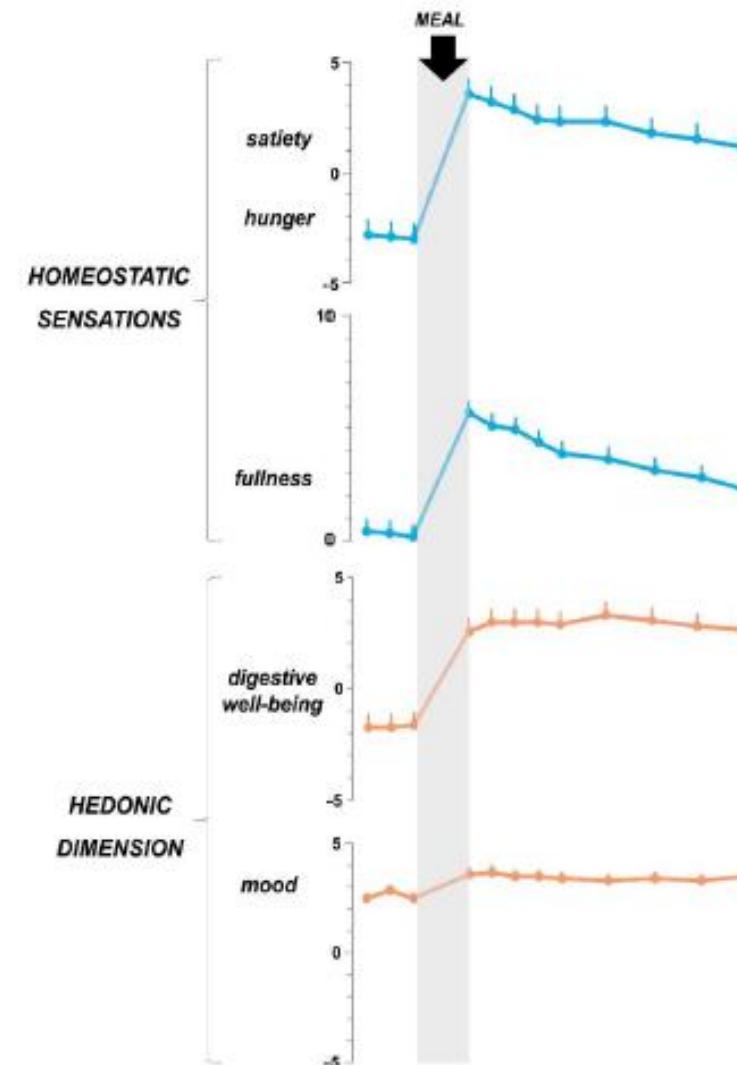


Figure 2. Sensations related to food ingestion. In healthy women ($n = 12$) a. palatable comfort meal induced homeostatic sensations (satiety, fullness) with pleasant hedonic dimension (increased digestive well-being and mood). Data from reference 79.

Ernährungsmuster und Einfluss auf Glück und Wohlbefinden

Table 2. Examples of relationships between food consumption and well-being

Food consumed or environment	Component of well-being
Eating breakfast, meals, and snacks	Overall well-being
Fruits and vegetables	Life satisfaction, happiness and overall well-being Positive affect but not life satisfaction Overall well-being, positive affect, feelings of curiosity and higher creativity Life satisfaction and happiness Vitality, flourishing, motivation
Apple and chocolate bar	Increased positive mood
Eating dinner with family	Increased well-being

Obwohl die Forschung nahelegt, dass unser Verzehr von Lebensmitteln, insbesondere von Obst und Gemüse, unser Wohlbefinden steigert, ist noch vieles unklar.

Wechselwirkungen zwischen Darm und Hirn über unser Essen

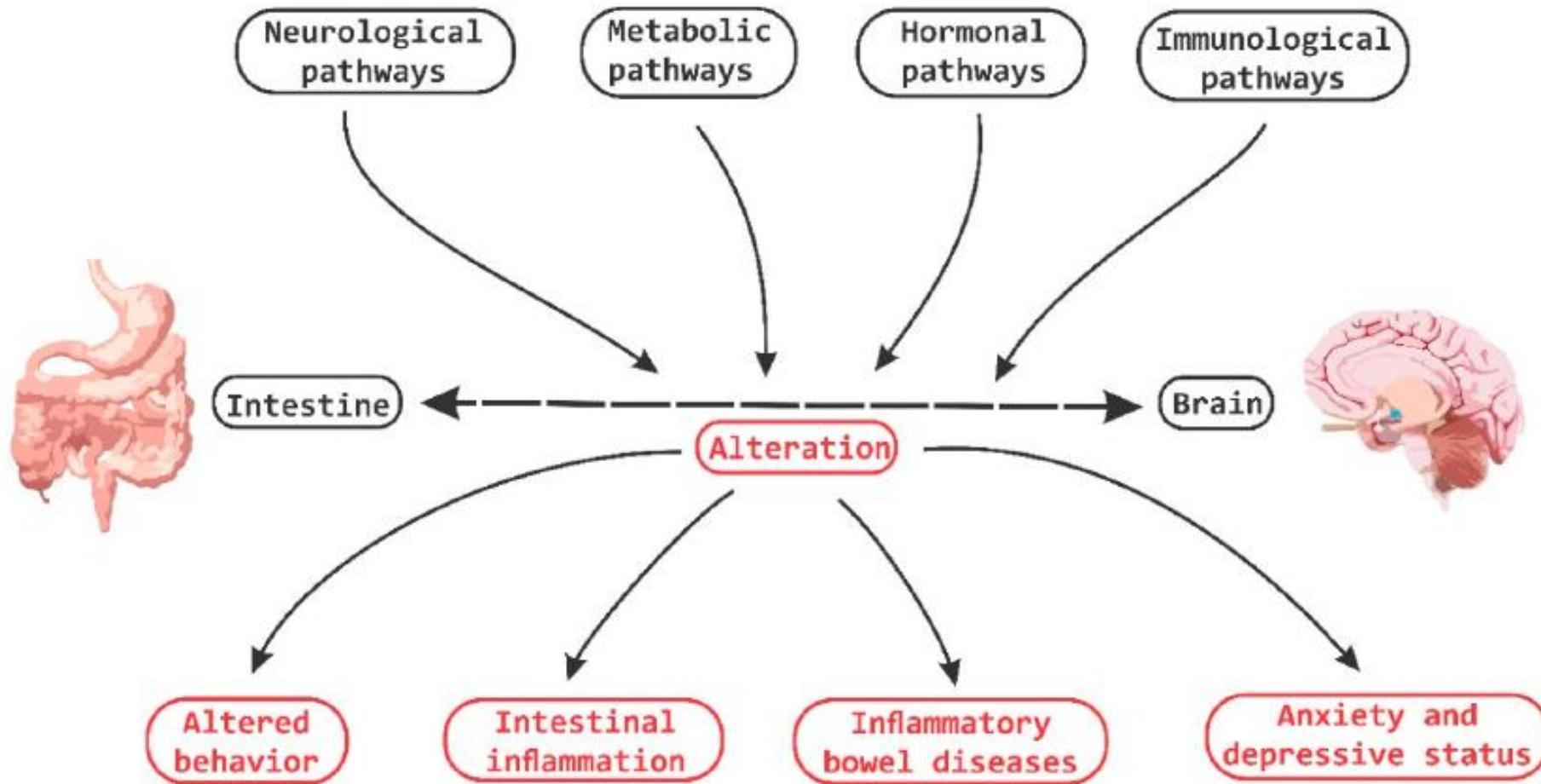
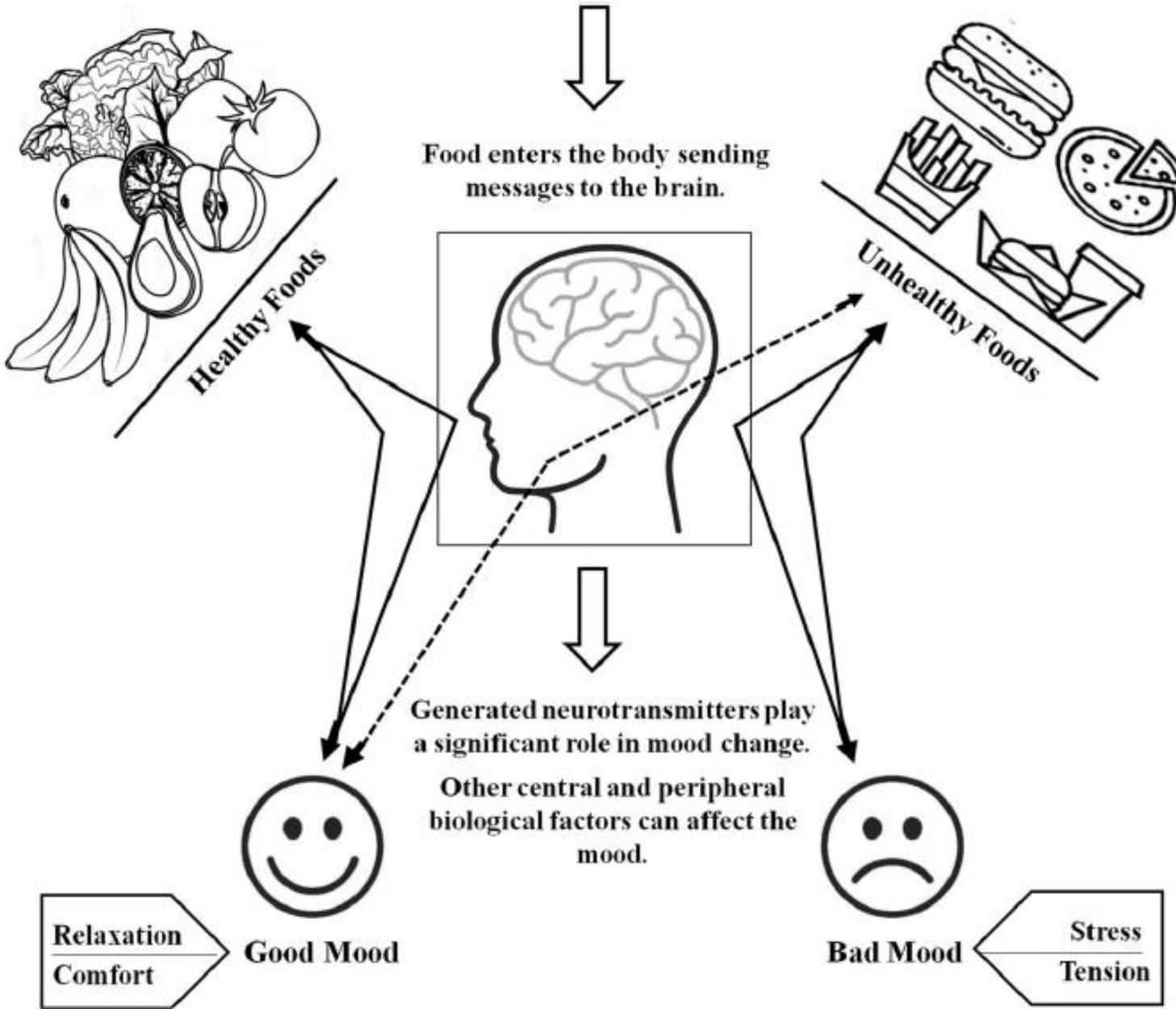


Figure 4. Brain-Gut Homeostasis. The relationship between the intestine and the brain involves signaling pathways at a neural, metabolic, hormonal and immune system levels. The alteration in these pathways is capable of causing changes in cognitive and behavioral processes, as well as inducing inflammatory processes at the periphery level.



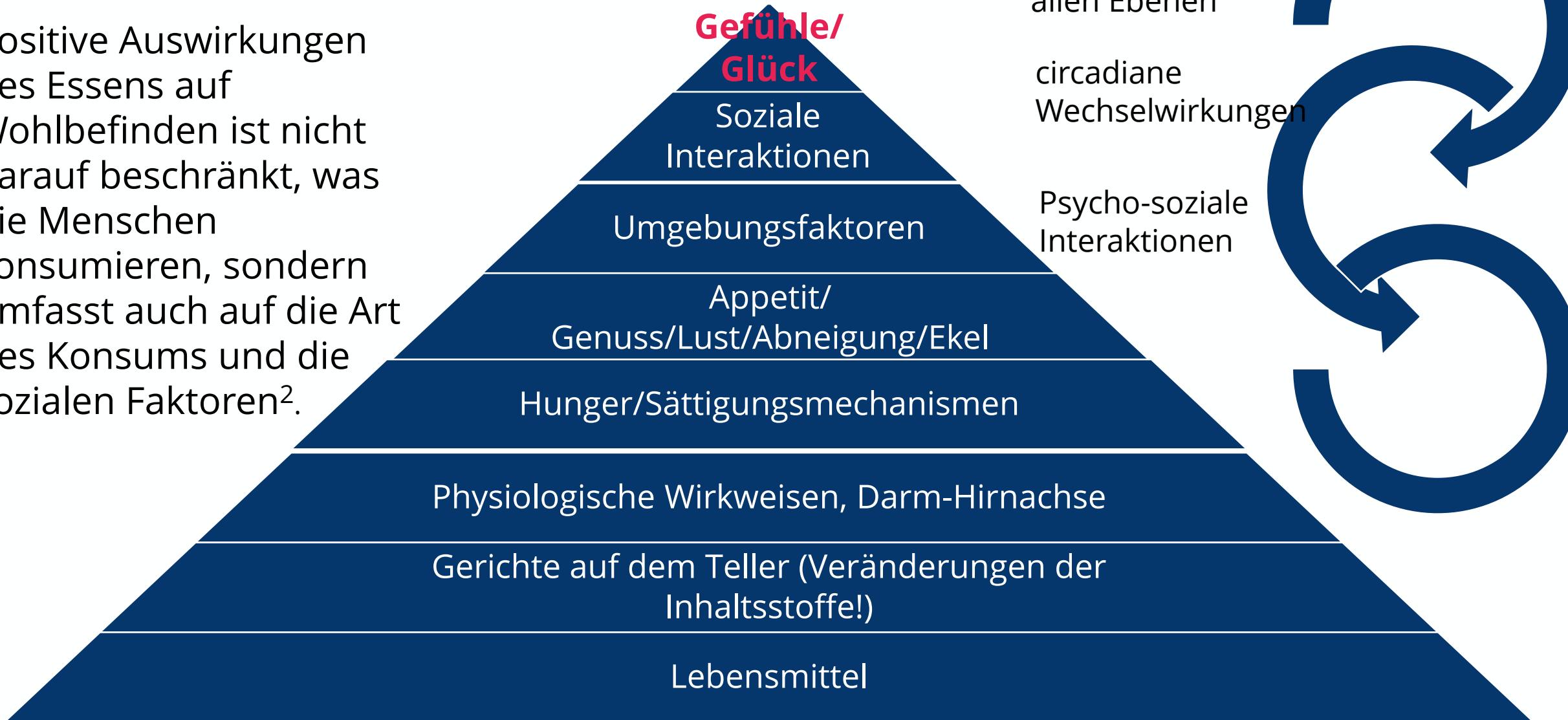
Die Beziehung zwischen der Nahrungsaufnahme und dem Wohlbefinden kann weitgehend in umgekehrter Richtung oder in beide Richtungen verlaufen. Ein höheres Wohlbefinden kann die Menschen dazu veranlassen, mehr Obst und Gemüse zu wählen!

Food and Mood: the Corresponding Effect

Welayah A. AlAmmar¹ • Fatima H. Albeesh¹ • Rabie Y. Khattab¹

Wirkungspyramide von Essen und Glück/Gefühlen, damit auf Gesundheit und Klima!!

Positive Auswirkungen des Essens auf Wohlbefinden ist nicht darauf beschränkt, was die Menschen konsumieren, sondern umfasst auch auf die Art des Konsums und die sozialen Faktoren².



Fazit: Essen...

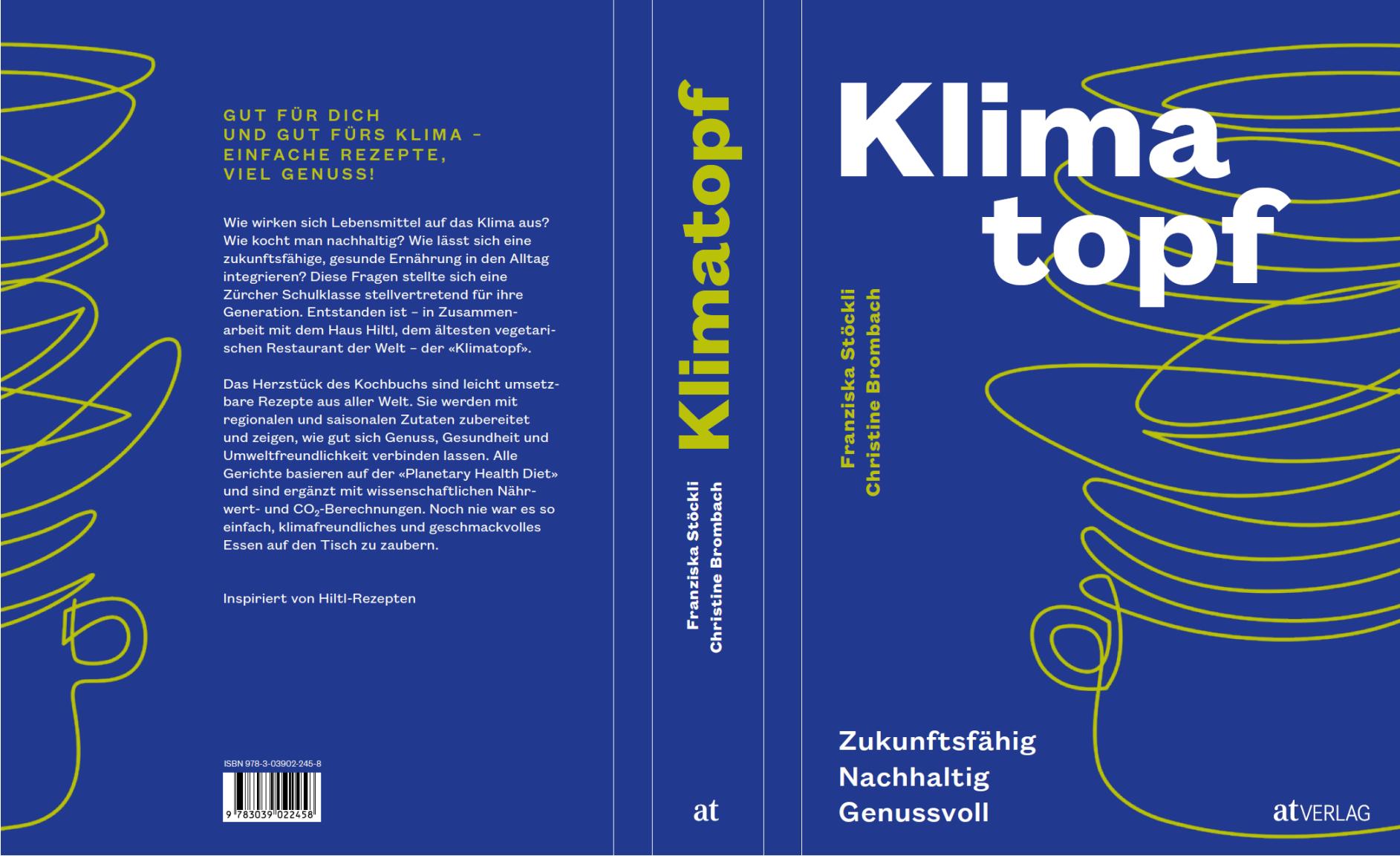
- ⇒ hat im «Agro-Foo-System» entscheidende Auswirkungen auf das Klima und die globalen planetaren Grenzen
- ⇒ steuert das Agro-Food-System als Treiber für negative Auswirkungen aufs Klima
- ⇒ nimmt Einfluss auf Emotionen
- ⇒ ist massgeblich für Gesundheit und Wohlbefinden
- ⇒ ein zentraler Lebensstilfaktor

- ⇒ **Fazit: die Planetary Health Diet ist wissenschaftsbasiert und eine nachhaltige, zukunftsfähige Ernährungsweise, die sowohl klimafreundlich, förderlich für unsere Gesundheit und damit auch für unsere positiven Emotionen ist!**

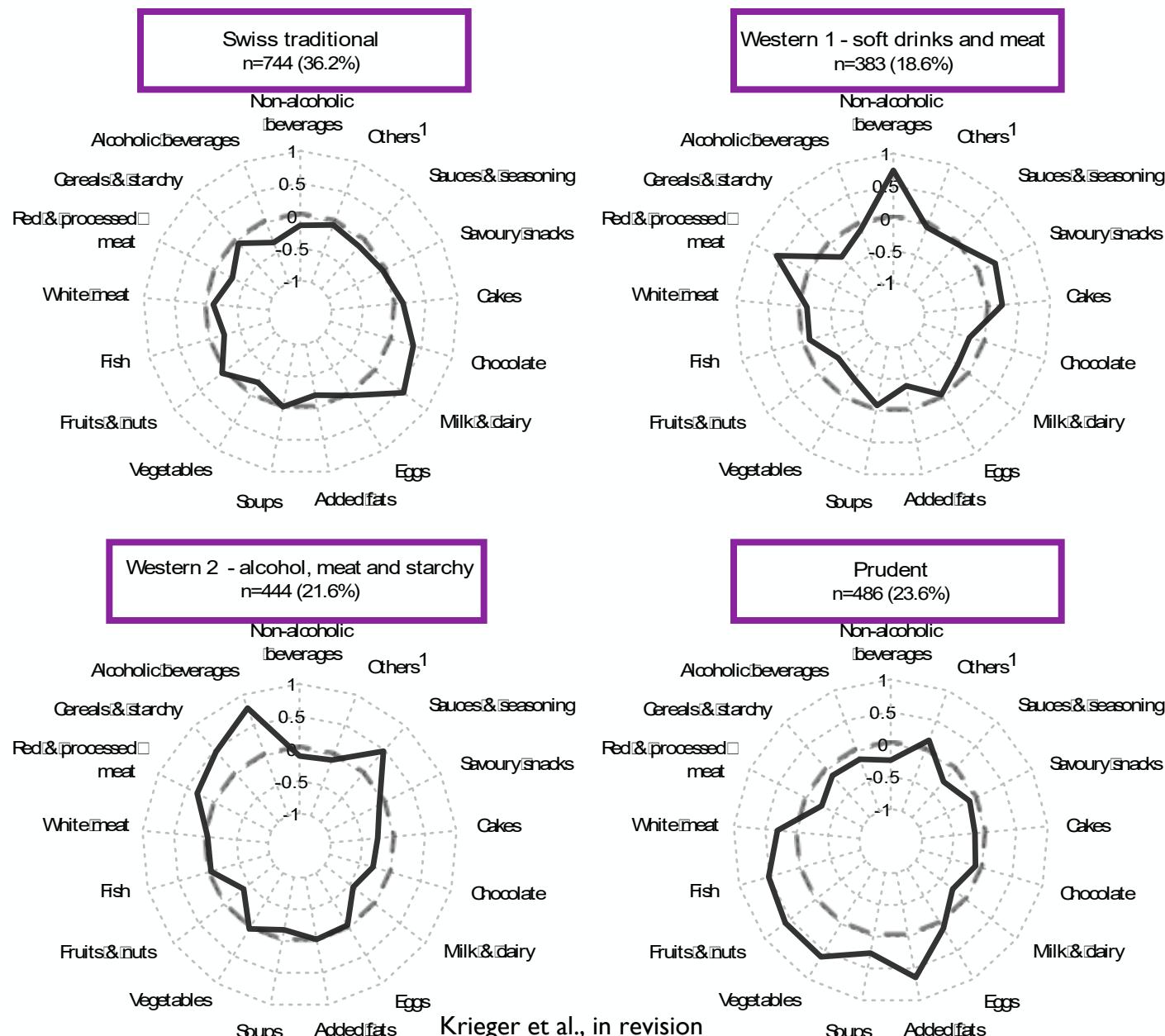
- ⇒ Das ist Inhalt und das Ziel vom Klimatopf!

Vielen Dank

www.klimatopf.ch



Result 1: Identification of four dietary patterns in the Swiss population on the basis of the menuCH study



Was essen SchweizerInnen? (menuCH-Studie)

Lebensmittelgruppen Gramm pro Tag	CH (MenuCH)	PHD (EAT-Lancet)
Fleisch	Männer: 139,9 g ↑	Beef, lamb and pork: 14 g (0–28)
Fleischerzeugnisse	Frauen: 81,3 g ↔	Chicken and other poultry: 29 g (0–58)
Milch	Männer: 1,1 dl Milch; ↔ 50,4 g Joghurt; 55,1 g Käse	250 g (0–500)
Milchprodukte	Frauen: 1,1 dl Milch; ↔ 54,8 g Joghurt; 45,6 g Käse	
Obst	Männer: 26,3% essen max. 1 Portion pro Tag ↓ Frauen: 20,6 % essen max. 1 Portion pro Tag ↓ (der Grossteil isst 3-4 Portionen pro Tag)	200 g (100–300)
Gemüse	Männer: 26,3 % essen max. 1 Portion pro Tag ↓ Frauen: 20,6 % essen max. 1 Portion pro Tag ↓ (der Grossteil isst 3-4 Portionen pro Tag)	300 g (200–600)
Leguminosen	Männer: 4,1 g ↓ Frauen: 5,9 g ↓	75 g (0–100)
Nüsse	Männer: 9,3 g (mit Avocados und Oliven) ↓ Frauen: 11,7 g (mit Avocados und Oliven) ↓	50 g (0–75)

Neue SGE Empfehlungen

Milchprodukte am besten ungezuckert.
2-3 Portionen am Tag

Maximal 2-3 Mal pro Woche Fleisch,
inklusive Geflügel und verarbeitetes Fleisch,
mindestens 1 Mal pro Woche Hülsenfrüchte.



Vergleich SGE Empfehlungen und PHD

In der offiziellen FAQ zu den neuen Schweizer Ernährungsempfehlungen gibt es die Frage (23)
„*Warum hat man sich nicht genau an die Empfehlungen der Planetary Health Diet gehalten?*“

Dort wird erläutert:

dass die PHD als **Richtlinie** verstanden wird,

dass sie **länder- und kulturspezifisch angepasst** werden müsse und

wie die neuen Empfehlungen Nachhaltigkeit und Nährstoffdeckung mit den EAT-Lancet-Vorgaben in Einklang bringen

Hauptsächliche Unterschiede SGE und PHD:

SGE: Empfehlungen Milch- und Milchprodukte, Fleisch, höher als PHD,

PHD: Hülsenfrüchte, Nüsse höher als SGE