



Mehr fürs Leben.



ALDI SUISSE

Ernährungsreport





Inhalt

1	Gut für Dich: Gesundheitsbewusste Ernährung	6
1.1	Salz- und Zuckerreduktion	6
1.2	Fette und Öle	9
1.3	Ernährung für eine gesunde Darmflora	10
1.4	Unsere Rezepturen	11
1.5	Nutri-Score	12
1.6	Lebensmittel für Kinder	13
2	Gut für Alle: Umweltbewusste Ernährung	14
2.1	Pflanzenbasierte Ernährung	14
2.2	BIO-Lebensmittel	15
2.3	Ernährungsbildung	16
3	Unsere Ziele auf einen Blick	17
4	Literaturverzeichnis	19

Einleitung

Nachhaltigkeit ist fest in unserer Unternehmensstrategie verankert. Dabei verfolgen wir das übergeordnete Ziel: **Wir machen nachhaltiges Einkaufen für alle leistbar**, denn Mehr fürs Leben bedeutet auch eine nachhaltige und gesunde Ernährung für alle.

Mit der [Global Sustainability Strategy \(GSS\)](#) verfolgt ALDI in sechs Dimensionen die relevantesten Nachhaltigkeitsherausforderungen und -chancen. Diese Dimensionen umfassen: «Menschenrechte», «Klima, Landwirtschaft und nachhaltige Produkte», «Tierwohl», «Bewusste Ernährung», «Lebensmittelverschwendung» sowie «Kreislaufwirtschaft und nachhaltige Verpackungen»¹.

Bewusste Ernährung ist demnach ein wichtiger Teil der Nachhaltigkeitsstrategie der ganzen ALDI SÜD Gruppe und ALDI SUISSE. Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei einem gesunden Lebensstil. ALDI SUISSE will zu einem möglichst grossen Angebot von ausgewogenen Lebensmitteln beitragen, die für alle leistbar sind. Das Sortiment soll stets verbessert werden. Dabei orientiert sich ALDI SUISSE nach den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen von anerkannten Behörden oder Organisationen wie zum Beispiel dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV), der Weltgesundheitsorganisation (WHO) oder der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE).



¹ ALDI SOUTH GROUP, 2024

Gut für Dich:

Eine ausgewogene Ernährung ist Teil eines gesunden Lebensstils. Sie fördert die Gesundheit und trägt dazu bei, nichtübertragbare Krankheiten wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide zeigen auf, wie sich eine ausgewogene Ernährung umsetzen lässt. Lebensmittel der

unteren Stufen werden in grösseren, jene der oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt. Nur die oberste Stufe ist entbehrlich. Eine ausgewogene Ernährung ist abwechslungsreich zusammengesetzt und berücksichtigt sowohl verschiedene Lebensmittelgruppen als auch deren Vielfalt an Lebensmitteln.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Die Empfehlungen in Kürze²:

- Getränke:** Regelmässig trinken. Am besten Wasser.
1 – 2 Liter am Tag.
- Früchte und Gemüse:** Bunt und saisonal.
5 Portionen am Tag.
- Getreideprodukte und Kartoffeln:** Vollkornprodukte bevorzugen.
3 Portionen am Tag.
- Milchprodukte:** Am besten ungezuckert.
2 – 3 Portionen am Tag.
- Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und weitere:** Abwechslung geniessen. Regelmässig Hülsenfrüchte.
1 Portion am Tag.
- Nüsse und Samen:** Täglich in kleinen Mengen geniessen.
1 kleine Handvoll am Tag.
- Öle und Fette:** Pflanzliche Öle bevorzugen.
2 Esslöffel am Tag.
- Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional):** In kleinen Mengen.
0 – 1 Portion am Tag.

2 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2024

Gut für Alle:

In der Schweiz macht die Ernährung rund 25% der Treibhausgasemissionen eines Durchschnittshaushalts aus. Damit hat sie mit dem Wohnen den höchsten Anteil aller verursachenden Faktoren der

Gesamtumweltbelastung. Fleisch und andere tierische Produkte verursachen dabei knapp die Hälfte dieser Belastung und fallen somit am meisten ins Gewicht^{3,4}.

Vereinfachte Darstellung der Ernährungsweise nach der Planetary Health Diet

(bezogen auf eine tägliche Energieaufnahme von 2'500 Kilokalorien)



Quelle: Willet, et al., 2019

Die EAT-Lancet-Kommission hat im Jahr 2019 eine Planetary Health Diet entwickelt, die einen wissenschaftlich fundierten und anerkannten Ernährungsplan vorgibt, der die Gesundheit der Menschen und die des Planeten gleichzeitig schützen soll. Der allgemeingültige Referenzrahmen steht für eine gesunde und umweltgerechte Ernährungsweise, die bis zum Jahr 2050 etwa 10 Milliarden Menschen auf der Erde gesund ernähren kann, ohne den Planeten zu zerstören. Der Planetary Health Diet zufolge sollte der globale Konsum von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen ungefähr

verdoppelt werden. Fleisch und Zucker hingegen sollten maximal halb so viel verzehrt werden. Pflanzliche Lebensmittel stellen die Basis der Planetary Health Diet dar. Die EAT-Lancet-Kommission definiert je Lebensmittelgruppe Spannbreiten für die empfohlene Verzehrmenge pro Tag. Die angegebenen Verzehrmenngen pro Tag in der Abbildung orientieren sich zur Vereinfachung an den empfohlenen Mittelwerten oder Höchstwerten im Falle von zugesetztem Zucker und gesättigten Fettsäuren.⁵

3 Schweizerischer Bundesrat, 2022

4 Ernst Basler+ Partner AG im Auftrag des Bundesamtes für Umwelt BAFU verfasst, 01.01.2013

5 Willet, et al., 2019

1 Gut für Dich: Gesundheitsbewusste Ernährung

Wir bei ALDI SUISSE übernehmen Verantwortung und unterstützen unsere Kundinnen und Kunden mit unserem Angebot und unseren Massnahmen sich für eine ausgewogen und abwechslungsreiche Ernährung zu entscheiden.

1.1 Salz- und Zuckerreduktion

Relevanz

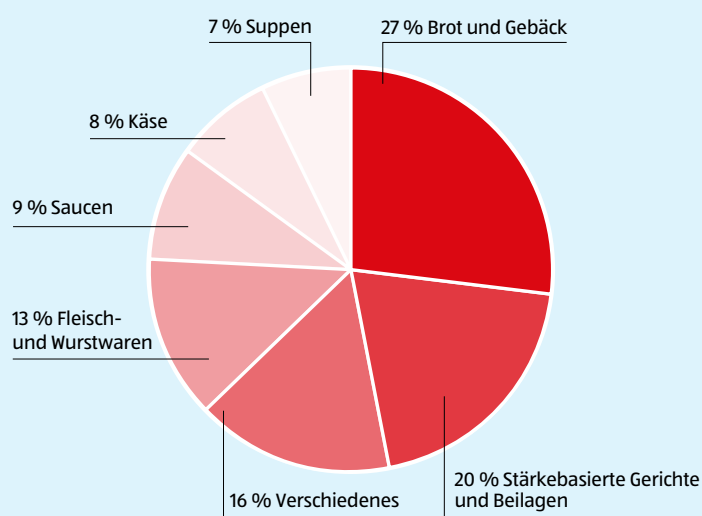
Viele verarbeitete Lebensmittel enthalten grosse Mengen Salz und Zucker, die man auf den ersten Blick nicht vermutet. Müslis oder Joghurts beispielsweise enthalten oft viel zugesetzten Zucker, Backwaren teilweise relevante Mengen an Salz. Trotzdem schmecken diese Produkte nicht besonders süss oder salzig.

Salz

Ein erhöhter Salzkonsum kann zu Bluthochdruck führen. Dieser ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten wie zum Beispiel Herzinfarkt.^{6,7}

Herz-Kreislauf-Krankheiten sind die häufigste Todesursache in der Schweiz.⁸ Die WHO empfiehlt nicht mehr als 5 g Salz⁹ pro Tag zu konsumieren. Laut der neusten Studie vom BLV zum effektiven Salzkonsum in der Schweiz konsumiert die Bevölkerung durchschnittlich 8,3 g¹⁰ pro Tag. Frauen konsumieren dabei durchschnittlich weniger Salz als Männer. Der Salzkonsum hat im Vergleich zum Studienergebnis von 2010/11 mit 9,1 g Salz pro Tag zwar abgenommen, ist aber immer noch deutlich zu hoch.¹¹

Die untenstehende Grafik veranschaulicht, durch welche Lebensmittel in der Schweiz am meisten Salz aufgenommen wird.



Quelle: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2019a

6 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2024a

7 Melander, et al., 2007

8 Bundesamt für Statistik BFS, 2024

9 World Health Organisation WHO, 2012

10 ± 3,6 g

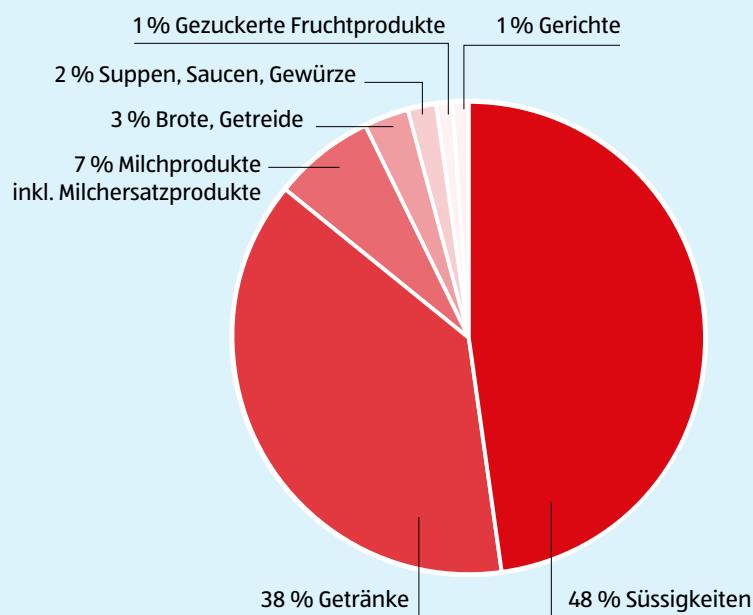
11 Chelbi, et al., 2024

Zucker

Das BLV richtet sich nach den Empfehlungen der WHO, was den Zuckerkonsum angeht.¹² Die WHO empfiehlt, dass maximal 10 % der täglichen Energiezufuhr aus sogenannt freiem Zucker¹³ stammen sollen. Bei 2'000 kcal am Tag entsprechen 10 % der täglichen Energiezufuhr 50 g Zucker pro Tag. In der Schweiz ist der Zuckerkonsum laut einer Schätzung vom BLV basierend auf Zah-

len von Agristat (Statistik der Schweizer Landwirtschaft) mit 100 g pro Tag rund doppelt so hoch.¹⁴

Die untenstehende Grafik veranschaulicht durch welche Lebensmittel in der Schweiz am meisten zugesetzter Zucker¹⁵ aufgenommen wird.¹⁶



Quelle: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2019b

¹² Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2024a

¹³ Unter «freiem» Zucker versteht die WHO Zucker, der Lebensmitteln und Getränken vom Hersteller, Koch oder Verbraucher hinzugefügt wurde, sowie Zucker, der natürlicherweise in Honig, Sirup, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten enthalten ist. Nicht in die 10%-Empfehlung einbezogen wird hingegen der Zucker, den wir durch den Konsum von Früchten oder Milch zu uns nehmen.

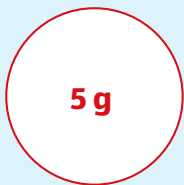
¹⁴ Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2024b

¹⁵ Siehe BLV-Leitfaden zur Definition und Berechnung des zugesetzten Zuckers (www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-undernaehrung/ernaehrung/produktzusammensetzung/zuckerreduktion.html)

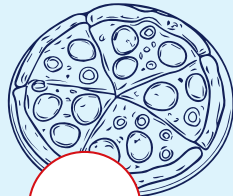
¹⁶ Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2019b

Die untenstehenden Abbildungen veranschaulichen die empfohlenen Mengen Salz und Zucker im Vergleich zu Mengen in beispielhaften Lebensmitteln. Es werden die Salz- und Zuckergehalte typischer Produkte gezeigt. Die gezeigten Werte stellen Durchschnittswerte dar, die aus der aktuellen Schweizer Nährwertdatenbank des BLV¹⁷ stammen.

Salz in Lebensmitteln:



Empfohlene Tagesmenge



2,8 g

1 Pizza Margherita (400 g)



2 g

2 Scheiben Salami (50 g)



1,1 g

1 Laugenbrötli (75 g)



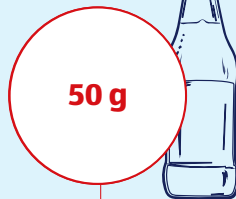
0,4 g

Hart- und Halbhartkäse vollfett (Durchschnitt) (30 g)

Zucker in Lebensmitteln:



Empfohlene Tagesmenge



50 g

1 Flasche Colagetränk gezuckert (500 ml)



22 g

1 Kaubonbon (30 g)



17 g

1 Portion Konfitüre (30 g)



16 g

1 Becher Joghurt gezuckert (180 g)

STATUS QUO

Damit sich der Geschmackssinn an geringere Zucker- und Salzgehalte gewöhnen kann, bietet es sich an, eine Reduktion stufenweise, aber kontinuierlich durchzuführen. Wir sind deshalb seit 2019 Teil der «Erklärung von Mailand». Bei dieser freiwilligen Verpflichtung geht es um die Reduktion des zugesetzten Zuckers in Joghurts, Frühstückscerealien Erfrischungsgetränken, Quark¹⁸ und Milchmischgetränken bis Ende 2024. Seit 2019 arbeiten wir gemeinsam mit unseren Eigenmarken-Lieferanten daran, regelmässig und konsequent zugesetzten Zucker zu reduzieren. Seit 2024 optimieren wir auch den Salzgehalt in ausgewählten Produktgruppen. Im Jahr 2024 haben wir für folgende Waregruppen Zielwerte definiert:

- **Zucker:** Pflanzenbasierte Ersatzprodukte, Fruchtnektare und Fruchtsaftgetränke
- **Salz:** Tiefkühl-Fertiggerichte, verpackte Backwaren, Wurstwaren und pflanzenbasierte Ersatzprodukte



UNSER ZIEL

In den folgenden Waregruppen haben wir für unsere Eigenmarken-Produkte neue Ziele zur Zucker- und Salzreduktion gesetzt. Die definierten Grenzwerte möchten wir bis Ende 2026 erreichen.

- **Zucker:** Pflanzenbasierte Ersatzprodukte, Fruchtnektare und Fruchtsaftgetränke
- **Salz:** Tiefkühl-Fertiggerichte, verpackte Backwaren, Wurstwaren und pflanzenbasierte Ersatzprodukte

¹⁷ Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2024c
¹⁸ und quarkähnliche Produkte

1.2 Fette und Öle

Relevanz

Während Fette und Öle in der Vergangenheit einen eher schlechten Ruf als Dickmacher hatten, weiss man heute: Es kommt auf die richtigen Fette und Öle an. Denn hochwertige pflanzliche Öle sind ein wichtiger Bestandteil einer gesundheitsförderlichen Ernährung. Generell wird der Verzehr von ungesättigten Fettsäuren, die vor allem in pflanzlichen Ölen und bestimmten fettreichen Fischarten zu finden sind, empfohlen.

Es gibt gesättigte, einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die einfach ungesättigten Fettsäuren können den Cholesterinwert senken und werden deshalb mit einem positiven Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit in Verbindung gebracht, wenn sie anstelle von gesättigten Fettsäuren konsumiert werden. Sie sollten den Hauptteil der Fettsäuren in unserer Ernährung ausmachen. Besonders wichtig ist die Aufnahme über die Nahrung der essenziellen mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren alpha-Linolensäure und Linolsäure, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Sie sind unter anderem an der Regulation von Entzündungsprozessen im Körper beteiligt und können Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen, wenn sie anstelle von gesättigten Fettsäuren konsumiert werden.¹⁹

Tendenziell ist die Ernährung in der Schweiz Omega-6 lastig. Es ist deshalb wichtig, ein besonderes Augenmerk auf die Zufuhr von Omega-3 Fettsäuren zu legen.

Gesättigte Fettsäuren können im Körper selbst gebildet werden und sollten daher nur in Massen verzehrt werden.²⁰ Ihr Anteil sollte maximal 10% der täglichen Energiezufuhr betragen.²¹ Allgemein empfiehlt das BLV, dass die tägliche Fettzufuhr zwischen 20–35% der täglichen Energiezufuhr betragen soll.²² Fett ist der energiereichste Nährstoff. Nimmt man zu viel Energie (also Kalorien) zu sich, begünstigt das das Übergewicht und andere damit verbundene Folgekrankheiten.²³

Neben den gesättigten und einfach sowie mehrfach ungesättigten Fettsäuren existieren auch sogenannte Transfettsäuren. Sie entstehen natürlicherweise im Verdauungssystem von Wiederkäuern, aber auch bei der industriellen Teilhärtung von Fetten und beim zu hohen Erhitzen von Ölen in der Küche. Industrielle Trans-Fettsäuren haben einen ungünstigen Einfluss auf die Blutfette und steigern dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ihr Konsum sollte so gering wie möglich sein.

Richtwerte Zufuhr von Fettsäuren:^{24, 25, 26}

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Alpha-Linolensäure: 0,5 %*

- Leinöl
- Baumnüsse
- Blattgemüse

Linolsäure: 4 %*

- Sonnenblumenöl
- Erdnussöl
- Sesam

DHA/EPA: 250 mg / Tag

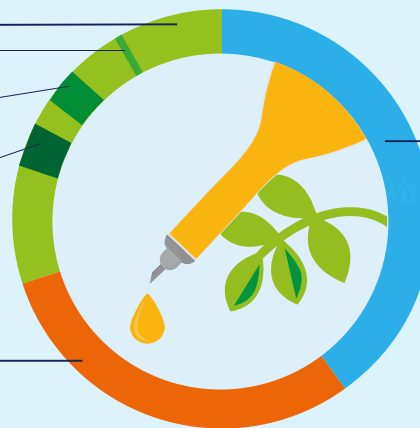
- Mikroalgen
- Makrele
- Hering

Gesättigte Fettsäuren <10 %*

- Butter
- Käse
- Würste
- Gebäck
- Kokosfett

Einfach ungesättigte Fettsäuren 10 – 15 %*

- Olivenöl
- Rapsöl
- Nüsse



* in Prozent der täglichen Gesamtenergiezufuhr (20 – 35 % der täglichen Energiezufuhr sollten bei Erwachsenen zwischen 18 – 65 Jahren durch Fett abgedeckt werden).

19 Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2016a

20 Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2016a

21 Bundesamt für Gesundheit BAG, 2013

22 Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2022

23 Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2016b

24 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2024b

25 Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2022

25 Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2016b

26 Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2016a

1.3 Ernährung für eine gesunde Darmflora

Relevanz

Der Darm kann weitaus mehr, als nur Lebensmittel abbauen. Er ist ein wichtiges Forschungsfeld unserer Zeit. Bakterien im Darm werden für viele positive gesundheitliche Effekte verantwortlich gemacht. Die Darmbakterien werden auch Darmflora genannt. Man geht nach heutigem Forschungsstand davon aus, dass eine gesunde Darmflora Adipositas,²⁷ Bluthochdruck²⁸ und koronaren Herzkrankheiten²⁹ vorbeugen und präventiv gegen Krebserkrankungen wirken kann.³⁰ Neueste Forschungen deuten zudem darauf hin, dass es einen Zusammenhang zwischen der Darmflora und Erkrankungen des Gehirns gibt («Darm-Hirn-Achse»³¹). Auch wenn hier noch viel Forschungsbedarf besteht, machen die heutigen Erkenntnisse Hoffnung, Krankheiten besser zu verstehen und behandeln zu können. Bis jetzt lässt sich jedoch sicher sagen, dass ein gesunder Darm grundsätzlich positive Auswirkungen auf unser Wohlbefinden hat.

Bereits heute weiss man, dass Nahrungsfasern für die Darmflora wichtig sind, denn zum Überleben brauchen die Darmbakterien Nahrung – und zwar in Form von Nahrungsfasern. Wenn den Bakterien genügend Nahrungsfasern zur Verfügung stehen, nimmt ihre Menge und Vielfalt zu, was sich positiv auf die menschliche Gesundheit auswirkt.³²

Nahrungsfasern, auch Ballaststoffe genannt, zählen zu den Kohlenhydraten. Sie können von den Bakterien im Darm weniger gut

verwertet werden, daher werden sie unverändert wieder ausgeschieden (z.B. unlösliche Zellulose aus Vollkorngetreide).

Nahrungsfasern erfüllen wichtige Funktionen im Körper. Ganz einfach gesagt, fördern sie die Aufrechterhaltung der Darmflora und deren Wachstum, helfen beim Sättigungsgefühl und fördern einen normalen Stuhlgang.³³

Da die Bakterien im Darm für ihre vielfältigen Funktionen verschiedene Nahrungsfasern benötigen, sollten sowohl Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte als auch Gemüse, Obst und Kartoffeln regelmässig gegessen werden. Die Empfehlungen für Erwachsene vom BLV und der SGE lauten, täglich mindestens 30 Gramm Nahrungsfasern zu sich zu nehmen.³⁴ In der Schweiz werden laut der letzten Erhebung vom BLV im Jahr 2014 diese Empfehlungen nicht erreicht und zu wenig Nahrungsfasern konsumiert. Die tägliche Aufnahme lag bei durchschnittlich 21 Gramm Nahrungsfasern.³⁵

Nicht nur nahrungsfaserreiche Lebensmittel können einen positiven Effekt auf die Darmflora haben. Verschiedene Untersuchungen deuten darauf hin, dass Probiotika aus fermentierten Lebensmitteln einen positiven Einfluss auf die Darmflora haben und sich positiv auf die Gesundheit auswirken können.³⁶

STATUS QUO

ALDI SUISSE führt ein vielfältiges Angebot an nahrungsfaserreichen Lebensmitteln. Neben frischem Obst und Gemüse finden Kundinnen und Kunden bei ALDI SUISSE auch viele Vollkornprodukte und ein breites Angebot an Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen. Fermentierte Produkte wie zum Beispiel Joghurt oder Sauerkraut ergänzen das nahrungsfaserreiche Angebot.



UNSER ZIEL

Bis Ende 2025 überprüfen wir, inwiefern das Eigenmarkensortiment um fermentierte oder nahrungsfaserreiche Produkte erweitert werden kann. Die Nahrungsfasergehalte relevanter Produkte werden kontinuierlich gescreent und Rezepturoptimierungen hinsichtlich möglicher Erhöhung durchgeführt.

27 Turnbaugh, et al., 2006

28 Li, et al., 2017

29 Tang, et al., 2013

30 Schwabe & Jobin, 2013

31 Morais, Schreiber, & Mazmanian, 2021

32 Conlon & Bird, 2015

33 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2024c

34 Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2022

35 Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2014-15

36 Wastyk, et al., 2021

1.4 Unsere Rezepturen

Relevanz

Viele der Lebensmittel, die wir täglich zu uns nehmen, entstehen dadurch, dass Zutaten miteinander kombiniert und verarbeitet werden. Mögliche Verarbeitungsprozesse sind beispielsweise Kochen, Rösten, Garen, Backen oder Fermentation. Diese und die Rezepturen geben den Produkten ihre typischen Eigenschaften. Für die Herstellung einiger Produkte sind Zusatzstoffe notwendig. Die Aufgaben der Zusatzstoffe können unterschiedlich sein.

Sie sind oft essenziell, damit das Produkt zum Beispiel haltbar wird, sicher ist oder die gewünschte Konsistenz und Sensorik erreichen kann. Die genaue Betrachtung der Eigenmarken-Rezepturen gehört zur routinemässigen Aufgabe von ALDI SUISSE, um die Notwendigkeit von Zusatzstoffen zu verifizieren und um Rezepturen so natürlich wie möglich zu gestalten.

STATUS QUO

Unser Bestreben liegt darin, so weit wie möglich auf den Einsatz von Zusatzstoffen und Aromen zu verzichten und gleichzeitig den Einsatz transparent für die Konsumentinnen und Konsumenten darzustellen.

Allgemein gilt bei ALDI SUISSE:

- Verzicht auf Lebensmittelzusatzstoffe, sofern dies im Hinblick auf die Qualität des Lebensmittels vertretbar ist.
- Konsumentenfreundliche Kennzeichnung: Zusatzstoffname statt verschlüsselte E-Nummer.
- Unsere Produkte werden bevorzugt mit färbenden Lebensmittelzutaten anstatt mit Farbstoffen hergestellt. Wir verwenden keine Azo-Farbstoffe. Diese stehen in der Kritik, weil sie in Verdacht stehen, die Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern zu beeinträchtigen.



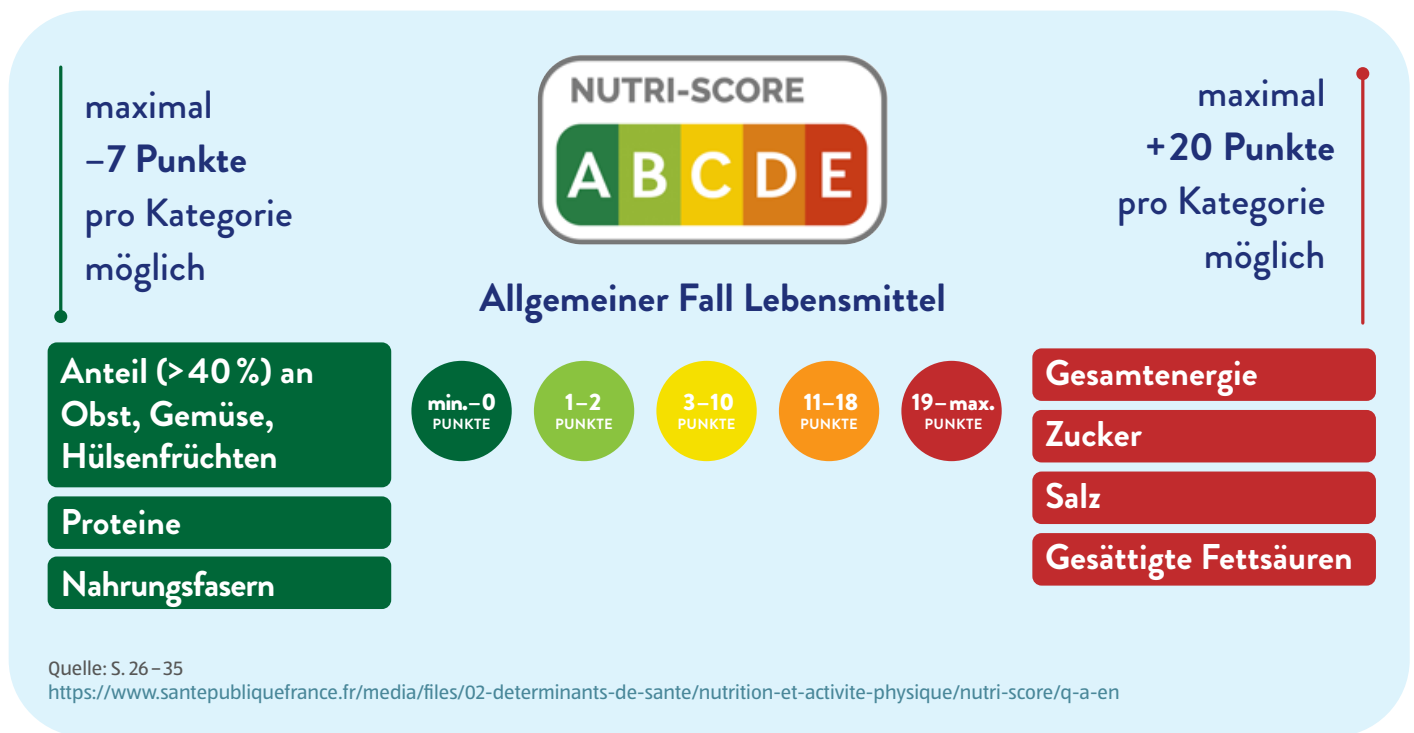
UNSER ZIEL

Wir haben Rezepturrichtlinien für Lebensmittel entwickelt, die sich aufgrund ihrer Optik oder Verpackung an Kinder richten, sowie für pflanzenbasierte Ersatzprodukte und Tiefkühl-Fertiggerichte. Diese Richtlinien setzen wir in den genannten Produktgruppen bis Ende 2026 um.

1.5 Nutri-Score

Der Nutri-Score erleichtert den gesundheitsbewussten Einkauf. Die farbige Skala ermöglicht eine schnelle visuelle Orientierung bezüglich der Nährwertqualität innerhalb einer Produktgruppe. Sie bietet somit eine praktische Entscheidungshilfe. Für den Nutri-Score werden der Gehalt an Energie sowie ernährungsphysiologisch günstige und ungünstige Inhaltsstoffe miteinander verrechnet. Das Label findet sich auf der Verpackung verschiedener Lebensmittel. Es zeigt auf einen Blick das Nährwert-Fazit von «A» für ausgewogene bis «E» für unausgewogene Zusammensetzung.³⁷

Aber Achtung: Ein grüner Nutri-Score bedeutet nicht uneingeschränkten Konsum. Und ein roter Nutri-Score stellt kein Verbot dar. Oft tragen beispielsweise pflanzliche Fette und Öle die Bewertung «C», obwohl sie im richtigen Masse konsumiert wichtiger Teil einer ausgewogenen Ernährung sind. Der Nutri-Score hilft lediglich dabei, unter identischen Produkten das ausgewogenere auszuwählen.



STATUS QUO

Seit dem Jahr 2017 platzieren wir freiwillig den Nutri-Score auf ausgewählten Eigenmarken-Produkten.



UNSER ZIEL

Bis Ende 2025 prüfen wir eine Ausweitung des Nutri-Scores auf weitere Eigenmarken bei ALDI SUISSE.

1.6 Lebensmittel für Kinder

Relevanz

Besonders bei Kindern und Jugendlichen spielt die Ernährung eine wichtige Rolle, da sie sich noch in der Wachstumsphase befinden. In den frühen Phasen der Entwicklung bilden sich zudem Vorlieben für Essgewohnheiten, die oft das ganze Leben lang beibehalten

werden. Bei der kantonalen Erhebung der schulärztlichen Dienste der Städte Basel, Bern und Zürich aus dem Schuljahr 2022/23 waren 16,7% der untersuchten Schülerinnen und Schüler im Alter von 5–16 Jahren übergewichtig oder adipös.³⁸

WHO Nutrient Profile Model

Die WHO hat ein Nährwertprofilmodell entwickelt, um die Zusammensetzung von Lebensmitteln und Getränken bewerten zu können. Ziel ist es eine gesündere Ernährung bei Kindern zu fördern und die Häufigkeit von ernährungsmitbedingten Krankheiten zu reduzieren. Mit dem Modell kann bestimmt werden, ob sich die Produkte für die Bewerbung für Kinder eignen oder nicht. Das Modell basiert auf der Analyse verschiedener Nährstoffe in Lebensmitteln, um deren

Gesundheitswert zu bewerten. Die Lebensmittel werden in Kategorien eingeteilt, wie zum Beispiel Getränke, Milchprodukte, Snacks oder Mahlzeiten. Für jede dieser Kategorien gibt es spezifische Grenzwerte für Nährstoffe wie Zucker, Fett und Salz. Lebensmittel, die die festgelegten Grenzwerte überschreiten, werden als ungeeignet für die Bewerbung als Kinderlebensmittel eingestuft.

STATUS QUO

ALDI SUISSE setzt sich für eine ausgewogene Ernährung bei Kindern ein. Seit Beginn des Jahres 2025 ist die Rezepturrichtlinie für Kinderlebensmittel in Kraft. Lebensmittel, die sich aufgrund ihrer Aufmachung primär an Kinder richten, werden in ihrer Nährstoffzusammensetzung optimiert, so dass sie den offiziellen Empfehlungen der WHO entsprechen. Weiter setzt sich ALDI SUISSE aktiv für eine bewusste Ernährung ein und fördert gesundheits- und nachhaltigkeitsbewusstes Marketing gegenüber Kindern. Das bedeutet konkret, dass sich ALDI SUISSE bei Werbeaktivitäten im Fernsehen, Radio, Social Media und der Aldi Woche der Bewerbung eine ausgewogenen Ernährung gegenüber Kindern verpflichtet.*



UNSER ZIEL

Für Produkte, die sich aufgrund ihrer Optik oder Verpackung an Kinder richten, werden die Nährwerte der Eigenmarken-Produkte bis Ende 2026 an das Nährstoffprofilmodell der WHO sowie an unsere seit 2025 existierende ALDI-Richtlinie für Kinderlebensmittel angepasst.*

³⁸ Gesundheitsförderung Schweiz, 2024

* Ausnahmen stellen lediglich Ostern, Weihnachten, Halloween und die Choceur Milchmäuse dar

³⁹ Umsetzung bis Ende 2026

2 Gut für Alle: Umweltbewusste Ernährung

2.1 Pflanzenbasierte Ernährung

Relevanz

Eine pflanzliche Ernährung hat einen kleineren negativen Einfluss auf das Klima als eine Ernährung mit tierischen Produkten. Die EAT Lancet Kommission hat mit der Planetary Health Diet eine wissenschaftliche Basis für eine weltweite Ernährungswende geschaffen. Prinzipiell empfiehlt sie eine flexitarische Diät, die grösstenteils pflanzenbasiert ist und moderate kleine Mengen Fisch, Fleisch, Eier und Milchprodukte enthält. Sie sieht eine Erhöhung des Konsums von Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen und eine deutliche Reduktion des Fleischkonsums vor.⁴¹ Eine entsprechende Reduktion des Fleischkonsums kann sich nicht nur positiv auf Klima auswirken, sondern auch auf die Gesundheit. Dabei ist es

bei jeder Ernährungsform wichtig, auf Abwechslung und Ausgewogenheit zu achten.⁴²

ALDI SUISSE bietet seinen Kundinnen und Kunden vor allem unter der ALDI Eigenmarke «MY VAY» vegane Lebensmittel an. Besonders wichtig ist es uns, dass die pflanzlichen Ersatzprodukte in Bezug auf den Nährstoffgehalt aber auch auf den Geschmack so gut wie möglich sind. Dabei gilt es, Aspekte wie das Nährwertprofil, die Verarbeitung und den Einsatz von Zusatzstoffen zu beachten. Mit unserem vielfältigen Sortiment aus pflanzlichen Produkten möchten wir unsere Kundinnen und Kunden begeistern und motivieren, eine pflanzliche Ernährungsweise auszuprobieren.

Status Quo



Wir bieten über das Jahr verteilt eine Vielzahl an pflanzlichen mit dem V-Label oder dem Vegan Trademark gekennzeichneten Produkte an. Die vielfältige Auswahl an veganen Alternativen zu Fleisch-, Fisch- und Molkereiprodukten ermöglicht unseren Kundinnen und Kunden, eine pflanzenbasierte Ernährung. Ob Antipasti, Joghurt, Wein, Aufstriche oder Tiefkühlpizza – bei ALDI SUISSE erhalten unsere Kundinnen und Kunden für fast alle Produkte des täglichen Bedarfs auch pflanzliche Alternativen.

Dadurch, dass sich immer mehr Menschen teilweise oder sogar komplett pflanzlich ernähren,⁴³ ändern sich auch die Ansprüche an die Ersatzprodukte. Während der Fokus früher

daraufgelegt wurde, dass pflanzliche Alternativen tierischen Produkten in Geschmack und Aussehen ähneln, wird inzwischen immer wichtiger, dass auch die Zusammensetzung stimmt. Dabei sind unterschiedliche Aspekte wichtig, wie z. B. ein ausgewogenes Nährwertprofil, das sich durch geeignete Zucker-, Salz-, Eiweiss- und Fettwerte auszeichnet. Des Weiteren sollten Ersatzprodukte so wenig verarbeitet sein wie möglich und nur die Zusatzstoffe enthalten, die unbedingt nötig sind. Wie auch bei allen anderen ALDI SUISSE Produkten sollen natürliche Zutaten gegenüber künstlichen Zusatzstoffen bevorzugt werden. Unsere Kundinnen und Kunden sollen mit der Wahl des pflanzlichen Ersatzproduktes mindestens genauso zufrieden sein, wie mit der tierischen Variante.



UNSER ZIEL

Unser Ziel ist es, unseren Kundinnen und Kunden ab Ende 2025 ein umfassendes veganes Basissortiment anzubieten, so dass sie sich auf das pflanzliche Sortiment von ALDI SUISSE verlassen können. Dafür arbeiten wir mit Swissveg zusammen.

40 WWF Schweiz, 2024
41 Willet, et al., 2019

42 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2022
43 Statista, 2024

2.2 BIO-Lebensmittel

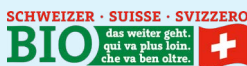
Relevanz

Die Landwirtschaft und die Lebensmittelproduktion haben sowohl lokal als auch global negative Folgen für die Umwelt. Zu den Hauptproblemen zählen Treibhausgasemissionen, Stickstoffeinträge, Düngemittel und Pflanzenschutzmittel aus der Landwirtschaft sowie der Flächenverbrauch.⁴⁴

Das Bundesamt für Umwelt in der Schweiz sieht grosses Potenzial darin, Lebensmittel ressourcenschonender zu produzieren. In der biologischen Landwirtschaft werden natürliche Kreisläufe und Prozesse berücksichtigt. Einige wesentliche Anforderungen innerhalb der biologischen Landwirtschaft sind zum Beispiel der Verzicht auf chemischsynthetische Pflanzenschutzmittel, der Anbau von abwechslungsreichen Fruchtfolgen, ein reduzierter Einsatz

von Antibiotika sowie die Pflege der Bodenfruchtbarkeit.⁴⁵ Die biologische Nutztierhaltung erfolgt artgerechter und unterliegt bei der Anzahl der Tiere und deren Auslauf höheren Anforderungen, als es das Schweizer Tierschutzgesetz vorsieht.⁴⁶ Bei der im Jahr 2022 lancierten ALDI SUISSE BIO-Eigenmarke «retour aux sources» setzen wir genau da an und gehen sogar noch einen Schritt weiter. Wir wollen gemeinsam neue Wege beschreiten – in der Landwirtschaft und Lebensmittelindustrie. Deshalb zeichnen sich alle «retour aux sources» Produkte durch weitreichende BIO-Standards aus, die alle Dimensionen der Nachhaltigkeit ganzheitlich berücksichtigen: Ökologie, Ökonomie, soziales Wohlergehen und Betriebsführung.

Dafür steht «retour aux sources»:



Die BIO-Produkte von «retour aux sources» stammen allesamt aus ausgewiesenen Schweizer Regionen. Durch die lokale Wertschöpfung werden Schweizer Bäuerinnen und Bauern unterstützt und regionale Verarbeiter, wie Mühlen und Käsereien, gestärkt. Die Tiere auf den Höfen leben in einer antibiotikafreien Tierhaltung. Unsere Milchkühe und Rinder leben in einer artgerechten Laufstall- und Weidehaltung. Sie geniessen hochwertiges, sojafreies Schweizer BIO-Futter, graslandbasiert von heimischen Wiesen und Weiden. Unsere Obst- und Gemüse-Betriebe arbeiten mit viel Sorgfalt und Respekt für die Natur. Sie setzen auf eine bienenfreundliche Bewirtschaftung und

fördern gesunde, fruchtbare Böden. Damit in den Gärten und auf den Äckern Vielfalt herrscht, widmen sie zusätzlich 10 % ihrer landwirtschaftlichen Nutzfläche der Förderung und Erhaltung der Biodiversität. Ausserdem kommt nur BIO-Dünger zum Einsatz – natürlich frei von Schlachtabfällen. Aber auch in Sachen Transparenz schlägt «retour aux sources» eine neue Richtung ein. Die Nachhaltigkeit der zertifizierten Höfe wird regelmässig durch das unabhängige Schweizer Institut für Agrarökologie geprüft und wissenschaftlich belegt. Ausserdem können Konsumentinnen und Konsumenten jeden Schritt ihres gekauften Produktes online nachverfolgen – von der Landwirtschaft, über die Verarbeiter bis in die ALDI-Filiale. Mehr zu [«retour aux sources»](#).

BIO-Produkte, die unter der Marke BIO Natura in Verkehr gebracht werden, erfüllen die gesetzlichen Vorgaben der EU-BIO-Verordnung. BIO-Produkte unter dem Markenzeichen BIO Natura mit Schweizer Länderflagge sind unsere Antwort auf den Wunsch der Schweizer Konsumentinnen und Konsumenten nach heimischen, qualitativ hochwertigen und möglichst regionalen BIO-Produkten. BIO Natura mit Schweizer Länderflagge werden deshalb immer in der Schweiz oder Liechtenstein hergestellt. Dieser Grundsatz gilt zu 100 % für unverarbeitete Produkte wie beispielsweise BIO-Eier. Produkte aus mehr als einer Zutat dürfen insgesamt maximal 10 % Rohstoffe anderer Herkunftsländer enthalten. Diese erfüllen ebenfalls die strengen Standards der biologischen Produktion.



UNSER ZIEL

Wir streben eine kontinuierliche Ausweitung unseres BIO-Sortiments an, um somit einen Beitrag zur Ausweitung der ökologischen Landwirtschaft zu leisten, sowie Qualitätsprodukte für unsere Kundinnen und Kunden anzubieten.

⁴⁴ Bundesamt für Umwelt BAFU, 2022

⁴⁵ Bundesamt für Landwirtschaft BLW, 2022

⁴⁶ Fedlex Die Publikationsplattform des Bundesrechts, 1997



Gemüse Ackerdemie

2.3 Ernährungsbildung

Relevanz

Gemeinsam für eine Generation, die weiss, was sie isst!

Die Förderung eines nachhaltigen Umgangs mit Lebensmitteln sowie einer gesunden Ernährung bei Kindern, Jugendlichen und deren Familien ist ein wichtiger Pfeiler unseres gesellschaftlichen Engagements. Wir sind davon überzeugt, dass Ernährungsbildung bei den Kleinsten anfängt und gesunde und nachhaltige Ernährung bereits im Kindesalter erlebbar sein muss. Mehr Wertschätzung für Natur und Lebensmittel – dafür setzt sich die gemeinnützige Organisation Acker Schweiz ein, welche wir ab 2025 als Hauptpartner der GemüseAckerdemie unterstützen. Mit den vielfach ausgezeichneten Bildungsprogrammen AckerRacker und GemüseAckerdemie etabliert Acker Schweiz seit 2017 den Gemüseacker als naturnahen Lernort strukturell im Bildungsalltag von Kitas, Kindergärten und Schulen: Insgesamt 12'600 Kinder und Schülerinnen und Schüler an über 115 Bildungseinrichtungen in der Schweiz werden bis 2025 mit den Programmen ihr eigenes Gemüse angebaut haben. Die teilnehmenden Kinder verbringen in wöchentlichen Lektionen zwischen April und Oktober 80–100 Stunden auf dem Acker und setzen sich vertieft mit den Themen Nachhaltigkeit und Ernährung auseinander. Durch den Anbau und die Pflege von verschiedenen Gemüsekulturen sowie die selbständige Verarbeitung der Ernte erfahren Kinder und Jugendliche die vollständige Produktionskette des Gemüseanbaus. Sie erleben so auf praktische Weise, wo unsere Lebensmittel herkommen, wieviel Arbeit dahintersteckt und welche Bedeutung die Natur als Lebensgrundlage für uns hat. Sie entwickeln sich zu einer mündigen Generation, die sich der Grenzen unseres Planeten in Bezug auf Ressourcenverbrauch, Biodiversität und globaler Lebensmittelproduktion bewusst ist und ihren Handlungsspielraum kennt.

Unser gemeinsames Anliegen: Jedes Kind sollte von einer praxisorientierten Ernährungs- und Nachhaltigkeitsbildung profitieren, um sich dadurch für eine gesunde und nachhaltigere Ernährung entscheiden zu können.

STATUS QUO

HAUPTPARTNERSCHAFT GEMÜSEACKERDEMIE

Wir sind seit 2025 Hauptpartner des Bildungsprogramms GemüseAckerdemie. In dem Bildungsprogramm erleben Kinder unmittelbar, woher das Essen auf ihren Tellern kommt. Gemeinsam mit ihren Lehrkräften und mit professioneller Unterstützung von Acker Schweiz bauen die Schülerinnen und Schüler selbstständig Gemüse auf dem schuleigenen Acker an. Sie säen, pflanzen, pflegen und ernten, lernen den Kreislauf der Natur kennen und übernehmen Verantwortung für ihren Acker. Die involvierten Pädagoginnen und Pädagogen werden zudem darauf vorbereitet, das Programm nach der Begleitung durch Acker Schweiz selbstständig umzusetzen und den Acker nach der Teilnahme an der GemüseAckerdemie mit den Schülerinnen und Schülern weiter zu bewirtschaften.

Acker Schweiz überprüft jährlich die Wirkung der GemüseAckerdemie anhand wissenschaftlicher Wirkungsanalysen. Diese zeigen: Durch die Teilnahme entwickeln 68% der Kinder mehr Wertschätzung und Interesse für Gemüse, 71% der Schülerinnen und Schüler stärken ihre positive Einstellung zur Natur und 58% steigern sogar ihren Gemüsekonsum. Mit der Unterstützung von ALDI SUISSE kann die GemüseAckerdemie in der Schweiz an noch mehr Schulen stattfinden und ihre positive Wirkung entfalten – für eine Generation, die weiss, was sie isst.



UNSER ZIEL

Wir möchten mit langfristigen, ausgewählten Förderpartnern eine nachhaltige und bewusste Lebensweise fördern und Kinder und Familien unterstützen.

3 Unsere Ziele auf einen Blick



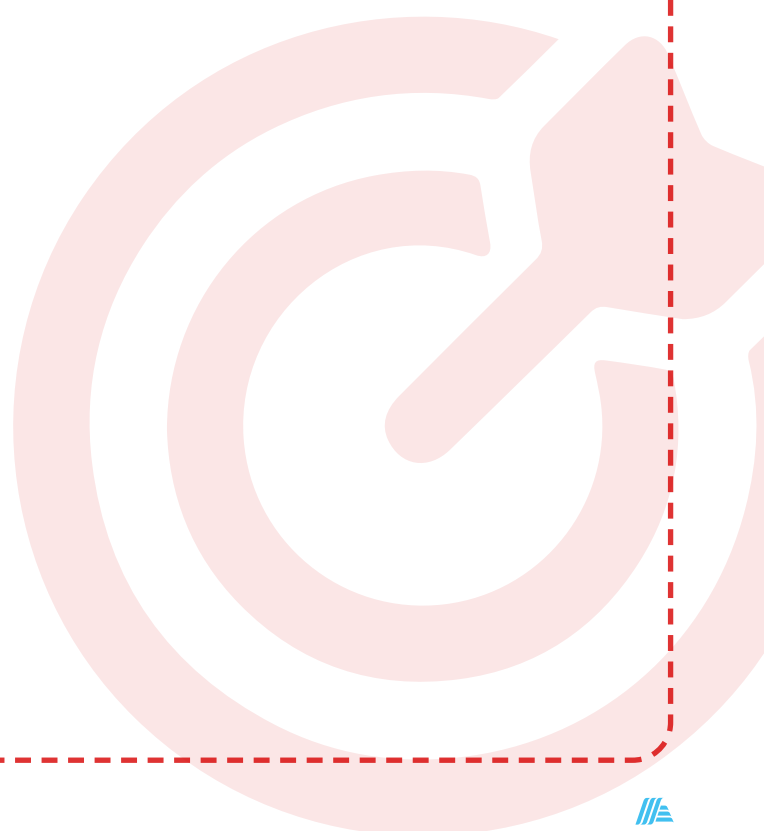
ZIEL	STATUS	REALISIERUNG
<p>In den folgenden Waregruppen haben wir für unsere Eigenmarken-Produkte neue Ziele zur Zucker- und Salzreduktion gesetzt. Die definierten Grenzwerte möchten wir bis Ende 2026 erreichen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zucker: Pflanzenbasierte Ersatzprodukte, Fruchtnektare und Fruchtsaftgetränke • Salz: TK-Fertiggerichte, verpackte Backwaren, Wurstwaren und pflanzenbasierte Ersatzprodukte 	■ □ □	2026
<p>Bis Ende 2025 überprüfen wir, inwiefern das Eigenmarken-Sortiment um fermentierte oder nahrungsfaserreiche Produkte erweitert werden kann. Die Nahrungsfasergehalte relevanter Produkte werden kontinuierlich gescreent und Rezepturoptimierungen hinsichtlich möglicher Erhöhung durchgeführt.</p>	■ □ □	2025
<p>Wir haben Rezepturrichtlinien für Lebensmittel entwickelt, die sich aufgrund ihrer Optik oder Verpackung an Kinder richten, sowie für pflanzenbasierte Ersatzprodukte und Tiefkühl-Fertiggerichte. Diese Richtlinien setzen wir in den genannten Produktgruppen bis Ende 2026 um.</p>	■ □ □	2026
<p>Bis Ende 2025 prüfen wir eine Ausweitung des Nutri-Scores auf weitere Eigenmarken bei ALDI SUISSE.</p>	■ □ □	2025
<p>Für Produkte, die sich aufgrund ihrer Optik oder Verpackung an Kinder richten, werden die Nährwerte der Eigenmarken-Produkte bis Ende 2026 an das Nährstoffprofilmodell der WHO sowie an unsere seit 2025 existierende ALDI-Richtlinie für Kinderlebensmittel angepasst.*</p>	□ □ □	2026
<p>Unser Ziel ist es, unseren Kundinnen und Kunden ab Ende 2025 ein umfassendes veganes Basissortiment anzubieten, sodass sie sich auf das pflanzliche Sortiment von ALDI SUISSE verlassen können. Dafür arbeiten wir mit Swissveg zusammen.</p> <p>Ab 2025 wird die Rezepturleitlinie für pflanzliche Ersatzprodukte eingeführt. Sie stellt Anforderungen für Nährwertprofile, Zutaten und Zusatzstoffe. Diese Anforderungen setzen wir bis Ende 2026 um.</p>	□ □ □	2025
	□ □ □	2026

* Ausnahmen stellen lediglich Ostern, Weihnachten, Halloween und die Choceur Milchmäuse dar





ZIEL	STATUS	REALISIERUNG
Wir streben eine kontinuierliche Ausweitung unseres BIO-Sortiments an, um somit einen Beitrag zur Ausweitung der ökologischen Landwirtschaft zu leisten, sowie Qualitätsprodukte für unsere Kundinnen und Kunden anzubieten.	∞	fortlaufend
Wir möchten mit langfristigen, ausgewählten Förderpartnerschaften eine nachhaltige und bewusste Lebensweise fördern und Kinder und Familien unterstützen.	∞	fortlaufend



4 Literaturverzeichnis

- ALDI SOUTH GROUP. (2024). Sustainability ALDI SOUTH Group. Von <https://sustainability.aldisouthgroup.com/sustainability/global-sustainability-strategy> abgerufen
- Bundesamt für Gesundheit BAG. (2013). Fette in der Ernährung Aktualisierte Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungskommission. Zürich: Bundesamt für Gesundheit BAG. Von https://www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/das-blv/organisation/kommissionen/eek/fette-in-der-ernaehrung-2013/empfehlung-fette-ernaehrung.pdf.download.pdf/3_EEK_Revision_Fettempfehlungen_2012_FINAL_D.pdf abgerufen
- Bundesamt für Landwirtschaft BLW. (04. 07 2022). Schweizerische Eidgenossenschaft. Abgerufen am 25. 07 2024 von <https://www.blw.admin.ch/blw/de/home/instrumente/kennzeichnung/biolandbau/landwirtschaft.html>
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. (2014-15). Nationale Ernährungserhebung menuCH 2014-15. Von <https://www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/grafik-durchschnittlicher-konsum-person-tag-mench.pdf.download.pdf> abgerufen
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. (2016a). Empfehlungen zu Fetten. Von https://www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlung-fett.pdf.download.pdf/d_Empfehlungen_Fette.pdf abgerufen
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. (2016b). Fachinformationen zu Fetten. Von <https://www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/fachinformation-fetten.pdf.download.pdf/fachinformation-fetten.pdf> abgerufen
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. (12 2019a). Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Von https://www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/fachinformation-mench-quellen-salz.pdf.download.pdf/Fachinformation_mench_Quellen_Salz.pdf abgerufen
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. (12 2019b). Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Von <https://www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/fachinformation-mench-quellen-zugesetzter-zucker.pdf> abgerufen
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. (15. 07 2022). Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Abgerufen am 2024 von <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-de/tableSelection.php?categoryId=18years&genderId=both>
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. (2024a). Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Von <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/produktzusammensetzung/zuckerreduktion.html> abgerufen
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. (2024b). Zuckerreduktion. Von <https://www.blv.admin.ch/>: <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/produktzusammensetzung/zuckerreduktion.html> abgerufen
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. (2024c). Schweizer Nährwertdatenbank. Von <https://naehrwertdaten.ch/de/> abgerufen
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. (2024d). Nutri-Score: Einfach ausgewogen essen. Von <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/nutri-score.html> abgerufen
- Bundesamt für Statistik BFS. (12. 07 2024). Bundesamt für Statistik. Von <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/sterblichkeit-todesursachen/spezifische.html> abgerufen
- Bundesamt für Umwelt BAFU. (16. 12 2022). Bundesamt für Umwelt. Abgerufen am 25. 07 2024 von <https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/ernaehrung-wohnen-mobilitaet/ernaehrung.html>
- Chelbi, S. T., Gianini, J., Gagliano, V., Theiler, K., Leanizbarrutia Alonzo, G., Marot, P., . . . Bochud, M. (2024). Swiss Salt Study 2, second survey on salt consumption in Switzerland: Main results. doi: <https://doi.org/10.2903/fr.efs.2024.FR-0031>
- Conlon, M., & Bird, A. (2015). The Impact of Diet and Lifestyle on Gut Microbiota and Human Health. *Nutrients*, 7(1), 17-44. doi: <https://doi.org/10.3390/nu7010017>
- Ernst Basler+ Partner AG im Auftrag des Bundesamtes für Umwelt BAFU verfasst. (01.01.2013). RessourcenEFFizienz Schweiz REFF. Von <https://www.bafu.admin.ch/dam/bafu/de/dokumente/abfall/externe-studien-berichte/ressourceneffizienzschweizreff.pdf> abgerufen
- Fedlex Die Publikationsplattform des Bundesrechts. (01. 09 2023). Bio-Verordnung. Verordnung über die biologische Landwirtschaft und die Kennzeichnung biologisch produzierter Erzeugnisse und Lebensmittel. Von https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/1997/2498_2498_2498/de abgerufen
- Gesundheitsförderung Schweiz. (2024). Monitoring der Gewichtsdaten der schulärztlichen Dienste der Städte Basel, Bern und Zürich Entwicklung von Übergewicht/Adipositas bei Kindern und Jugendlichen im Schuljahr 2022/23 mit Sonderfokus «Adipositas». Von <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/9117> abgerufen

- Li, J., Zhao, F., Wang, Y., Chen, J., Tao, J., Tian, G., . . . Chai, J. (2017). Gut microbiota dysbiosis contributes to the development of hypertension. *Microbiome*, 5, 14. doi: <https://doi.org/10.1186/s40168-016-0222-x>
- Melander, O., von Wowern, F., Frandsen, E., Burri, P., Willsteen, G., Aurell, M., & Hulthén, U. (2007). Moderate salt restriction effectively lowers blood pressure and degree of salt sensitivity is related to baseline concentration of renin and N-terminal atrial natriuretic peptide in plasma. *Journal of hypertension* 25(3), 619–627. doi: <https://doi.org/10.1097/HJH.0b013e328013cd50>
- Morais, L., Schreiber, H., & Mazmanian, S. (2021). The gut microbiota–brain axis in behaviour and brain disorders. *Nature Reviews Microbiology*, 19, 241–255. doi: <https://doi.org/10.1038/s41579-020-00460-0>
- Schwabe, R., & Jobin, C. (2013). The microbiome and cancer. *13*(11), 800–8012. doi: <https://doi.org/10.1038/nrc3610>
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. (2022). Von https://www.sge-ssn.ch/media/ct_protected_attachments/d9024fbf79fa267edb7ce0d6af825c/Merkblatt-ovo-lacto-vegetarische-Ernaehrung.pdf abgerufen
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. (12. 07 2024a). Von https://www.sge-ssn.ch/media/ct_protected_attachments/024486a716f5312cc67c8012763fe9/Merkblatt_Ernaehrung_und_Bluthochdruck.pdf abgerufen
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. (15. 07 2024b). Von https://www.sge-ssn.ch/media/ct_protected_attachments/fdba3d73f91e533a399256306e1be6/Fette-2022.pdf abgerufen
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. (17. 07 2024c). Von <https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/rund-um-lebensmittel/inhaltsstoffe/nahrungsfasern/> abgerufen
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. (11. 09 2024). Schweizer Ernährungsempfehlungen. Abgerufen am 30. 10 2024 von <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/schweizer-ernaehrungsempfehlungen.html>
- Schweizerischer Bundesrat. (2022). Umwelt Schweiz 2022. Von <https://www.bafu.admin.ch/dam/bafu/de/dokumente/allgemein/uz-umwelt-zustand/umweltbericht2022.pdf.download.pdf/umweltbericht2022.pdf> abgerufen
- Statista. (2024). Anteil der Vegetarier und Veganer an der Gesamtbevölkerung in der Schweiz von 2015 bis 2022. Von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/388189/umfrage/umfrage-in-der-schweiz-zu-vegetarischer-ernaehrung/> abgerufen
- Tang, W., Wang, Z., Levison, B., Koeth, R., Britt, E., Fu, X., . . . Hazen, S. (2013). Intestinal microbial metabolism of phosphatidylcholine and cardiovascular risk. *The New England journal of medicine*, 368(17), 1575–1584. doi: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1109400>
- Turnbaugh, P., Ley, R., Mahowald, M., Magrini, V., Mardis, E., & Godon, J. (2006). An obesity-associated gut microbiome with increased capacity for energy harvest. *Nature*, 444(7122), 1027–1031. doi: <https://doi.org/10.1038/nature05414>
- Wastyk, H., Fragiadakis, G., Perelman, D., Dahan, D., Merrill, B., Yu, F., . . . Sonnenburg, J. (2021). Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status. *Cell*, 184(16), 4137–4153. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cell.2021.06.019>
- Willet, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., . . . Murray, C. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *THE LANCET COMMISSIONS*, 393(10170), 447–792. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
- World Health Organisation WHO. (2012). Guideline: Sodium intake for adults and children. Genf: World Health Organisation (WHO).
- WWF Schweiz. (19. 07 2024). WWF Sschweiz. Von <https://www.wwf.ch/de/unsere-ziele/vegan-vegetarisch-pflanzenbasiert> abgerufen

ALDI SUISSE AG
Niederstettenstrasse 3
9536 Schwarzenbach

Stand:
Februar 2025

