



- Schweizerischer Verband für alternative Proteinquellen
- Association Suisse pour des sources alternatives de protéines
- Associazione Svizzera per fonti alternative di proteina

www.swissproteinassociation.ch

Positionspapier: Hochverarbeitete Lebensmittel

8. November 2024

SPA POSITION ZU HOCHVERARBEITETEN LEBENSMITTELN (ULTRA-PROCESSED FOODS UPF)

- Lebensmittelverarbeitung ist essenziell für eine sichere, gesunde und nachhaltige Ernährung.
- Hochverarbeitete Lebensmittel und deren gesundheitliche Auswirkungen sind Gegenstand intensiver Diskussionen.
- Die Ernährungsqualität von Lebensmitteln kann durch die gängige NOVA-Klassifizierung nicht angemessen beurteilt werden, da sie Lebensmittel nach Verarbeitungsgrad einteilt, anstatt nach Nährstoffzusammensetzung und -qualität.
- Es kann kein kausaler Zusammenhang zwischen der Verarbeitung von Lebensmitteln und gesundheitlichen Beeinträchtigungen nachgewiesen werden.
- Industriell ist nicht gleich hochverarbeitet und hochverarbeitet nicht gleich ungesund. Daher ist eine Klassifizierung nach Verarbeitungsgrad als Grundlage für Ernährungsempfehlungen und Verordnungen abzulehnen.

KONTEXT & POSITION DER SPA

Die Lebensmittelverarbeitung ist ein unverzichtbarer Bestandteil unseres Ernährungssystems und trägt zur sicheren, gesunden und nachhaltigen Ernährung bei. Besonders die Verarbeitung alternativer Proteinquellen für Fleisch-, Fisch- oder Milchalternativen fördert eine nachhaltige Ernährung.

Hochverarbeitete Lebensmittel und deren Einfluss auf die Gesundheit sind viel diskutiert. Die NOVA-Klassifizierung, die Lebensmittel nach Verarbeitungsgrad und nicht anhand der Nährstoffzusammensetzung und Nährstoffqualität einteilt, ist ungeeignet, um die Qualität der Ernährung sowie deren Einfluss auf die Gesundheit zu beurteilen.

Wir lehnen deshalb die NOVA-Klassifizierung als Grundlage für Ernährungsempfehlungen und Verordnungen ab, da es keinen nachgewiesenen kausalen Zusammenhang zwischen Verarbeitung und gesundheitlichen Beeinträchtigungen gibt. Industriell ist nicht gleich hochverarbeitet und hochverarbeitet nicht gleich ungesund.

Diese Klassifizierung hilft auch Konsument:innen nicht bei der Wahl gesünderer und nachhaltigerer Lebensmittel, weil sie Nährstoffprofile oder das Vorhandensein nützlicher Zutaten wie Ballaststoffe, Proteine, Obst oder Vollkorngetreide nicht berücksichtigt.

Es braucht eine differenzierte Betrachtungsweise und eine eindeutiger Definition von UPF. Viele Studien zu UPF weisen methodische Schwächen auf und die Forschungsergebnisse sind widersprüchlich. Daher rufen wir zur Förderung weiterer Forschung auf, um eine wissenschaftlich fundierte Debatte zu ermöglichen und Konsument:innen transparent über die Vor- und Nachteile der Lebensmittelverarbeitung aufzuklären.

EINORDNUNG & WEITERFÜHRENDE INFORMATION

Differenzierung des Begriffs hochverarbeitete Lebensmittel

Nicht alle hochverarbeiteten Produkte lassen sich in den gleichen Topf werfen, ebenso wenig wie alle industriell hergestellten Produkte. So sind z.B. Tiefkühlerbsen oder Frischteigwaren zwar industriell hergestellt, aber nicht hochverarbeitet. Und ausgewogen zusammengesetzte Fertiggerichte mit Zusatzstoffen gelten als hochverarbeitet, können aber aus Ernährungssicht eine wertvolle Ergänzung sein. Jedoch ist nicht jede im eigenen Haushalt zubereitete Mahlzeit gesund und ausgewogen.

Sicherheit, Verfügbarkeit und Haltbarkeit von Lebensmitteln

Die Lebensmittelverarbeitung gewährleistet, dass Nahrungsmittel sicher konsumiert werden können und über längere Zeiträume haltbar bleiben. Dies sichert die Verfügbarkeit von nachhaltigen, auf alternativen Proteinquellen basierenden Lebensmitteln unabhängig von saisonalen Schwankungen und ermöglicht eine stabile, ressourcenschonende Versorgung der Bevölkerung.

Reduktion von Lebensmittelverschwendung

Durch innovative Verarbeitungstechniken werden Rohstoffe effizient genutzt und Nebenprodukte verarbeitet. Dies trägt zur Reduktion von Lebensmittelverlusten bei und schont die natürlichen Ressourcen. Lebensmittelverarbeitung ist somit ein wichtiger Hebel, um die Nachhaltigkeit entlang der gesamten Wertschöpfungskette zu verbessern.

Ernährung und Gesundheit

Die Verarbeitung von Lebensmitteln kann die (Bio-)Verfügbarkeit von Nährstoffen massgeblich positiv beeinflussen. Verarbeitungsmethoden können antinutritive Faktoren, welche die Nährstoffaufnahme behindern, reduzieren und somit die Aufnahme bestimmter Nährstoffe durch den Körper erleichtern. Zudem ermöglicht die Lebensmittelverarbeitung die gezielte Anreicherung mit essenziellen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen, um die allgemeine Gesundheit der Bevölkerung zu fördern und spezifische Ernährungsbedürfnisse zu decken. In einer Zeit zunehmenden Gesundheitsbewusstseins ist dies besonders wichtig: Nahrungverarbeitung bedeutet nicht zwangsläufig einen hohen Gehalt an Zucker, Salz oder gesättigten Fettsäuren, sondern vielmehr die Entwicklung von Lebensmitteln, die den Ansprüchen einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung entsprechen und dem Trend zu pflanzlichen Lebensmitteln im Rahmen einer flexitarischen Ernährung gerecht werden.

Förderung von Innovation und Nachhaltigkeit

Die Entwicklung und Implementierung neuer Technologien in der Lebensmittelverarbeitung, wie Fermentation, Texturierung und Extraktion, spielen eine entscheidende Rolle bei der Schaffung nachhaltiger Lebensmitteloptionen. Besonders bei Produkten aus alternativen Proteinquellen ermöglichen diese Technologien die Herstellung von Lebensmitteln, die den Anforderungen einer modernen, gesundheitsbewussten und umweltfreundlichen Ernährung gerecht werden. Diese Alternativen für Fleisch, Fisch oder Milch bieten hier das grösste Potenzial, um die Umweltbelastung zu reduzieren.