

Focus Food Save 2026 -

close the gaps !

Herzlich willkommen!



Die Impulsveranstaltung zum Thema **Food Save.**

Der doppelte Wert der Nahrungsfasern

Weizenkleie ist mit über 60'000 Tonnen jährlich einer der grössten Nebenströme der Schweizer Lebensmittelverarbeitung. Dieser Nebenstrom ist reich an Nahrungsfasern und dessen Nutzung als Lebensmittel bietet einen doppelten Vorteil:

1. **Ernährung:** Die Schweizer Bevölkerung konsumiert erheblich weniger Nahrungsfasern als empfohlen (~20 g vs. empfohlen 30 g/Tag).
2. **Ressourceneffizienz:** Die Nutzung nährstoffreicher Nebenströme erhöht die Rohstoffausbeute und reduziert Umweltbelastungen.

Die Erhöhung des Nahrungsfaseranteils in Getreideprodukten ist ein Hebel für gesunde Ernährung und gegen Lebensmittelverluste zugleich.

- ✓ Höhere Ausbeute aus dem Rohstoff Getreide
- ✓ Nutzung von Nebenströmen als Lebensmittel → Reduktion von Präferenz- und Ressourcenverlusten

Die dänische Vollkorn-Partnerschaft

Was können wir von Dänemark lernen?

Gemeinsame Initiative seit 2008

- Staat, Gesundheitsorganisationen,
- Mühlen, Bäckereien, Detailhandel

Resultate in ersten 10 Jahren



Vollkornkonsum:

36 g → 63 g pro Tag (+75 %)

Erfolgsfaktoren

Gemeinsame Ziele: Einheitliche nationale Zielwerte für Vollkornkonsum

Einheitliches Label: „Whole Grain Logo“ als klarer Marktstandard

Kommunikation: Nationale Kampagnen & einfache Botschaften

Wertschöpfungskette: Zusammenarbeit von Produktion bis Verkauf



The Danish Whole Grain Partnership



Eine Allianz für mehr Nahrungsfasern?

Für mehr Nahrungsfasern und eine bessere Nutzung von Getreideressourcen braucht es Zusammenarbeit entlang der gesamten Wertschöpfungskette:

Heute möchten wir gemeinsam identifizieren:

- * Die wichtigsten Handlungsfelder
- * Die grössten Hebel
- * Mögliche Quick Wins
- * Das Interesse an einer weiteren Zusammenarbeit

Stimmungsabfrage

Eine branchenübergreifende Allianz ist eine bestechende, potentiell wirksame Idee

Das Thema betrifft meine Organisation direkt

Ich persönlich finde den Ansatz spannend

1.0

Ich stimme nicht zu

Ich stimme zu



menti.com
3699 4974

Waiting for participants

Der doppelte Wert der Nahrungsfasern

Programm

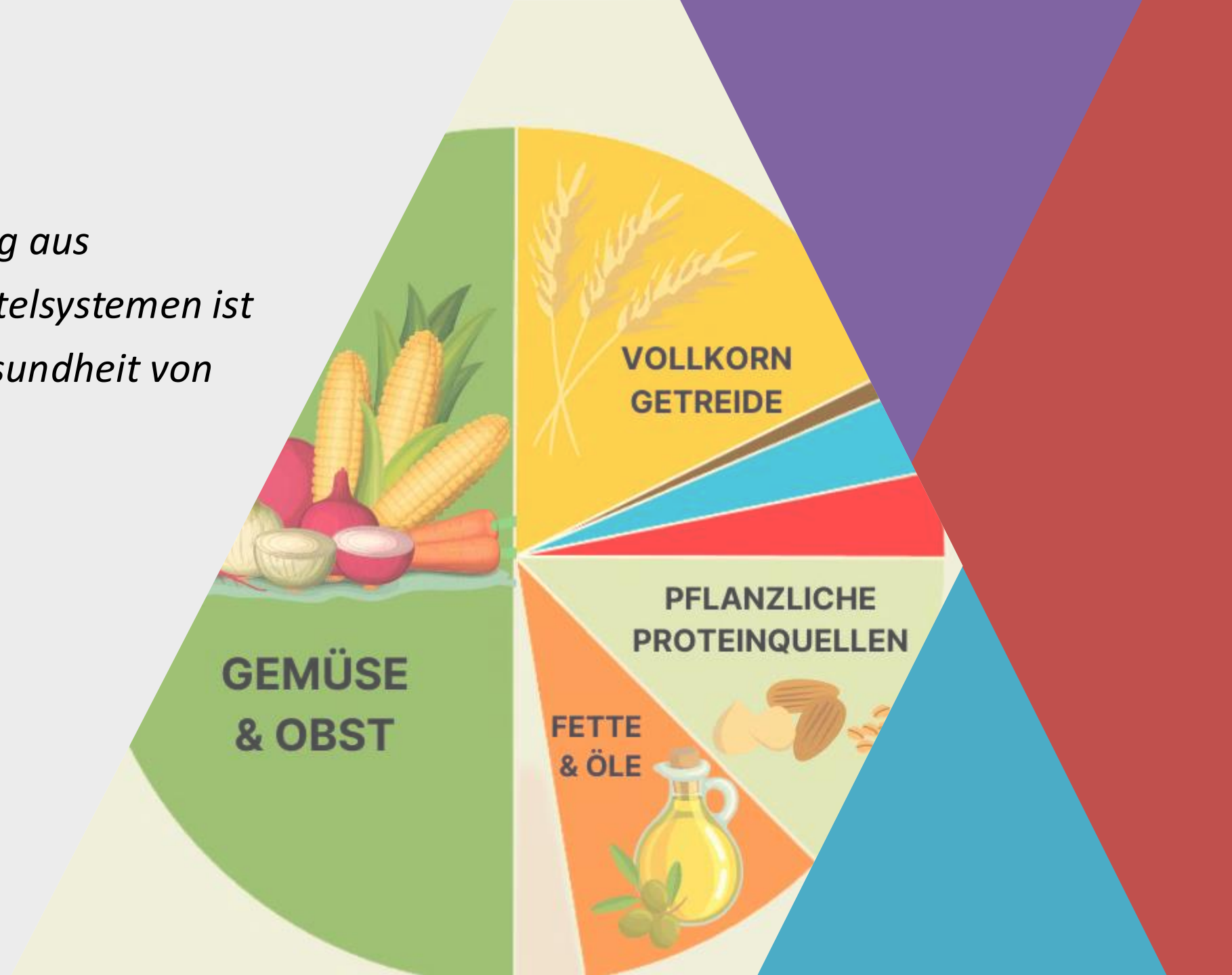
1. 2 Fachinputs - Melanie Stoll, Inselspital Bern, Valérie Vincent, GMSA
2. Ideenwerkstatt 4 Pinnwände
3. Quick-Win-Dialog
4. Next Step Karte

Planetary Health Diet – Vollkorn als Baustein einer gesunden und nachhaltigen Ernährung

Dipl. oec. troph. Melanie Stoll



„Eine gesunde Ernährung aus nachhaltigen Lebensmittelsystemen ist entscheidend für die Gesundheit von Mensch und Planet.“



EAT-Lancet Planetary Health Diet

- **Ziele:**

- ✓ Vorbeugung ernährungsbedingter Krankheiten
- ✓ Reduktion von Treibhausgasemissionen
- ✓ Schutz von Biodiversität, Böden und Wasserressourcen
- ✓ Ernährung einer wachsenden Weltbevölkerung sichern



Mehr pflanzliche Lebensmittel



Weniger tierische Lebensmittel



Nachhaltiger Konsum

Zentrales Element: Vollkorngetreide



- - ✓ mehr Nährstoffe pro eingesetzter Ressource
 - ✓ Weniger Umweltbelastung als tierische Lebensmittel
 - ✓ wichtiger Teil der Energie- und Nährstoffversorgung

232 g/2500kcal/Tag (2019)

210 g/2500 kcal/Tag (2025)

Schweizer Ernährungsempfehlungen – Getreide und Kartoffeln

Vollkornprodukte bevorzugen.

Täglich 3 Portionen, davon mindestens die Hälfte in Form von Vollkorn. 1 Portion entspricht 75–125 Gramm Brot/Teig oder 200–300 Gramm Kartoffeln oder 45–75 Gramm Flocken, Teigwaren, Reis, Knäckebrot, Maisgriess, Couscous, Buchweizen, Quinoa, Mehl und Weiteren (Trockengewicht).

Tipp

♥ Nutzen Sie die Vielfalt an Vollkornprodukten bei Brot, Knäckebrot, Teigwaren, Reis, Getreideflocken und Weiteren.

Nahrungsfasern/Tag: ≥ 30 g



Beispiele für 1 Portion



4–8 gehäufte Esslöffel
Haferflocken



3–5 gehäufte Esslöffel Reis



3–5 gehäufte Esslöffel Hörnli

Konsumverhalten
in der Schweiz aus
verschiedenen Perspektiven



Der Schweizer Ernährungsatlas – Planetary Health Diet

Schweizer Ernährungsatlas

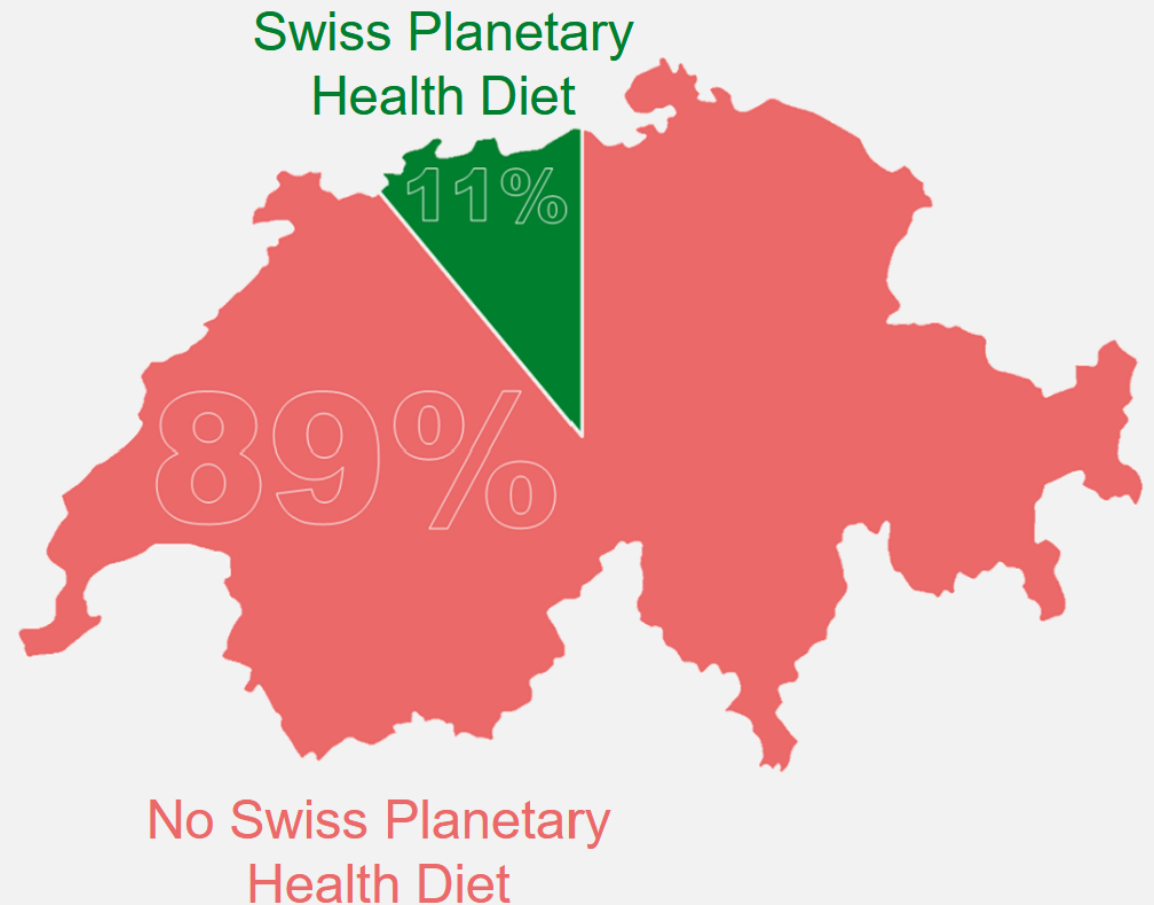
21. Februar 2022 bis 6. März 2022

371 Haushalte (456 Personen)

DE-CH, FR-CH, IT-CH

Gesamte Bevölkerung (1–80 Jahre)

Erhebung Einkäufe und Konsumationen mittels
Kassenbons über 14 Tage

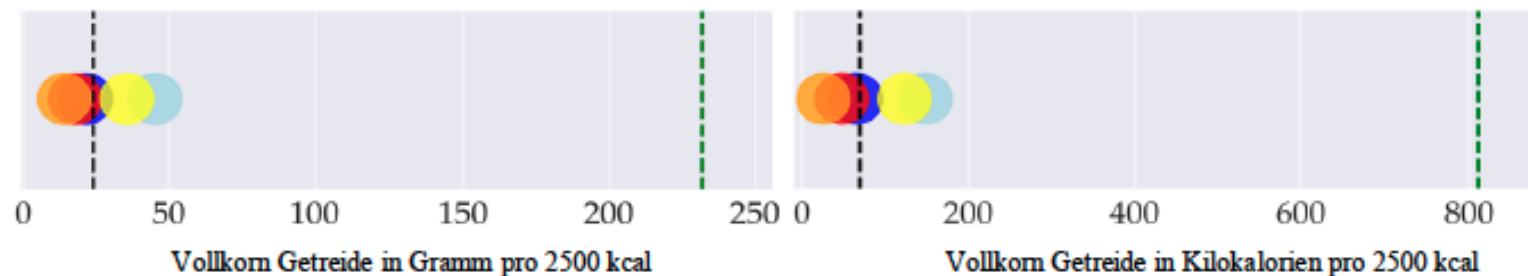


Quelle: Schweizer Ernährungsatlas

Schweizer Ernährungsatlas – Vollkorn im Warenkorb

Planetary Health Diet Warenkorb – Benchmark Schweizer Handel Kategorie: **Vollkorn Getreide**

Lebensmittelkategorie	Makronährstoffaufnahme in Gramm pro Tag	Energieaufnahme kcal pro Tag
Vollkorn Getreide (Reis, Mehl, Mais, etc.)	232	811

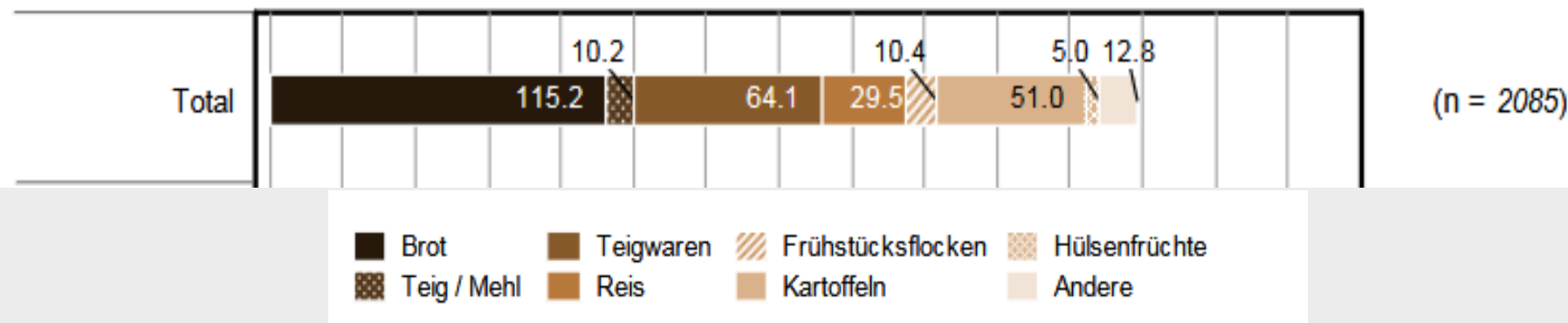


Lidl Schweiz	21.40 g	65.24 kcal
Aldi Suisse	45.27 g	148.73 kcal
Denner	17.83 g	47.95 kcal
Migros	14.16 g	25.86 kcal
Coop	35.51 g	123.39 kcal
Ø Alle Schweizer Händler	24.08 g	70.17 kcal
Planetary Health Diet Empfehlung	232.00 g	811.00 kcal

Getreidekonsum in der Schweiz – Nationale Ernährungserhebung

GETREIDEPRODUKTE-, KARTOFFEL- UND HÜLSENFRÜCHTEKONSUM DER ERWACHSENEN
BEVÖLKERUNG IN DER SCHWEIZ
(IN GRAMM PRO PERSON UND PRO TAG)

menuCH
Nationale Ernährungserhebung
Enquête nationale sur l'alimentation
Sondaggio nazionale sull'alimentazione



- ✓ Brot ist die wichtigste Getreidequelle der Schweizer Bevölkerung
- ✓ nur ein kleiner Teil des Getreidekonsums stammt aus Vollkorn

Nahrungsfaseraufnahme in der Schweizer Bevölkerung (menuCH)

Food category*	Dietary fibre intake from food category [g/day], mean (SD)						
	Absolute dietary fibre intake			Relative dietary fibre intake			
	Overall (n = 2,057)	< 15 g/day (n = 535)	15-<30 g/day (n = 1,257)	>= 30 g/day (n = 265)	< 10 g/1000 kcal/ day (n = 1,206)	10-<14 g/1000 kcal/day (n = 606)	>= 14 g/1000 kcal/day (n = 245)
Refined grains	4.4 (3.3)	3.1 (2.0)	4.7 (3.2)	5.4 (4.9)	4.8 (3.3)	4.0 (3.1)	3.2 (3.4)
Whole grains	3.0 (4.0)	1.0 (1.5)	2.8 (3.0)	7.6 (6.4)	1.7 (2.5)	4.4 (4.3)	6.1 (6.0)
Fruits	3.8 (3.9)	1.5 (1.7)	3.7 (3.2)	8.2 (5.5)	2.2 (2.3)	5.3 (3.8)	8.1 (5.3)
Vegetables	3.8 (2.9)	2.3 (1.7)	3.9 (2.5)	6.2 (4.0)	3.0 (2.1)	4.5 (2.8)	6.4 (4.2)
Potatoes, other starchy root tuber	1.1 (1.4)	0.7 (1.1)	1.2 (1.5)	1.3 (1.8)	1.1 (1.4)	1.1 (1.5)	0.9 (1.5)
Cakes, cookies, patisserie	0.8 (1.2)	0.6 (0.8)	0.9 (1.2)	1.0 (1.6)	0.9 (1.3)	0.7 (1.1)	0.6 (0.9)
Sugar, chocolate, sweets	0.8 (1.0)	0.4 (0.6)	0.8 (1.0)	1.1 (1.1)	0.8 (1.0)	0.7 (1.0)	0.7 (0.8)
Nuts, seeds	0.6 (1.6)	0.2 (0.5)	0.5 (1.1)	1.6 (3.3)	0.3 (0.7)	0.7 (1.4)	1.7 (3.5)
Seasoning, spices, herbs, sauces	0.5 (0.7)	0.3 (0.4)	0.5 (0.6)	0.8 (1.3)	0.4 (0.6)	0.5 (0.9)	0.5 (0.9)
Non-alcoholic beverages	0.5 (1.0)	0.4 (0.4)	0.5 (0.7)	0.7 (2.2)	0.5 (0.6)	0.6 (1.3)	0.6 (1.9)
Salty snacks	0.4 (1.5)	0.2 (0.5)	0.3 (1.0)	0.9 (3.4)	0.4 (1.1)	0.3 (1.9)	0.6 (2.2)
Soups	0.3 (0.6)	0.2 (0.4)	0.3 (0.7)	0.3 (0.8)	0.2 (0.5)	0.3 (0.7)	0.4 (0.8)
Milk products	0.3 (0.7)	0.2 (0.4)	0.4 (0.8)	0.4 (0.9)	0.3 (0.6)	0.3 (0.8)	0.4 (1.0)
Legumes	0.2 (1.1)	0.1 (0.4)	0.2 (1.0)	0.6 (2.1)	0.1 (0.6)	0.3 (1.4)	0.7 (1.9)

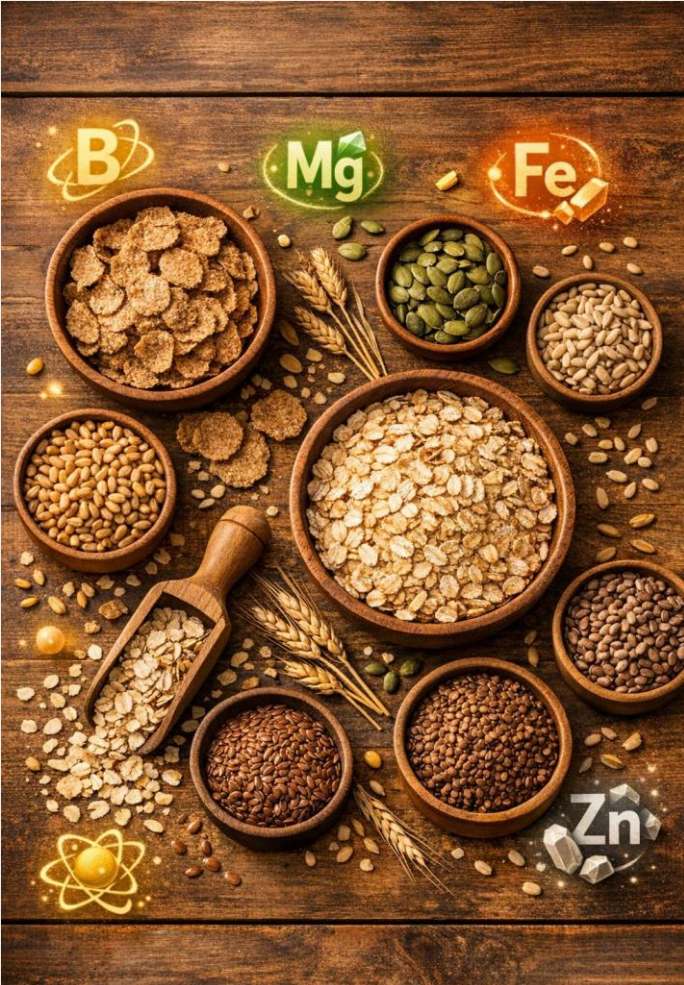
«Öffentliche Gesundheitsmassnahmen sollten den Verzehr von Vollkorn statt raffiniertem Getreide und Hülsenfrüchten gezielt unterstützen.»

- Quelle: von Blumenthal et al., 2025

Gesundheitlicher Nutzen



Ernährungsphysiologische Bedeutung



- Vollkorn liefert wichtige Nährstoffe und bioaktive Komponenten:
 - ✓ Nahrungsfasern
 - ✓ B-Vitamine
 - ✓ Magnesium, Eisen, Zink
 - ✓ Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe
- ➔ Höhere Nährstoffdichte als raffinierte Getreideprodukte.

Einfacher Indikator zur Beurteilung der Getreidequalität

Carbs:Fibre Ratio ≤ 10 

Faustregel: Mindestens 1 g Nahrungsfasern pro 10 g Kohlenhydrate

Vorteile des Kriteriums:

- ✓ Einfacher Check anhand der Nährwerttabelle
- ✓ Kennzeichen hochwertiger Vollkornprodukte
- ✓ Praktisches Instrument zur Auswahl hochwertiger Getreideprodukte

Nahrungsfasern im Metabolismus



Gesundheitliche Effekte - Prävention



- ✓ Vollkornverzehr: assoziiert mit reduziertem Risiko für nicht übertragbare Krankheiten.
- ✓ Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Adipositas und Darmkrebs.

➔ Hierbei besonders relevant: Nahrungsfasernzufuhr!

Take home

- ✓ Vollkorn ist ein zentrales Element der Planetary Health Diet
- ✓ Der Vollkornverzehr in der Schweiz bleibt deutlich unter den Empfehlungen.
- ✓ Eine höhere Aufnahme von Vollkorn kann gleichzeitig Gesundheit und Nachhaltigkeit fördern.





Wert der Nahrungsfasern

Wie können die Potenziale von Nahrungsfasern in Vollkorn-Getreideprodukten stärker genutzt werden?

- Focus Food Save 2026 - Bern - 24.06.2026
- Valérie Vincent

UNSERE NACHHALTIGKEITS- LÖSUNGEN



UPCYCLING

VORTEILE

- Ressourcenschonende Produktion
- Sicherstellung ökonomischer Nachhaltigkeit
- Verbesserung der Qualität



**GOURMET VOLLKORN
KONZENTRAT IPS**



ERBSENGRANULAT IPS



BIERTREBER



LIEFERANTEN-NÄHE

PRODUKTE FÜR WOHLBEFINDEN UND GENUSS



Ein Konzentrat für Ihre
Produkte à la carte



Höhere
Wasseraufnahmefähigkeit
für mehr Frische



Kann deklariert werden
wie Ruch- oder
Vollkornbrot



Für ballaststoffreiche
Clean Label-Produkte





KONZENTRAT GOURMET VOLLKORN IPS

KONZENTRAT GOURMET VOLLKORN IPS

Wir verwerten das wichtigste Nebenprodukt unserer Tätigkeit, die Weizenkleie. Dank eines speziell entwickelten Verfahrens, einer einzigartigen Entwicklung auf dem Schweizer Markt, können Brote, die reich an Nahrungsfasern sind, produziert werden.

Mit zusätzlichem Genuss!



Brot aus Standard-
Vollkornmehl



Brot aus Premium
Vollkornmehl



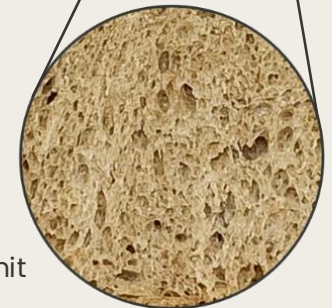
Brot mit Konzentrat
Gourmet Vollkorn IPS



Dunkle und sehr kompakte
Krume



Leicht poröse, aber dichte
Krume



Glänzende, elastische und luftige Krume mit
lockerer Porung



Vielen Dank!

valerie.vincent@gmsa.ch

Handlungsfelder

In welchen Handlungsfeldern kann eine branchenübergreifende Allianz die grösste Wirkung entfalten?

Aufgabe (10–12 Minuten)

- Gehen Sie an allen 4 Pinnwänden vorbei
- Kommentieren Sie bestehende Vorschläge mit Post-its
- Ergänzen Sie neue Ideen und Massnahmen
- Diskutieren Sie mit anderen Teilnehmenden

Wirkung

Priorisieren Sie die Handlungsfelder nach ihrer potentiellen Wirkung

Aufgabe

- Jede Person erhält **6 Punkte**
- Verteilen Sie Ihre Punkte frei auf die Vorschläge / Massnahmen an den Pinnwänden
- Mehrere Punkte pro Idee sind möglich

Quick-Win-Dialog

Was ist in 6–12 Monaten realistisch sichtbar?
Wer muss dafür beteiligt sein?

Next Step Karte

Bitte füllen Sie Ihre Next-Step-Karte aus
und geben Sie diese beim Ausgang ab.

Vielen Dank!

