



«5 am Tag»-Jubiläum – auch nach zehn Jahren frisch und knackig

Bern, 9. November 2011. Die Kampagne «5 am Tag» ist in den letzten zehn Jahren reifer geworden. Dennoch ist sie jung und frisch geblieben und zeigt auf reizvolle Art und Weise, wie man sich gesund ernähren kann, ohne auf den Spass am Essen zu verzichten. Seit zehn Jahren setzt sich «5 am Tag» dafür ein, dass Jede und Jeder in der Schweiz täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte isst.

Dieser Tage feiert die Kampagne «5 am Tag» ihr 10-Jahr-Jubiläum. Der Startschuss war am 5. November 2001 durch die Krebsliga Schweiz, das Bundesamt für Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz und die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung gefallen. Das Ziel der Kampagne ist es, den Konsum von Gemüse und Früchten in der Schweiz zu steigern.

Hätte eine Person seit Beginn der Schweizer Kampagne «5 am Tag» in 2001 täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte gegessen, hätte sie stolze 2,2 Tonnen konsumiert. Hätte die gesamte Schweizer Bevölkerung zehn Jahre lang täglich die empfohlenen fünf Portionen gegessen, so wären über 17 Millionen Tonnen Gemüse und Früchte verspeist worden.

Fakt ist jedoch, dass gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007 nur gerade 13 Prozent der Gesamtbevölkerung angaben, täglich drei bis fünf Portionen Gemüse und Früchte zu verzehren. Immerhin 74 Prozent gaben an, mindestens eine Portion täglich zu essen. Dieses Ergebnis motiviert, zeigt aber auch, dass für die Erreichung des Ziels noch viel Arbeit bevorsteht.

Welchen Einfluss haben Gemüse und Früchte auf unsere Gesundheit?

Prof. Dr. med. Jakob Passweg steht als Arzt und Präsident der Krebsliga Schweiz hinter «5 am Tag»: «Eine gemüse- und fruchtreiche Ernährung stärkt unseren Körper und ist wichtig für unsere Gesundheit. Verschiedene Studien belegen, dass das Risiko von Herz- und Kreislauferkrankungen oder Diabetes sinkt, je mehr Gemüse und Früchte gegessen werden.» Die Studien zeigen auch, dass eine pflanzliche Ernährung deutlich das Risiko einiger Krebsarten wie beispielsweise Darmkrebs senkt. «Deshalb liegt «5 am Tag» der Krebsliga und mir persönlich besonders am Herzen», betont Jakob Passweg.

Bei der Fussball EM und WM oder bei der Arbeit – «5 am Tag» ist immer dabei

Personen jeder Altersklasse und jeden Geschlechts wurden seit 2001 mit speziellen Aktionen und Ideen von «5 am Tag» angesprochen, wie beispielsweise mit dem interaktiven Internet-Spiel «Flip the Fruit». Es ist seit 2002 vor allem bei jungen Männern im Alter zwischen 20 und 30 sehr beliebt. Ein buntes Lehrmittel für die Unterstufen («Pommyversum / Fruttiversum», 2002) motiviert Kinder, Gemüse und Früchte in ihre Ernährung einzubauen. Das Handbuch «Gesund und fit an Sitzungen und Konferenzen» zeigt Erwachsenen auf, wie Gemüse und Früchte ein fester Bestandteil der Verpflegung am Arbeitsplatz werden (2009).

Während der Fussball-Europameisterschaft 2008 und der Weltmeisterschaft 2010 war «5 am Tag» mit Tipps zu gesunden Snacks bei den Fussballfans präsent. Passend zum Fussballfieber gab es aus jedem teilnehmenden Land ein Rezept für einen Snack inklusive



Vitaminkick als Alternative zu Bier und Chips. Alle Unterlagen dazu sind auf der Internetseite www.5amtag.ch zu finden.

Ein Highlight: die «5 am Tag»- Kochbücher

2007 wurde in Zusammenarbeit mit angehenden Ernährungsberaterinnen und -beratern ein Kochbuch voller bunter und gluschtiger «5 am Tag»-Rezepte herausgegeben. «Junges Gemüse – frische Früchte» liefert Tipps und Ideen für den Alltag, damit geübte und ungeübte Köchinnen und Köche Gemüse und Früchte vielfältig in ihre Mahlzeiten einbauen können.

Vor kurzem wurde ein Rezept-Wettbewerb für ein zweites Kochbuch ausgeschrieben: Aus der gesamten Schweiz sind 220 Rezept-Ideen mit viel Gemüse und Früchten und dafür mit wenig Zucker und Fett eingegangen. Davon werden 50 Rezepte im neuen «5 am Tag»-Kochbuch vertreten sein, welches Mitte 2012 in Deutsch und Französisch erscheinen wird. Als Fan von «5 am Tag» und als Pate des neuen Kochbuches ist Fernseh-Koch Andreas C. «Studi» Studer mit dabei.

Wohin geht`s im nächsten Jahrzehnt?

Kerstin Zuk, Kampagnenleiterin von «5 am Tag», freut sich auf die Herausforderungen, welche die Zukunft bringt: «Wir suchen immer wieder neue Wege, um die Schweizer Bevölkerung auf die Wichtigkeit eines hohen Gemüse und Früchteanteils in ihrer Ernährung aufmerksam zu machen. Und wir wollen Hilfestellungen für die Auswahl gesunder Lebensmittel geben. Diesen Monat beispielsweise, gibt es einen Wettbewerb und eine Werbe-Aktion in grossen Schweizer Kinos».

Firmen können das «5 am Tag»-Logo auf gemüse- und fruchtreiche Produkte platzieren und die Konsumenten bei der Auswahl gesunder Produkte unterstützen. Heute bilden 13 Lizenznehmer, Partnerorganisationen und die Trägerschaft ein starkes Team, um den Gemüse- und Fruchtekonsum zu fördern. «Die Vision für die nächsten zehn Jahre ist, dass effektiv 2,2 Tonnen Gemüse und Früchte pro Person in der Schweiz konsumiert werden», hält Kerstin Zuk fest.

Alles Wissenswerte rund um die gesunden fünf Portionen Gemüse und Früchte erfahren Sie unter www.5amtag.ch.

Lizenznehmer von «5 am Tag» sind Cap Gourmand SA (www.capgourmand.ch), Coop (www.coop.ch), Exofrucht GmbH (www.exofrucht.ch), FRESH AG.CH (www.freshag.ch), Freshbox Switzerland GmbH (www.freshbox.ch), healthy & snacky ag (www.healthyandsnacky.ch), myGoodness International SA (www.my-smoothie.com), Narimpex AG (www.narimpex.ch), PepeRolli GmbH (www.peperolli.ch), Rammelmeyer AG (www.rammelmeyer.ch), Robert Mutzner AG (www.mutznerag.ch), S'Z take away Marcel Schäfer, Biberist (www.sz5.ch) und Zeste Juice Bars SA (www.zeste4life.ch).

Kontakt Kampagne «5 am Tag»

Aline Binggeli, Kommunikationsbeauftragte «5 am Tag», Krebsliga Schweiz,
031 389 92 10, media@5amtag.ch

**Eine Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums
der Krebsliga Schweiz und des Bundesamtes für Gesundheit**

Kontaktadresse: Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern, Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, www.5amtag.ch