



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## Schweizer Lebensmittelpyramide

### Süßes, Salziges & Alkoholisches

In kleinen Mengen.

### Öle, Fette & Nüsse

Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.

### Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu ...

### Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

### Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.

### Getränke

Täglich 1–2 Liter ungesüßte Getränke. Wasser bevorzugen.



Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung und ausreichend Entspannung.



## Schweizer Lebensmittelpyramide

### Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene

#### Getränke

**Täglich 1–2 Liter**, bevorzugt in Form von ungesüßten Getränken, z. B. Hahnen-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

#### Gemüse & Früchte

**Täglich 5 Portionen** in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 g. Pro Tag kann eine Portion durch 2 dl Gemüse-/Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden.

#### Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

**Täglich 3 Portionen.** Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht: ▶ 75–125 g Brot/Teig oder ▶ 60–100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder ▶ 180–300 g Kartoffeln oder ▶ 45–75 g Knäckebrot/Vollkornkräcker/Flocken/Mehl/Teigwaren/Reis/Mais/andere Getreidekörner (Trockengewicht).

#### Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

**Täglich 3 Portionen** Milch/Milchprodukte. 1 Portion entspricht: ▶ 2 dl Milch oder ▶ 150–200 g Joghurt/Quark/Hüttenkäse/andere Milchprodukte oder ▶ 30 g Halbhart-/Hartkäse oder ▶ 60 g Weichkäse.

**Täglich zusätzlich 1 Portion** eines weiteren proteinreichen Lebensmittels (z. B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse, Quark). Zwischen diesen Proteinquellen abwechseln. 1 Portion entspricht: ▶ 100–120 g Fleisch/Geflügel/Fisch/Tofu/Seitan/Quorn (Frischgewicht) oder ▶ 2–3 Eier oder ▶ 30 g Halbhart-/Hartkäse oder ▶ 60 g Weichkäse oder ▶ 150–200 g Quark/Hüttenkäse.

#### Öle, Fette & Nüsse

**Täglich 2–3 Esslöffel** (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

**Täglich 1 Portion** (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne. Zusätzlich können **sparsam** Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

#### Süßes, Salziges & Alkoholisches

Süßigkeiten, gesüßte Getränke, salzige Knabberereien und alkoholhaltige Getränke **mit Mass** genießen.



## Schweizer Lebensmittelpyramide Erläuterungen zu den Empfehlungen

► *Ausgewogenes Essen und Trinken ist Teil eines gesundheitsfördernden Lebensstils. Es beeinflusst das geistige und körperliche Wohlbefinden und trägt dazu bei, Krankheiten vorzubeugen.*

Die Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide richten sich an Erwachsene. Für spezifische Alters- und Bevölkerungsgruppen (z. B. Kinder, Schwangere, Leistungssportler) sowie bei Krankheit oder einer gewünschten Gewichtsabnahme gelten teilweise andere Empfehlungen. Die Lebensmittelpyramide stellt eine ausgewogene Ernährung dar und basiert auf folgenden Schlüsselprinzipien:

### ► Lebensmittelgruppen

Lebensmittel werden entsprechend ihrer Zusammensetzung in Gruppen zusammengefasst. Typische Vertreter der einzelnen Gruppen sind in der Lebensmittelpyramide abgebildet.

### ► Mengenverhältnis

Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen werden in grösseren, solche der oberen Stufen hingegen in kleineren Mengen benötigt. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Die Kombination der Lebensmittel im richtigen Verhältnis macht eine ausgewogene Ernährung aus.

### ► Abwechslung

Eine ausgewogene Ernährung ist abwechslungsreich zusammengesetzt und berücksichtigt sowohl verschiedene Lebensmittelgruppen als auch verschiedene Lebensmittel innerhalb der Lebensmittelgruppen.

Die Lebensmittelpyramide ist kein starrer Ernährungsplan, sondern erlaubt ein individuelles Zusammenstellen von Lebensmitteln, Getränken und Speisen nach persönlichen Vorlieben, Abneigungen und Gewohnheiten. Die aufgeführten Lebensmittelmen gen dienen als Orientierung. Je nach Energiebedarf (abhängig von Alter, Geschlecht, Grösse, körperlicher Aktivität etc.) gelten die kleineren bzw. grösseren Portionenangaben. Die Empfehlungen müssen nicht jeden Tag, sondern sollen langfristig eingehalten werden, z. B. über den Verlauf einer Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zu den Getränken, die täglich zu berücksichtigen sind.

Eine Ernährung nach der Lebensmittelpyramide gewährleistet – mit wenigen Ausnahmen – eine ausreichende Versorgung an Nähr- und Schutzstoffen. Eine Ausnahme stellt das Vitamin D dar. Da Lebensmittel nur wenig Vitamin D enthalten, ist ein regelmässiger Aufenthalt im Freien wichtig. So kann der Körper mit Hilfe des Sonnenlichtes selbst Vitamin D bilden. Im Winter, wenn die körpereigene Produktion reduziert ist, kann eine Vitamin D-Ergänzung (z. B. mit angereicherten Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln) das Defizit ausgleichen.

Eine schonende Zubereitung trägt dazu bei, die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten. Zum Salzen empfiehlt sich jodiertes und fluoridiertes Speisesalz, welches jedoch genauso wie salzhaltige Würzmittel (z. B. Würzsauce, Sojasauce, Bouillon) zurückhaltend verwendet werden sollte. Mit Kräutern und Gewürzen lassen sich Speisen kreativ verfeinern.

Mahlzeiten dienen nicht nur der Versorgung mit Energie und Nährstoffen, sondern sind auch Zeiten des Genusses, der Erholung, des Kontaktes und des Austauschs mit anderen. Sich Zeit nehmen, Nebenbeschäftigungen einstellen und in Ruhe essen und trinken fördern den Genuss und die Freude am Essen.

Neben einer ausgewogenen Ernährungsweise gehören zu einem gesunden Lebensstil: ► sich täglich mindestens eine halbe Stunde bewegen ► sich täglich im Freien aufhalten ► sich regelmässige Erholungspau-



sen gönnen und sich gezielt entspannen ► auf Rauchen und übermässigen Alkoholkonsum verzichten.

Was wir essen, beeinflusst sowohl unsere persönliche Gesundheit als auch unsere Umwelt (Mensch, Tier, Natur). Wenn nachhaltig konsumieren möchte, ► bevorzugt pflanzliche Lebensmittel ► achtet möglichst auf umwelt- und tiergerecht produzierte, saisonale und regionale sowie fair gehandelte Lebensmittel ► vermeidet Lebensmittelabfälle.

► *Gewohnheiten lassen sich nicht von einem auf den anderen Tag ändern. Auf dem Weg zu einem gesunden und nachhaltigen Lebensstil hilft es, sich kleine, realistische Ziele zu setzen und diese Schritt für Schritt umzusetzen. Bereits kleine Veränderungen können etwas bewegen.*



## Schweizer Lebensmittelpyramide Ergänzende Empfehlungen für Jugendliche

► *Die Prinzipien einer ausgewogenen Ernährung für Erwachsene, wie sie durch die Lebensmittelpyramide dargestellt werden, gelten mit den folgenden Präzisierungen auch für Jugendliche:*

### ► Für Wachstum und Entwicklung

Jugendliche befinden sich noch in der Wachstums- und Entwicklungsphase. Daher haben sie je nach Alter und Geschlecht einen höheren Bedarf an Energie und einzelnen Nährstoffen als Erwachsene. Mit einer ausgewogenen Mischkost kann der Bedarf gut gedeckt werden.

### ► Fast Food? Vegetarisch?

Fast Food und Snacks enthalten häufig sehr viel Energie, Fett und/oder Zucker, dafür wenig Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe. Deshalb: energiereiches Fast Food und Snacks nur gelegentlich konsumieren und mit Salat oder Früchten kombinieren, kleine Portionen wählen, Wasser anstelle von Süssgetränken trinken sowie langsam und genussvoll im Sitzen essen. Bei einer vegetarischen Ernährung ist die bewusste Lebensmittelauswahl besonders wichtig, um eine ausreichende Nährstoffversorgung (z. B. Vitamin B<sub>12</sub>) zu erreichen. Als Fleischersatz sollten andere Proteinquellen regelmässig verzehrt werden wie z. B. Tofu, Hülsenfrüchte, Käse, Eier.

### ► Getränke & Co.

Ideale Durstlöscher sind Hahnen-/Mineralwasser, ungesüsste Früchte-/Kräutertees und stark verdünnte Säfte. Süssgetränke und Energy Drinks sind dagegen ungeeignet. Aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes liefern diese Getränke viel Energie ohne ein echtes Sättigungsgefühl hervorzurufen. Dies kann Übergewicht fördern. Der Zucker sowie die Säuren in den Süssgetränken greifen zudem die Zähne an. Auch Light-Getränke enthalten Säuren und bewirken wie Süssgetränke eine Gewöhnung an den süssen Geschmack.

Alkoholische Getränke (Bier, Wein, Spirituosen und daraus hergestellte Mixgetränke) sollten von unter 16-Jährigen gar nicht und von älteren Jugendlichen – wenn überhaupt – nur ausnahmsweise getrunken werden. Die Risiken des Alkoholkonsums werden generell unterschätzt (z. B. Unfallgefahr im Strassenverkehr und Sport, erhöhte Aggression, riskantes Sexualverhalten, Alkoholvergiftung).

### ► Regelmässig essen – mit Genuss

Empfehlenswert sind regelmässige Mahlzeiten wie drei Haupt- und allenfalls zwei kleine Zwischenmahlzeiten. Ein ausgewogenes Frühstück bzw. Znüni sorgt für einen guten Start in den Tag und fördert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit in Schule und Ausbildung. Doch leider wird der Mahlzeitenrhythmus immer häufiger durch ständiges und unbewusstes Zwischendurchessen («Snacking») ersetzt. Dadurch geraten die normalen Hunger- und Sättigungsgefühle durcheinander. Hinzu kommt, dass die Snacks meist sehr energiereich und wenig ausgewogen sind. Langfristig gesehen kann dieses Essverhalten zu Übergewicht führen. Zeit, Ruhe und die Konzentration auf das Essen ohne störende Nebenbeschäftigungen (TV, Computer) tragen zum bewussten, genussvollen Essen bei.

### ► Zu dick? Zu dünn? Oder normal?

Viele Jugendliche sind mit ihrem Körper unzufrieden. Sowohl einseitige Crash-Diäten als auch die unkontrollierte Einnahme von muskelaufbauenden Präparaten können den Stoffwechsel nachhaltig empfindlich stören. Aus solchem Verhalten können sich Essstörungen wie Bulimie und Anorexie entwickeln.

► *Eine positive Körperwahrnehmung und ein selbstbestimmter, gesunder Umgang mit dem eigenen Körper in Form einer ausgewogenen Ernährung und regelmässiger Bewegung bilden die Basis für die Entwicklung und das Wohlbefinden der Jugendlichen.*



## Schweizer Lebensmittelpyramide Ergänzende Empfehlungen für ältere Erwachsene

► Für gesunde ältere Erwachsene gelten grundsätzlich die Empfehlungen gemäss der Lebensmittelpyramide für Erwachsene. Folgende Aspekte sind im Alter jedoch besonders zu berücksichtigen:

### ► Protein

Zum Erhalt der Muskel- und Knochenmasse sowie verschiedener Körperfunktionen (z. B. Immunabwehr) ist vor allem auf eine ausreichende Zufuhr an Protein zu achten. Am einfachsten lässt sich der Bedarf durch den täglichen Verzehr von proteinreichen Lebensmitteln wie z. B. Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Tofu, Fleisch, Fisch oder Eier decken.

### ► Calcium und Vitamin D

Diese Nährstoffe sind vor allem wichtig für starke Knochen. Sehr gute Calciumlieferanten sind Milch und Milchprodukte, aber auch calciumreiche Mineralwasser (mit über 300 mg pro Liter), dunkelgrünes Gemüse und Nüsse.

Vitamin D ist kaum in Lebensmitteln enthalten. Deshalb wird über 60-Jährigen empfohlen, Vitamin D zusätzlich einzunehmen.

### ► Flüssigkeit

Im Alter nimmt das Durstempfinden ab und es bedarf somit besonderer Aufmerksamkeit, die tägliche Trinkmenge von 1–2 Litern zu erreichen. Flüssigkeit fördert u. a. die geistige Leistungsfähigkeit.

### ► Energie

Der Energiebedarf ist abhängig von der körperlichen Aktivität. Bei wenig Bewegung braucht der Körper dementsprechend weniger Energie, jedoch benötigt er immer noch mindestens die gleiche Menge an Protein, Vitaminen und Mineralstoffen wie in jüngeren Jahren. Wer sich auch im Alter viel bewegt, hat einen höheren Energiebedarf und lebt gesünder: Es kann so viel gegessen werden, dass der Körper mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt wird und das Gewicht dabei stabil bleibt.

### ► Unter- & Übergewicht

Sowohl Unter- als auch Übergewicht können die Lebensqualität vermindern und das Risiko für Krankheiten (z. B. Mangelernährung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen) erhöhen. Wenn der Appetit abnimmt, kann es hilfreich sein, mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt zu essen. So kann Untergewicht vorgebeugt werden. Bei Übergewicht helfen eine ausgewogene, energiereduzierte Ernährung und regelmässige Bewegung.

### ► Nahrungsergänzung

Nicht immer wird der Bedarf an Protein, Nahrungsfasern, Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend gedeckt. Angereicherte Nahrungsmittel (z. B. Multivitamin-säfte) können die Versorgung unterstützen. Allenfalls ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. Vitamintabletten) in Absprache mit einer Fachperson sinnvoll.

### ► Bewegung

Tägliche Bewegung wie Spazieren, Treppen steigen oder Gymnastik hält in Form, beugt Übergewicht vor und fördert den Erhalt der Knochen sowie der Muskelmasse.

► *Ein gesunder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung ist die beste Grundlage, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben.*