Mediendossier Ernährung und Gesundheit September 2014

Coop Kompetenz für eine gesunde Ernährung

Inhalt

1. Ernährungssituation heute ... 2
1.1. Übergewicht und ernährungsbedingte Krankheiten ... 2
1.2. Ungünstige Essgewohnheiten und mangelnde Bewegung ... 2
2. Konsumtrends ... 3
2.1. Coop-Studie: Ess-Trends im Fokus ... 3
2.2. Individuelle Ernährungsbedürfnisse ... 4
3. Coop Grundsätze zu Ernährung und Gesundheit ... 5
3.1. Engagement und Massnahmen von Coop ... 5
3.2. Zusammenarbeit mit ernährungsrelevanten Institutionen ... 5
4. Sortimentsentwicklung und –angebot ... 6
4.1. Produktlinien für spezielle Ernährungsbedürfnisse ... 6
4.2. Ernährungsphysiologische Verbesserungen der Coop Eigenmarken ... 6
4.3. Ausgewogene Angebote in Coop Restaurants ... 7
4.4. Sind Bio-Lebensmittel gesünder? ... 7
5. Umfassende Deklaration ... 7
5.1. Konsumentenanspruch auf grösstmögliche Transparenz ... 7
5.2. Foodprofil ... 8
5.3. Portionenlabel „5 am Tag“ ... 8
6. Förderung von Bewegung und gesunder Ernährung ... 8
6.1. Bewegungssituation in der Schweiz ... 8
6.2. Coop Gemeinde Duell - schweiz.bewegt ... 9
7. Info-Services ... 9
8. Kontakte und Interviewpartner ... 10
8.1. Medienstelle Coop ... 10
8.2. Links ... 10

1. Ernährungssituation heute

1.1. Übergewicht und ernährungsbedingte Krankheiten

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende körperliche Aktivität sind bestimmende Faktoren für Gesundheit und Wohlbefinden. Ein gesundes Ess- und Trinkverhalten verbessert die individuelle Leistungsfähigkeit und fördert die Lebensqualität des Menschen.

Eine der problematischsten Entwicklungen hinsichtlich der Volksgesundheit ist die zunehmende Zahl an übergewichtigen Menschen. Übergewicht und Adipositas (starkes Übergewicht) haben in den vergangenen Jahren stark zugenommen und sich zu einem ernsthaften Problem entwickelt. Nach den Daten der schweizerischen Gesundheitsbefragung sind 41 % der erwachsenen Schweizerinnen und Schweizer adipös oder übergewichtig, mit steigender Tendenz[1]. Als wesentliche Ursachen für Übergewicht gelten die starke Abnahme der körperlichen Aktivität in Freizeit und Beruf sowie eine nicht angepasste Ernährung. Die durch Übergewicht und Adipositas und deren Folgekrankheiten verursachten Kosten in der Schweiz haben sich seit 2004 verdoppelt und werden für das Jahr 2006 auf 5.8 Milliarden Franken geschätzt. Dies entspricht zirka 7.3% der gesamten Gesundheitskosten[2]. Das Bundesamt für Gesundheit BAG geht davon aus, dass in Industrieländern über ein Drittel der gesamten Kosten im Gesundheitswesen auf ernährungsbedingte Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes mellitus, erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck und die damit verbundenen Herz-Kreislauferkrankungen sowie Krebs zurückzuführen sind[3].

Heute gibt es viele Schulprogramme, die das Thema „gesunde Ernährung“ und/oder „Bewegung“ aufnehmen (siehe auch 6.3.) und es scheint, dass diese Erfolge zeigen. Im Jahr 2002 zeigte eine Studie, dass jedes 5. Kind in der Schweiz übergewichtig ist. Die Nachfolgestudie im Jahr 2007 belegt, dass diese Zahl rückgängig ist (19.4% im 2002 versus 15.1% im 2007)[4]. Bis 2010 blieb die Zahl stabil[5].

Übergewicht und Adipositas sind nicht die einzigen ernährungsbedingten Probleme der heutigen Gesellschaft. Obwohl die Schweizer Bevölkerung relativ gut mit allen Nährstoffen versorgt ist, gibt es Bevölkerungsgruppen, die eine unzureichende Versorgung mit Mikronährstoffen (u.a. Vitamin D, Folsäure, Jod und Eisen) und Nahrungsfasern aufweisen. Gerade bei jungen Frauen ist z.T. auch Untergewicht in Verbindung mit einer Essstörung ein Problem. Das Ernährungsverhalten der Schweizer Bevölkerung entspricht jedoch nicht den offiziellen Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung. Laut dem 6. Schweizerischen Ernährungsbericht von 2012 konsumieren Schweizerinnen und Schweizer zu wenig Früchte und Gemüse, Milch und Milchprodukte sowie zu viel Zucker, Salz, Fett und Energie (Kalorien)[6].

1.2. Ungünstige Essgewohnheiten und mangelnde Bewegung

Die wichtigsten Faktoren, die Einfluss auf die Entstehung von Übergewicht haben, sind eine vorwiegend sitzende Lebensweise mit wenig körperlicher Aktivität und der häufige Konsum

---

[1] Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik BFS, 2013. Verfügbar aus: www.statistik.admin.ch

[2] Overweight and obesity in Switzerland. Prepared fort he Bundesamt für Gesundheit (BAG), 2009. Verfügbar auf: http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05218/05232/index.html?lang=de

[3] Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung. Bern: Bundesamt für Gesundheit BAG, 2007. Verfügbar auf: www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung

[4] Aeberli, Isabelle et.al, Decrease in the prevalence of paediatric adiposity in Switzerland from 2002 to 2007, NS Public Health Nutrition.

[5] Aeberli Isabelle et.al, (2010) Stabilisation of the prevalence of childhood obesity in Switzerland, Swiss Medical Weekly

[6] Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht 2012.

von Nahrungsmitteln mit hoher Energiedichte[7]. Entsprechend haben regelmässige Bewegung und eine nahrungsfaserreiche Ernährung eine protektive Wirkung. Günstig für Kinder und Jugendliche sind ein familiäres und schulisches Umfeld, in dem gesunde Ernährung und Bewegung gefördert werden.

2. Konsumtrends

2.1. Coop-Studie: Ess-Trends im Fokus

„Ess-Trends im Fokus“ ist eine Initiative von Coop mit fachlicher Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Es handelt sich um repräsentative Umfragen zum Ernährungsverhalten und -bewusstsein der Schweizer Bevölkerung, die zwischen 2009 und 2011 regelmässig durchgeführt und publiziert wurden. Die Resultate von „Ess-Trends im Fokus“ liefern eine gute Grundlage für verschiedenste Akteure zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung.

Die Resultate der ersten Studie „Gesund Essen: Einstellungen, Wissen und Verhalten“ sowie der 6. Schweizerische Ernährungsbericht von 2012 zeigten, dass die Grundprinzipien gesunder Ernährung weitläufig bekannt sind[8]. Die Coop-Studie zeigt aber auch eine deutliche Diskrepanz zwischen Wahrnehmung und tatsächlichem Verhalten. 77 % der Befragten ernähren sich nach eigenem Ermessen „eher gesund“ bis „gesund“. Die Realität sieht etwas anders aus. Die Versorgung mit Nährstoffen ist zwar generell gut, in vielen der untersuchten Bevölkerungsgruppen sind jedoch Zeichen von Fehlernährung zu beobachten. Allgemein wird zu viel tierisches Fett, Zucker und Salz aufgenommen und zu wenig komplexe Kohlenhydrate, Obst und Gemüse gegessen[9] (siehe 1.1.). Da die erste Studie zeigt, dass den Befragten beim Essen vor allem wichtig ist, dass sie schnell und gesund essen können, wurde die nächste Studie diesem Thema gewidmet. 69% der Befragten sind der Meinung, dass Essen gleichzeitig schnell und gesund sein kann. Der Schweizer Bevölkerung ist es während der Woche besonders wichtig, dass das Essen zu Hause "schnell und gesund" ist. Auf die Frage, was unter „schnellem und gesundem Essen“ verstanden wird, werden am häufigsten die Lebensmittel Salat, Früchte und Gemüse genannt.

In der dritten Coop-Studie wurde die Bevölkerung zum Thema „Essen und Gesundheit“ befragt. Es zeigte sich, dass der Einfluss der Ernährung oft unterschätzt wird. Vor allem bei Erkrankungen wie Krebs und Gelenkerkrankungen wird der Einfluss der Ernährung zu wenig wahrgenommen. Am ehesten erkannt wird der Zusammenhang zwischen Ernährung und Übergewicht, gefolgt von erhöhtem Cholesterin und Herz-Kreislauferkrankungen. Der Einfluss der Ernährung auf die Entwicklung von Allergien hingegen wird überschätzt.

Das Thema "So kocht die Schweiz" wurde in der vierten Studie abgehandelt. Kochen scheint bei der Mehrheit der Schweizer Bevölkerung einen hohen Stellenwert einzunehmen. Mehr als die Hälfte der Befragten kocht mindestens einmal pro Tag eine warme Mahlzeit. Frische Zutaten und saisonale Produkte sind der Schweizer Bevölkerung im Allgemeinen wichtig. Nur gut ein Viertel der Befragten gab an, oft Fertiggerichte zuzubereiten.

Die fünfte Coop-Studie "Ernährungsalltag mit Kindern" zeigt, dass bei 98 % der Familien mit Kindern mindestens einmal täglich warm gekocht wird. Spezialmenüs für Kinder sind aber nicht an der Tagesordnung. Bei der Mehrheit werden die Mahlzeiten (fast) immer zu Hause und vor allem das Abendessen gemeinsam eingenommen. Das Interesse der Eltern an ge-

[7] Report of a Joint WHO/FAO consultation. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO-Technical Report Series 916. Geneva: WHO, 2003. Verfügbar auf: www.who.int/dietphysicalactivity/publications

[8] Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht 2012.

[9] Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht 2012.

sunder Ernährung für Kinder ist bei sehr vielen vorhanden. Über die Hälfte der befragten Personen informiert sich über dieses Thema.

Die sechste Coop-Studie zum Thema "Essen? Aber sicher" befasst sich mit Sicherheit der Lebensmittel. Die Studie ermittelt die Ansprüche, Ängste und Unsicherheiten, aber auch das vorhandene Wissen in Bezug auf Lebensmittelsicherheit. Über ein Drittel der Befragten hält es für wahrscheinlich, Lebensmittel zu essen, welche die Gesundheit beeinträchtigen.
Dass Schweizerinnen und Schweizer genussvolles Essen sehr schätzen, zeigt die siebte und letzte Coop-Studie «Ess-Trends im Fokus». Während die Romands besonders gerne ein Restaurant besuchen, essen Deutschschweizer gerne bei Verwandten und Freunden. Für den Westschweizer zählt beim Essen vor allem die Geselligkeit, für den Deutschschweizer stehen hochwertig produzierte Lebensmittel im Vordergrund. Auch beim Weihnachtsessen scheiden sich die Geister: fast die Hälfte aller Befragten geniessen ein Fondue Bourguignonne oder Chinoise. Bei Fisch versus Schüfeli tut sich aber der Röstigraben auf.

Die SGE begleitete das Projekt „Ess-Trends im Fokus“ fachlich und stellte sicher, dass es hohen ernährungswissenschaftlichen Ansprüchen genügt. „Erkenntnisse zum aktuellen Ernährungsverhalten und -wissen der Bevölkerung in der Schweiz helfen uns, zielgerichtete Informationen und Ernährungsempfehlungen auszuarbeiten. Das Projekt „Ess-Trends im Fokus“ ist einer der Gründe, weshalb wir Coop gerne unterstützen“, sagt Christian Ryser, Geschäftsführer der SGE.
Die Resultate aller Studien sowie weitere Informationen: www.coop.ch/esstrends

2.2. Individuelle Ernährungsbedürfnisse

Generell sind die Erwartungen der Konsumentinnen und Konsumenten an gesunde Lebensmittel in den vergangen Jahren deutlich gestiegen und individuelle Ernährungsbedürfnisse gewinnen zunehmend an Bedeutung. So leiden zum Beispiel rund 20 % der Schweizer Bevölkerung an einer Lactose- (Milchzucker)- und rund 0,5 % an einer Gluten-Unverträglichkeit (Zöliakie)[10]. Immer grösserer Beliebtheit erfreuen sich vegetarische Produkte. Heute essen 2% der Bevölkerung nie Fleisch oder Wurstwaren. Zudem sind mittlerweile 40 % Flexitarier, Menschen, die an gewissen Tagen bewusst kein Fleisch essen[11]. Aber auch Produkte aus umweltschonender und tiergerechter Produktion sind nach wie vor ein grosses Bedürfnis.

Die Ernährungsbedürfnisse in bestimmten Verzehrsituationen haben sich über die Jahre ebenfalls verändert. Wie die Coop-Studie "Ess-Trends im Fokus" zum Thema schnell und gesund essen zeigt, entsprich schnelles Essen einem wachsenden Bedürfnis. Dabei ist es vielen wichtig, dass das Essen trotzdem gesund ist[12]. Aufgrund dieser wechselnden Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden nehmen die Forderungen nach innovativen Angeboten zu.
Neben der Analyse des Konsumverhaltens mit Hilfe von Studien ist für Coop der tägliche Kundenkontakt von fast ebenso grosser Bedeutung. So stehen Coop wertvolle Hinweise für eine optimale Sortimentsentwicklung zur Verfügung.

[10] Frey, Isabelle; Rogler, Gerhard, Zöliakie: Die Rolle der Ernährung, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 2009. S.4
[11] Studie der Coop Marktforschung in Zusammenarbeit mit dem Link Institut, August 2012
[12] Coop Ess-Trends im Fokus, Thema "schnelles und gesundes Essen", 2009

3. Coop Grundsätze zu Ernährung und Gesundheit

3.1. Engagement und Massnahmen von Coop

Grundsätzlich gilt, dass eine gesunde Ernährung auf einer ausgewogenen und vielseitigen Auswahl an Lebensmitteln basiert. Genussmittel wie Süssigkeiten haben massvoll genossen jedoch durchaus ihren Platz. Coop bietet mit ihrem vielfältigen Sortiment grösstmögliche Wahlfreiheit, die Eigenverantwortung der Konsumentinnen und Konsumenten steht im Zentrum.

Als zweitgrösstes Detailhandelsunternehmen der Schweiz ist sich Coop ihrer gesellschaftlichen Verantwortung bewusst und engagiert sich deshalb umfassend für eine ausgewogene Ernährung. Dies bedeutet für Coop, der Schweizer Bevölkerung zu ermöglichen, sich vielseitig zu ernähren, täglich Früchte und Gemüse zu essen und auf die Qualität von Fetten und Kohlenhydraten zu achten. Dabei unterstützt Coop die Konsumentinnen und Konsumenten mit einer grossen Auswahl an Produkten und einem umfassenden Informationsangebot. Ein breites Sortiment an Bio-, vegetarischen, kalorienarmen, angereicherten, lactose- und glutenfreien Produkten erfüllen individuelle Konsumbedürfnisse. Coop setzt sich bewusst für die Erhaltung und Förderung einer vielfältigen Ess- und Kochkultur ein. So arbeitet Coop unter anderem eng mit Slow Food zusammen, einer internationalen Bewegung für die Erhaltung und Förderung der Esskultur.

Kapitel 4 bis 7 zeigen auf, mit welchen Massnahmen sich Coop konkret für die Verbesserung der Ernährungs- und Bewegungssituation in der Schweiz einsetzt.

3.2. Zusammenarbeit mit ernährungsrelevanten Institutionen

Coop arbeitet aktiv mit Fachorganisationen und Behördengremien zusammen, die Massnahmen zur Verbesserung der Ernährungssituation erarbeiten. In Kontakt mit Geschäftspartnern bringt Coop ihr Know-how ein, um wissenschaftliche Erkenntnisse, Konsumtrends und gesetzliche Anforderungen praktisch umzusetzen. Mit folgenden Institutionen arbeitet Coop eng zusammen oder pflegt einen regelmässigen Austausch:

a) Bundesamt für Gesundheit BAG

Im Mai 2009 lancierte das BAG „actionsanté“. Damit will das BAG Organisationen und Firmen vereinen, die mit freiwilligen Massnahmen einen gesunden Lebensstil fördern wollen. Coop beteiligt sich an „actionsanté“ und definiert entsprechende verpflichtende Massnahmen (siehe 4.2.).

Weitere Informationen: www.actionsante.ch

b) Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Die SGE ist die wichtigste nationale Fachgesellschaft im Ernährungsbereich und ist als Fachinstanz im Bereich Ernährungsinformation und –aufklärung anerkannt. Die Aktivitäten der SGE sind im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung angesiedelt. Die SGE unterstützte u.a. die Coop Studienreihe Ess-Trends im Fokus fachlich. (siehe 2.1.).

Weitere Informationen: http://www.sge-ssn.ch/de/

c) Krebsliga Schweiz

Die Krebsliga ist eine nationale gemeinnützige Organisation, die gegen Krebs kämpft, Betroffene und Angehörige unterstützt sowie Präventionsarbeit leistet.

Coop verwendet das Masterlogo und exklusiv das „5 am Tag“-Portionenlogo, welches von der Krebsliga Schweiz vergeben wird (siehe 5.3.).

Weitere Informationen: www.krebsliga.ch

Weitere Informationen: www.5amtag.ch

d) IG Zöliakie

Die IG Zöliakie der Deutschschweiz ist eine Patientenorganisation, die sich für die Anliegen von Betroffenen mit Zöliakie oder Morbus Duhring einsetzt und über alle Belange der glutenfreien Ernährung informiert.

Coop pflegt mit der IG Zöliakie einen regelmässigen Austausch und unterstützt deren Aktivitäten. Coop führt ein ausgewähltes Angebot an glutenfreien Spezialprodukten der Marke Schär.
Weitere Informationen: www.zoeliakie.ch oder freefrom

e) Fial
Die Föderation der schweizerischen Nahrungsmittelindustrien (fial) ist ein Zusammenschluss der Branchenverbände der Schweizer Nahrungsmittel-Industrie. Sie beschäftigt sich seit einigen Jahren intensiv mit Fragen rund um die Themen Ernährung und Übergewicht und hat zu diesem Zweck die Arbeitsgruppe „Ernährung“ gegründet. In diesem Gremium, in welchem Coop mitarbeitet, werden unter anderem Spannungsfelder diskutiert. Dazu gehört beispielsweise die Frage, wie Marketingziele für Genussmittel (z.B. Süssigkeiten) und eine aktive Bekämpfung von Übergewicht miteinander vereinbar sind. Die Nahrungsmittelindustrie sucht aktiv nach Lösungen, die sowohl dem Markt als auch den Anliegen eines gesunden Lebensstils möglichst gut Rechnung tragen.
Weitere Informationen: www.fial.ch

f) Swiss Pledge
Per 1. Januar 2014 ist Coop der Initiative «Swiss Pledge» beigetreten. Mit diesem Engagement verpflichtet sich Coop, definierte Kriterien bei der Werbung für Kinder unter 12 Jahren einzuhalten. Mit dem Swiss Pledge Beitritt schafft Coop mehr Transparenz, da unabhängige Stellen die Einhaltung des Versprechens überprüfen.
Weitere Informationen: www.swiss-pledge.ch

4. Sortimentsentwicklung und –angebot

4.1. Produktlinien für spezielle Ernährungsbedürfnisse

Coop bietet ein breites Angebot an Eigenmarken, Kompetenzmarken und Markenartikeln, die eine abwechslungsreiche Ernährung ermöglichen und den individuellen Bedürfnissen und aktuellen Konsumtrends gerecht werden.
Die Nachhaltigkeits-Eigenmarke Naturaplan und das Gütesiegel Naturafarm beinhalten eine grosse Auswahl an umweltschonend und tiergerecht produzierten Produkten. Betty Bossi Produkte sind schnell zubereitet oder können direkt konsumiert werden und Coop Weight Watchers steht für kalorienbewussten Genuss. Personen, die sich vegetarisch ernähren oder eine Abwechslung zu Fleisch suchen, finden unter der Produktlinie Délicorn und Karma ein entsprechendes Angebot. Free From- und Schär-Produkte erleichtern Personen, die an einer Lebensmittelunverträglichkeit oder -allergie leiden den täglichen Einkauf. Die Kinderlinie JaMaDu bietet ernährungsphysiologisch sinnvolle Produkte, die Spass machen. Sie ist für Kinder konzipiert, von Kindern mitgestaltet und wird von Ernährungsexpertinnen begleitet.

4.2. Ernährungsphysiologische Verbesserungen der Coop Eigenmarken

Im engen Austausch mit Lieferanten und Spezialisten werden die Rezepturen der Coop Eigenmarken laufend optimiert und neue Produkte ernährungsphysiologisch sinnvoll entwickelt. Ein besonderes Augenmerk wird auf den Zucker- und Salzgehalt sowie auf die Fettqualität gelegt. Coop hat sich zum Beispiel im Rahmen von actionsanté dazu verpflichtet, bis 2011 den Zuckergehalt von Jogurts und Frischdesserts der Eigenmarken «Qualité & Prix» und «Prix Garantie» zu verringern.

Seit März 2010 sind 99 % der Produkte aller Coop Eigen- und Kompetenzmarken frei von industriell gehärteten und teilgehärteten Fetten. Coop geht mit dem vollständigen Verzicht auf gehärtete Fette weiter als es die gesetzliche Regelung vorschreibt. Bei den wenigen Produkten, bei denen eine Herstellung ohne gehärtete Fette technologisch noch nicht umsetzbar ist, gibt Coop den Gehalt an Trans-Fettsäuren im Coop Foodprofil an (siehe 5.2.).

Auch in Sachen Zusatzstoffe setzt sich Coop für eine verantwortungsvolle und sinnvolle Verwendung ein. Coop hat deshalb für ihre Eigenmarken eigene Anforderungen definiert, die den Einsatz von Zusatzstoffen regeln. So verzichtet Coop bei über 99% ihrer Eigenmarkenprodukte auf synthetisch hergestellte Farbstoffe. Zudem dürfen andere definierte Zusatzstoffe wie bestimmte Antioxidantionsmittel, Konservierungsstoffe und Säureregulatoren nicht verwendet werden, obwohl diese gesetzlich zugelassen wären. Gehärtete und teilgehärtete Fette sind in Coop Eigenmarken-Produkten nicht erlaubt.

4.3. Ausgewogene Angebote in Coop Restaurants

Die Coop Restaurants bieten Tages- und Wochenmenüs sowie ein reichhaltiges Gemüse- und Salatbuffet, welche eine gesunde und ausgewogene Wahl zulassen. Bei der Zusammenstellung der angebotenen Gerichte orientieren sich unsere Köche an der Schweizer Lebensmittelpyramide und verwenden vorzugsweise frische Kräuter, natürliche Gewürze und hochwertiges Oliven- und Rapsöl. Zudem werden täglich ausgewogene Kombinationen aus Bio- und Nicht-Bio-Lebensmitteln zusammengestellt. Das gesamte Rind-, Kalb- und Schweinefleisch kommt zu 100% aus der Schweiz und alle angebotenen Fischgerichte stammen aus nachhaltigen Quellen gemäss dem WWF. Für Vegetarier werden fleischlose Varianten angeboten. Täglich steht ein JaMaDu-Kinderteller zur Verfügung.

4.4. Sind Bio-Lebensmittel gesünder?

Coop führt als Bio-Pionierin unter der Marke Naturaplan ein umfassendes Sortiment an Bio-Produkten. Insgesamt gibt es bei Coop mehr als 1700 Naturaplan-Produkte und über 2300 Bio-Produkte mit der Knospe von Bio Suisse. Seit Jahren wird diskutiert, welchen Einfluss die innere Qualität der einzelnen Lebensmittel auf die Gesundheit hat.
Das Forschungsinstitut für biologischen Landbau FiBL untersucht diesen Zusammenhang seit vielen Jahren. In ihrem Dossier "Qualität und Sicherheit von Bioprodukten“ hat das FiBL die Erkenntnisse aus zahlreichen Studien zusammengefasst, welche Lebensmittel aus konventioneller und biologischer Landwirtschaft miteinander vergleichen. Bei den wertgebenden Inhaltsstoffen zeichnen sich biologische Produkte durch höhere Gehalte an sekundären Pflanzenstoffen und Vitamin C aus. Bei Milch und Fleisch ist die Zusammensetzung der Fettsäuren häufig ernährungsphysiologisch günstiger. Bezüglich des Mineralstoffgehaltes unterscheiden sich Bioprodukte nicht von konventionellen Produkten. Bio-Produkte enthalten deutlich weniger Pestizidrückstände und Nitrate als konventionelle Produkte[13].

Inwieweit Unterschiede in der Zusammensetzung der Lebensmittel für die Gesundheit des Menschen relevant sind, ist noch weitgehend ungeklärt. Coop unterstützt diverse Forschungsprojekte des FiBL mit Mitteln aus dem Coop Nachhaltigkeits-Fonds.

5. Umfassende Deklaration

5.1. Konsumentenanspruch auf grösstmögliche Transparenz

Mit steigender Sensibilisierung für Ernährungsfragen sind auch die Erwartungen der Konsumentinnen und Konsumenten an Transparenz in den vergangen Jahren deutlich gestiegen. Coop legt deshalb Wert auf eine offene und konsumentenfreundliche Deklaration ihrer Eigenmarke und geht dabei über die gesetzlichen Anforderungen hinaus.
Auf allen Eigenmarken-Produkten ist der Hinweis für Allergiker gut ersichtlich. Für Vegetarier und Vegetarierinnen werden entsprechende Produkte mit dem Europäischen Vegetarismus Label (V-Label) gekennzeichnet. Die Coop Weight Watchers Produkte sind mit dem Weight Watchers-***ProPoints***®-Wert ausgezeichnet.

[13] Qualität und Sicherheit von Bioprodukten. Lebensmittel im Vergleich. Frick: Forschungsinstitut für biologischen Landbau FiBL, Dossier Nr. 4, 2006. S. 22

5.2. Foodprofil

Als erste Detailhändlerin der Schweiz versieht Coop seit Januar 2007 die verpackten Coop Eigenmarken-Produkte mit einem übersichtlichen und ausführlichen Nährwertkennzeichnungs-System, dem Foodprofil. Das Foodprofil zeigt auf, wie viel Energie, Zucker, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kochsalz und weitere Inhaltsstoffe mit einer Portion zu sich genommen werden. Zudem ist angegeben, welchen Anteil am empfohlenen Tagesbedarf diese abdecken.

5.3. Portionenlabel „5 am Tag“

Um die Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen sicherzustellen, sind frische Früchte, Gemüse und Salate besonders wichtig. Für eine ausgewogene Ernährung wird empfohlen, 5 Portionen Gemüse oder Früchte am Tag zu konsumieren. Um den Konsum von Gemüse und Früchten zu fördern, engagiert sich Coop für die Kampagne „5 am Tag“, die von der Krebsliga Schweiz getragen wird. Barbara Jöhr, Kampagnenleiterin "5 am Tag" der Krebsliga Schweiz: "Coop ist die erste Detailhändlerin, die das "5 am Tag"-Portionenlogo auf ihren Produkten einsetzt. Wir möchten die Konsumentinnen und Konsumenten dazu animieren, jeden Tag fünf Portionen Gemüse oder Früchte zu essen. Das Logo hilft ihnen, diese Empfehlung im Alltag umzusetzen."
Das „5 am Tag“-Portionenlogo gibt Auskunft darüber, wie viele der fünf empfohlenen Portionen an Gemüse und Früchten eine Portion des vorliegenden Produkts beinhaltet. So zum Beispiel bei Fruchtsäften, Smoothies, Fertigsalaten oder Fertigprodukten.
Zur Steigerung des Früchte- und Gemüsekonsums wird das Angebot an küchen- und essfertigen Früchten und Gemüse laufend erweitert. Viele Produkte sind auch in kleinen Portionen erhältlich, damit sie sich optimal für den Genuss zwischendurch eigenen.
Weitere Informationen: www.5amtag.ch

6. Förderung von Bewegung und gesunder Ernährung

6.1. Bewegungssituation in der Schweiz

Laut dem Bundesamt für Sport BASPO brauchen die Schweizerinnen und Schweizer mehr Bewegung. Zu wenig körperliche Aktivität, zu viel Medienkonsum, unausgewogene Ernährung, psychischer und sozialer Stress tragen zu einem ungesunden Lebensstil bei. Rund ein Drittel der Schweizer sind körperlich ungenügend aktiv. Adipositas und mangelnde körperliche Bewegung sind die wichtigsten Risikofaktoren für Diabetes Typ 2. Die WHO schätzt, dass sich die Zahl von Diabetesfällen von derzeit weltweit 150 Millionen bis zum Jahr 2025 verdoppeln könnte[14].

Frauen und Männer in jedem Lebensalter wird mindestens eine halbe Stunde Bewegung täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens «mittlerer» Intensität (leicht beschleunigter Atem) empfohlen[15]. Hiermit werden bedeutende und vielfältige Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität erreicht[16]. Für Coop ist klar, dass ausreichende körperliche Aktivität und ausgewogene Ernährung zusammengehören und wesentliche Faktoren für Gesundheit und Wohlbefinden sind. Als Sponsorin engagiert sich Coop deshalb bei zahlreichen nationalen Projekten zur Förderung von Bewegung und einer gesunden Ernährungsweise.

---

[14] Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik BFS, 2013. Verfügbar auf: www.statistik.admin.ch

[15] BASPO, Gesundheitswirksame Bewegung bei Erwachsenen, Empfehlungen für die Schweiz, 2013

[16] Report of a Joint WHO/FAO consultation. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO-Technical Report Series 916. Geneva: WHO, 2003. Verfügbar auf: www.who.int/dietphysicalactivity/publications

6.2. Coop Gemeinde Duell - schweiz.bewegt

Das "Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt" ist der grösste zusammenhängende Bewegungsanlass in der Schweiz und findet jeweils Anfangs Mai statt. Der Anlass findet im Rahmen des Projekts „schweiz.bewegt“ statt, das vom Bundesamt für Sport BASPO und der Gesundheitsförderung Schweiz sowie anderen Partnern getragen wird. In einem sportlichen Wettkampf treten Gemeinden und Städte gegeneinander an. Im Vordergrund stehen vor allem Gemeinschaftsgeist und Spass. Mitmachen kann jeder – ob alt oder jung, gross oder klein, sportlich trainiert oder untrainiert. Denn es zählt wirklich jede Minute! Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sammeln Bewegungsminuten auf dem schweiz.bewegt-Parcours oder an vielen weiteren sportlichen Angeboten ihrer Gemeinde. Nebst der Bewegung spielt auch die Ernährung beim "Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt"eine Rolle. Denn eine ausgewogene Ernährung ist mitentscheidend für ein gutes Körpergefühl und deshalb ein weiterer Programmpunkt.

7. Info-Services

Coop ermuntert ihre Konsumentinnen und Konsumenten zu einem gesunden Lebensstil.
Vom Allergiker über den Sportler bis zur richtigen Ernährung während der Schwangerschaft und Ernährungs-Tipps für Kinder bietet Coop im Internet und in zahlreichen Broschüren umfassende Informationen für jede Lebenssituation. Auch die Coopzeitung informiert wöchentlich mittels der viel beachteten Ernährungs-Rubrik „Gut zu wissen“.
Weitere Informationen: www.coop.ch/gesundgeniessen

8. Kontakte und Interviewpartner

8.1. Medienstelle Coop

Coop
Medieninformation
Thiersteinerallee 14
4002 Basel
Tel. 061 336 66 66
Fax 061 336 71 35
E-mail: medienstelle@coop.ch

Denise Stadler, Leiterin Medienstelle
Tel. 061 336 71 10
E-Mail: Denise.Stadler@coop.ch

Urs Meier, Mediensprecher
Tel. 061 336 71 39
E-mail: Urs.Meier@coop.ch

Ramón Gander, Mediensprecher
Tel. 061 336 71 67
E-Mail: Ramon.Gander@coop.ch

Nadja Ruch, Mediensprecherin
Tel. 061 336 71 87
E-Mail: Nadja.Ruch@coop.ch

Kontakte mit Coop Ernährungs-Expertinnen werden über die Medienstelle Coop koordiniert.

8.2. Links

www.coop.ch/gesundgeniessen
www.sge-ssn.ch
www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung