



Schweizer Lebensmittelpyramide **Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen** **Essen und Trinken für Erwachsene**

Inhalt

► **Langfassung / November 2011, aktualisiert Juli 2020**

- 2 Schweizer Lebensmittelpyramide
- 3 Empfehlungen
- 4 Erläuterungen zu den Empfehlungen
- 6 Ergänzende Empfehlungen für Jugendliche
- 7 Ergänzende Empfehlungen für ältere Erwachsene
- 8 Getränke
- 9 Gemüse & Früchte
- 12 Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte
- 14 Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu
- 16 Öle, Fette & Nüsse
- 18 Süsses, Salziges & Alkoholisches
- 19 Tipps für die Lebensmittelauswahl und den Einkauf
- 20 Glossar
- 21 Weiterführende Informationen und Impressum



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

Wissen, was essen. 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 B₁₂) 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.*



Getränke



► Empfehlung

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.

Die Basis der Lebensmittelpyramide bilden die Getränke. Sie versorgen den Körper mit Flüssigkeit (Wasser), wichtigen Mineralstoffen und löschen den Durst. Ideale Durstlöscher sind energiefreie (= kalorienfreie) Getränke wie Hahnenwasser, Mineralwasser (mit und ohne Kohlensäure) oder ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Koffeinhaltiger Kaffee und Tee sind keine «Flüssigkeitsräuber» und können zur Flüssigkeitszu-

fuhr beitragen. Milch, Milchmodgetränke, Gemüse- und Fruchtsäfte werden in der Lebensmittelpyramide nicht der Gruppe «Getränke» zugeordnet, weil diese nicht reine Flüssigkeitslieferanten sind, sondern auch viel Energie und verschiedene Nährstoffe (z. B. Protein, Fett, Vitamine) liefern. Sie zählen zur Gruppe «Gemüse & Früchte» bzw. «Milchprodukte». Auch energiereiche Getränke wie Limonaden, Eistee, Energy Drinks, Sirupe und Alkoholika sollten nicht als Durstlöscher dienen und werden daher ebenfalls nicht der Getränkegruppe zugeteilt. Sie sind in der obersten Stufe der Lebensmittelpyramide zu finden. Dort werden auch Light- und Zero-Getränke zugeordnet. Diese sind zwar energiereich, aber dennoch keine empfehlenswerten Durstlöscher. Sie bewirken eine Gewöhnung an einen stark süßen Geschmack und enthalten meist zahnschädigende Säuren.

► Tipps

► Trinken Sie regelmässig über den Tag verteilt Wasser: sowohl zu den Mahlzeiten als auch zwischendurch.

► Hahnenwasser ist ein idealer Durstlöscher, denn es ist in der Schweiz von bester Qualität, preisgünstig, umweltfreundlich und überall verfügbar. Mühsames Schleppen von Getränken erübrigt sich, Verpackungsabfall und zusätzliche Transportwege werden vermieden.

► Bereiten Sie morgens eine grosse Kanne Früchte- oder Kräutertee zu und lassen sie diese abkühlen. So haben Sie den ganzen Tag über ein erfrischendes Getränk parat, das Sie nach Belieben mit Eiswürfeln, unbehandelten Zitronen- oder Orangenscheiben verfeinern können.



Gemüse & Früchte



► Empfehlung

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.

Gemüse und Früchte sind wichtige Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern und sekundären Pflanzenstoffen. Jedes Gemüse und jede Frucht besitzt ein anderes Spektrum an wertvollen Inhaltsstoffen. Je abwechslungsreicher die Auswahl an verschiedenen Sorten, Farben und Zubereitungen (roh, gekocht), desto besser wird der Körper mit der Vielfalt an gesunden Inhaltsstoffen versorgt. Neben frischem Gemüse und Früchten ist auch tiefgekühltes gut geeignet. Dieses wird direkt nach der Ernte verarbeitet,

wodurch Vitamine und Mineralstoffe weitgehend erhalten bleiben. Eingelegtes Essiggemüse, Konserven-gemüse und Gedörrtes (z. B. Dörrbohnen, getrocknete Früchte) sind weniger nährstoffreich, können aber auch zum Gemüse- und Fruchtekonsum beitragen. Berücksichtigt man neben gesundheitlichen auch ökologische Aspekte sind frische Früchte/Gemüse der Saison aus regionalem Freilandanbau am besten.

Pro Tag kann eine der insgesamt 5 Portionen durch ein Glas (2 dl) Gemüse- oder Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden. Mehr als eine Portion sollte es aber nicht sein, da im Saft nicht mehr alle wertvollen Inhaltsstoffe enthalten sind wie in den unverarbeiteten Früchten und Gemüsen.

Die empfohlenen 5 Portionen müssen nicht unbedingt auf fünf Mahlzeiten verteilt werden. Es ist auch möglich, zu einer Mahlzeit mehr als eine Portion zu essen.

TAGESBEISPIELE

Die drei Beispiele zeigen, wie sich 5 Portionen Gemüse/Früchte einfach in den Speiseplan einbauen lassen. Die Beispiele können nach Belieben mit anderen Lebensmitteln zu ganzen Gerichten und Mahlzeiten ergänzt werden.

	BEISPIEL 1: <i>Verteilung auf 5 Mahlzeiten</i>	BEISPIEL 2: <i>Verteilung auf 4 Mahlzeiten</i>	BEISPIEL 3: <i>Verteilung auf 3 Mahlzeiten</i>
Frühstück	Früchte im Müesli	Fruchtsaft	–
Vormittag	Frucht	Frucht	FrISCHE Früchte* mit Joghurt
Mittagessen	Gemüse im/zum Hauptgericht (z. B. Gemüse-Reis-Tofu-Pfanne)	Gemüse im/zum Hauptgericht (z. B. Fleisch mit Gemüse und Kartoffeln)	Salat als Vorspeise, Gemüse im/zum Hauptgericht (z. B. Spaghetti mit Tomatensauce)
Nachmittag	Gemüsesaft	–	–
Abendessen	Bunter Salat als Beilage	Minestrone*	Gemüse zum Knabbern (z. B. kleine Tomaten, Rüeblli, Gurkenscheiben, Kohlrabistifte)

* entspricht zwei Portionen Gemüse bzw. Früchten



► Wie gross ist eine Portion?

Eine Portion (120 g) muss nicht abgewogen werden, sondern kann einfach mit den Händen abgeschätzt werden. Eine Handvoll ist das Mass für Gemüse und Früchte wie z. B. Tomate oder Apfel. Bei zerkleinertem oder tiefgefrorenem Gemüse, bei Salat und bei kleinen Früchten ergeben zwei Hände – zur Schale gehalten – eine Portion (z. B. Erbsen, Broccoli, Kirschen, Beeren).



© Gesundheitsförderung Schweiz / Suisse Balance



► **Tipps**

- Geniessen Sie die grosse Vielfalt und probieren Sie auch mal Sorten aus, die Sie noch nicht kennen.

- Gemüse und Früchte in mundgerechte Stücke geschnitten animieren zum Zugreifen. Als Ergänzung zum frischen Angebot lohnt sich ein Vorrat an tiefgekühlten, getrockneten und konservierten Früchten und Gemüse. So können Sie auch bei Zeitmangel oder Unvorhergesehenem jederzeit Speisen mit Gemüse und Früchten zubereiten bzw. ergänzen.

- Gemüse schmeckt nicht nur als Beilage, sondern auch als Salat, Suppe, Eintopf, Auflauf, Gemüsekuken oder als Rohkost mit Quarkdipp u.v.m.

- Schöpfen Sie sich immer eine grosse Portion Gemüse. Fragen Sie auch in der Kantine und im Restaurant nach einer grossen Portion.

- Nehmen Sie sich täglich Früchte mit zur Arbeit und essen Sie diese als Zwischenmahlzeit oder als Dessert.

- Licht, Luft, Wasser und Hitze führen zu Verlusten an Vitaminen und Mineralstoffen. Die wertvollen Nährstoffe können Sie erhalten, indem Sie ...

- ...Gemüse und Früchte möglichst frisch einkaufen und verzehren,

- ... Gemüse und Früchte zum Waschen nicht im Wasser liegen lassen, sondern diese kurz, aber gründlich waschen und erst nach dem Waschen zerkleinern,

- ... nur kurz und bei niedrigen Temperaturen zubereiten,

- ... flüssigkeitsarme Zubereitungsarten wählen (z.B. Dämpfen, Dünsten im eigenen Saft oder Kochen in wenig Wasser),

- ... abwechslungsweise rohe und gekochte Gemüse einplanen; Rohes ist zwar nährstoffreicher, es gibt jedoch auch Nährstoffe, welche durchs Kochen besser für den Körper verfügbar werden.



Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte



► Empfehlung

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 Knäckebrötchen/Vollkornkracker/Flocken/Mehl/Teigwaren/Reis/Mais/andere Getreidekörner (Trockengewicht).

Lebensmittel dieser Gruppe versorgen den Körper vor allem mit Kohlenhydraten in Form von Stärke und sind damit wichtige Energielieferanten für Muskeln, Gehirn und andere Organe. Ausserdem liefern sie Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern. Diese sind besonders in Vollkornprodukten reichlich enthalten.

Zu den Stärkelieferanten gehören: ► Getreide (z. B. Weizen, Hafer, Reis, Mais, Hirse) sowie Buchweizen, Quinoa, Amarant u. a. ► Getreideprodukte (z. B. Brot, Teig, Flocken, Mehl, Teigwaren, Couscous, Bulgur) ► Kartoffeln, Batate (Süßkartoffel), Maniok (Cassava) ► Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen).

Hülsenfrüchte spielen nicht nur als Stärkelieferanten eine wichtige Rolle, sondern auch als Quelle für hochwertiges Protein. Zu den Hülsenfrüchten zählen u. a. Linsen, Kichererbsen, weisse Bohnen, Borlotti-Bohnen, Kidneybohnen, Sojabohnen, Mungobohnen und eine Vielzahl weiterer getrockneter Bohnenarten. Nicht zur Gruppe der Stärkelieferanten werden hingegen die frischen Hülsenfrüchte wie Kefen, grüne Erbsen, Gartenbohnen (inkl. Dörrbohnen), Sojasprossen, Mungosprossen gezählt; aufgrund ihrer Zusammensetzung werden sie in der Lebensmittelpyramide dem Gemüse zugeordnet.

► Wie gross ist eine Portion?

Die Portionsgrösse richtet sich nach dem Energiebedarf, der u. a. von Grösse, Geschlecht, Alter und der körperlichen Aktivität abhängt. Kleinere Personen oder solche, die sich wenig bewegen, benötigen tendenziell die kleineren Portionen, die in den Empfehlungen zur Lebensmittelpyramide angegeben sind. Grosse und aktive Personen benötigen die grösseren Portionen. Die in der Empfehlung aufgeführten Gramm-Angaben entsprechen in etwa folgenden Mengen:

Brot (75–125 g): 1½–2½ Scheiben

Knäckebrötchen (45–75 g): 3–5 Scheiben

Mehl (45–75 g): 3–5 gehäufte Esslöffel

Flocken (45–75 g): 4–8 gehäufte Esslöffel

Reis (45–75 g roh): 3–5 gehäufte Esslöffel

Reis (gekocht): ca. 1–1½ Tassen à 2 dl

Hörnli (45–75 g roh): 3–5 gehäufte Esslöffel

Hörnli (gekocht): ca. 1¼–2 Tassen à 2 dl

Hülsenfrüchte (60–100 g roh): 3–5 gehäufte Esslöffel

Hülsenfrüchte (eingeweicht/gekocht):
ca. 1–1½ Tassen à 2 dl

Kartoffeln (180–300 g): 3–5 kleine, eigrosse
Kartoffeln oder 2–3 mittlere Kartoffeln



► Tipps

► Bevorzugen Sie bei Getreideprodukten die Vollkornvarianten wie z.B. Vollkornbrot, Vollreis, Vollkornflocken. Vollkornprodukte enthalten reichlich Nahrungsfasern, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sättigen gut, regulieren die Verdauung und fördern die Gesundheit auf vielfältige Weise.

► Nicht jedes dunkle Brot und nicht jedes Brot mit Körnern, Samen oder Kernen ist unbedingt ein Vollkornbrot. Ein dunkles Brot kann auch aus raffiniertem Mehl gebacken und mit Malz gefärbt worden sein. Fragen Sie beim Bäcker gezielt nach Vollkornbrot bzw. lesen Sie in der Zutatenliste auf der Verpackung, welches Mehl verwendet wurde.

► Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, weisse Bohnen) sind nicht nur reich an Kohlenhydraten, sondern auch an Proteinen. Somit können sie wesentlich zur Proteinversorgung beitragen. Sie bringen bunte Abwechslung auf den Teller und sind leicht zuzubereiten. Ob orientalisch oder traditionell, ob als Salat, Suppe, Auflauf oder Curry – probieren Sie Verschiedenes aus und entdecken Sie Ihr neues Lieblingsrezept.



Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu



► Empfehlung

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.

Zu dieser Stufe der Lebensmittelpyramide gehören tierische und pflanzliche Lebensmittel, die einen hohen Gehalt an Proteinen aufweisen wie Milch, Milchprodukte, Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Tofu, Seitan, Quorn, Trockensoja, Tempeh u. a.

Proteine sind ein wichtiger Baustoff für den Körper, z. B. für Muskeln und das Immunsystem. Jedes der genannten Lebensmittel liefert darüber hinaus weitere wertvolle Nährstoffe wie z. B. Calcium (Milch und Milchprodukte), Eisen (Fleisch, Eier), Vitamin B₁₂ (sämtliche tierische Proteinlieferanten), Omega-3 Fettsäuren (Fisch).

Die drei Portionen Milchprodukte decken bereits einen grossen Teil des täglichen Proteinbedarfes. Auch Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte tragen wesentlich zur Versorgung bei. Doch damit allein ist der Bedarf an Protein noch nicht in jedem Fall gedeckt. Daher wird pro Tag eine zusätzliche Portion eines proteinreichen Lebensmittels empfohlen (z. B. Fleisch, Ei, Tofu) oder alternativ eine vierte Portion eines Milchproduktes wie Käse, Quark oder Hüttenkäse.

Da jedes Lebensmittel dieser Stufe andere wertvolle Nährstoffe mit sich bringt, sollte langfristig gesehen (z. B. über eine Woche) zwischen den einzelnen Proteinquellen abgewechselt werden (siehe Wochenbeispiel).

WOCHEBEISPIEL

	<i>Proteinquelle</i>	<i>Mögliche Gerichte</i>
Montag	Eier	Omelette, Rührei, Spiegelei, Auflauf ...
Dienstag	Fleisch	Braten, Steak, Geschnetzeltes, Gehacktes, Eintopf ...
Mittwoch	Tofu	Kann wie Fleisch verwendet werden als Schnitzel, Geschnetzeltes, Gehacktes ...
Donnerstag	Käse (inkl. Quark, Hüttenkäse)	Kräuterquark zu Kartoffeln, Raclette, Fondue, Auflauf mit Käse überbacken, Käse in Salat, Käsesandwich ...
Freitag	Fisch/Meeresfrüchte	Gedämpfter Fisch, Fischgratin mit Gemüse, Salat mit Meeresfrüchten ...
Samstag	Geflügel	als Streifen im Salat oder in einer Gemüsepfanne, im Ofen gegart oder gebraten ...
Sonntag	Fleisch	Braten, Steak, Geschnetzeltes, Gehacktes, Eintopf ...



► **Tipps**

Milch und Milchprodukte

► Wechseln Sie zwischen den verschiedenen Milchprodukten ab und geniessen Sie diese nature, herzhaft oder süss, als Hauptgericht oder als Zwischenmahlzeit (z. B. Geschwellti mit Kräuterquark, Salat mit Hüttenkäse, Joghurt oder Blanc Battu mit Früchten, Milchshake, Kefir mit Fruchtsaft, pflanzliche Alternativen...). Wer pflanzliche Alternativen bevorzugt, wählt am besten Produkte auf Sojabasis mit Calcium-Zusatz (z. B. Sojadrink). Drinks aus Hafer, Reis, Mandel usw. sind bezüglich Nährwert nicht vergleichbar.

► Der Fettgehalt ist je nach Produkt und Zubereitung sehr unterschiedlich. Wählen Sie Milchprodukte mit vergleichsweise geringem Fettgehalt (z. B. teilentrahmte Milch, teilentrahmter Joghurt, Magerquark, Buttermilch, Hüttenkäse), wenn Sie Ihre Energiezufuhr reduzieren möchten.

► Fruchtjoghurt/-quark, Milchmischgetränke und Milchdesserts (Flan, Pudding) aus dem Handel enthalten häufig sehr viel zugesetzten Zucker. Zuckerarme Alternativen sind ein selbstgemachter Milchshake oder Joghurt nature mit frischen Früchten.

Fleisch, Fisch, Eier & pflanzliche Proteinquellen

► Konsumieren Sie Fleisch massvoll – im Bewusstsein, dass 2–3 Portionen Fleisch (inkl. Geflügel und Fleischerzeugnisse) pro Woche genügen.

► Berücksichtigen Sie auch bei der Auswahl des Fleisches das Prinzip der Abwechslung, indem Sie zwischen verschiedenen Fleischsorten (Tierarten) und verschiedenen Fleischstücken abwechseln. Fleischerzeugnisse wie Würste, Aufschnitt, Gepökelt (z. B. Trockenfleisch, Schinken), Geräuchertes (z. B. Landjäger) sollten nur etwa 1-mal pro Woche auf den Tisch kommen.

► Ersetzen Sie Fleisch öfters durch andere proteinreiche Lebensmittel (z. B. Milchprodukte, Eier, Tofu, Seitan). Auch Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, weisse Bohnen, Kidneybohnen) sind eine wertvolle Proteinquelle. Vielfältige Rezeptideen finden Sie im Internet.

► Fisch*, insbesondere fettreicher Meeresfisch (z. B. Lachs, Thunfisch, Hering), ist eine gute Quelle für die Omega-3 Fettsäuren DHA und EPA (siehe Glossar). Mit etwa 1–2 Portionen pro Woche (je nach Fischart und Fettgehalt) lässt sich der Bedarf decken. Angesichts der starken Überfischung der Meere und der grossen Beifang-Problematik ist ein so hoher Fischkonsum aber nicht nachhaltig. Aus ökologischer Sicht sollte maximal einmal pro Monat Fisch verzehrt werden. Deshalb empfiehlt es sich, Fisch nicht als etwas Alltägliches, sondern als Delikatesse zu geniessen und beim Einkauf Folgendes zu berücksichtigen:

.....
 ... Achten Sie auf Fisch aus nachhaltiger Fischerei. Bevorzugen Sie Fische mit Label (Bio-Label bei Zuchtfisch und FOS** bzw. MSC-Gütesiegel** bei Wildfang) oder Fisch aus einheimischen Gewässern.

.....
 ... Meiden Sie stark gefährdete Fischarten. Konkrete Empfehlungen geben [WWF](#) und [Greenpeace](#).

.....
 ... Um mit weniger Fisch bzw. ohne Fisch den Bedarf an Omega-3 Fettsäuren zu decken, braucht es mehr von den pflanzlichen Omega-3 Quellen wie z. B. Leinöl, Rapsöl, Baumnussöl, Baumnüssen, geschroteten Leinsamen. Diese sollten täglich ausreichend auf dem Speiseplan stehen. In Absprache mit einer Fachperson kann die Einnahme von Omega-3 Kapseln aus Mikroalgen allenfalls eine Option sein.

► Wenn Sie kein Fleisch und keinen Fisch mögen, wählen Sie entsprechend häufiger andere Proteinquellen und achten Sie auf eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl. Detaillierte Informationen finden Sie im [Merkblatt „Vegetarische Ernährung“](#).

* Empfehlungen gelten auch für Meeresfrüchte

** FOS = [Friend of the Sea](#), MSC = [Marine Stewardship Council](#)



Öle, Fette & Nüsse



► Empfehlung

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).

Zu dieser Gruppe gehören Lebensmittel mit einem hohen Fettgehalt wie: ► Öle und Fette (z. B. Pflanzenöle, Margarine, Butter) ► Nüsse (z. B. Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln) ► Samen und Kerne (z. B. Leinsamen, Kürbiskerne) ► ölhaltige Früchte (z. B. Oliven, Avocados) ► Rahm, Crème fraîche, Kokosnussmilch, Mayonnaise u. a.

Fett ist der energiereichste Nährstoff und liefert mehr als doppelt so viel Energie (Kalorien) wie Kohlenhydrate oder Proteine. Deshalb sollten Fette und fettreiche Lebensmittel sparsam konsumiert werden. Auf Fett verzichten sollte man aber keineswegs, denn es liefert lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine (z. B. Vitamin E). Nüsse, Samen und Kerne sind zudem reich an Nahrungsfasern, Proteinen, Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen.

Öle und Fette verschiedener Sorten unterscheiden sich deutlich in ihrer Zusammensetzung. Der Gehalt an diversen Fettsäuren, Vitamin E und anderen Inhaltsstoffen beeinflussen den gesundheitlichen Wert, die Haltbarkeit und die Verwendungsmöglichkeiten in der Küche.

Rapsöl ist aufgrund seines ausgewogenen Fettsäuremusters und anderer Eigenschaften ein sehr wertvolles Öl. Den darin enthaltenen Omega-3 Fettsäuren werden gesundheitsförderliche Wirkungen zugesprochen. Rapsöl eignet sich ideal für die kalte Küche (z. B. für Salate) und in raffiniertes Form auch für die warme Küche, jedoch nur bedingt für die Zubereitung bei sehr hohen Temperaturen.

► Welche Öle/Fette für welchen Zweck?

Bei der Wahl eines Öles spielen gesundheitliche Aspekte eine grosse Rolle. Entsprechend sind Pflanzenöle mit einem ausgewogenen Fettsäuremuster und einem hohen Gehalt an Omega-3 Fettsäuren zu bevorzugen (Rapsöl, Baumnussöl, Leinöl, Weizenkeimöl ...). Darüber hinaus bestimmen auch küchentechnische Kriterien die Wahl, denn nicht jedes Öl bzw. Fett ist hitzestabil und lässt sich ohne Qualitätseinbussen verwenden. Die folgende Übersicht zeigt, welche Öle und Fette für welche Zubereitungsarten geeignet sind.

► Kalte Küche

z. B. für Salatsaucen, zum Verfeinern von Gemüse oder Teigwaren: ► Rapsöl (kaltgepresst oder raffiniert), Olivenöl (nativ oder raffiniert), Baumnussöl, Leinöl, Weizenkeimöl, Sojaöl

► Niedrige Temperaturen

z. B. zum Dünsten, Dämpfen, Schmoren: ► Rapsöl (raffiniert), Olivenöl (raffiniert), HOLL-Rapsöl*, HO-Sonnenblumenöl*

► Hohe Temperaturen

z. B. zum Braten, Frittieren: ► HOLL-Rapsöl, HO-Sonnenblumenöl

► Backen

z. B. für Kuchen, Wähe, Pizza: ► Butter, Margarine, Rapsöl (raffiniert), Olivenöl (raffiniert), HOLL-Rapsöl, HO-Sonnenblumenöl

► Streichfett

Butter, Margarine

* Erklärung siehe Glossar



► Kaltgepresstes oder raffiniertes Öl?

Ob kaltgepresstes oder raffiniertes Öl verwendet wird, ist aus gesundheitlicher Sicht unerheblich, da die Unterschiede minim sind. Die Wahl hängt vielmehr vom gewünschten Zweck ab. Möchte man ein aromatisches Öl für die kalte Küche (z. B. Salatsauce), nimmt man ein kaltgepresstes Öl. Möchte man ein geschmacksneutrales und relativ haltbares Öl für die kalte oder warme Küche, verwendet man ein raffiniertes Öl. Zum Hoherhitzen eignen sich jedoch nur spezielle raffinierte Öle wie Frittieröle, HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl.

► Tipps

► Verwenden Sie für die kalte Küche bevorzugt Rapsöl. Wenn Sie geschmackliche Abwechslung wünschen, können Sie auch mal Baumnussöl, Leinöl, Weizenkeimöl, Olivenöl oder ein anderes Öl ausprobieren.

► Verwenden Sie zum Dünsten raffiniertes Raps- oder Olivenöl.

► Verwenden Sie zum Hoherhitzen HOLL-Rapsöl oder HO-Sonnenblumenöl.

► Geniessen Sie täglich eine kleine Handvoll (20–30g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne wie Baum-nüsse, Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen o. a. im Müesli, Birchermüesli, Brot, Salat oder als Zwischenmahlzeit.

► Lieben Sie Oliven oder Avocados? Anstelle eines Esslöffels Öl können Sie auch eine kleine Handvoll Oliven oder Avocado essen.

► Verwenden Sie Butter, Margarine, Rahm, Mayonnaise sparsam. Insgesamt sollte es nicht mehr als 10 g sein. Diese Menge entspricht etwa 1 EL Butter/ Margarine/Mayonnaise oder 2 EL Vollrahm/Sauerrahm (Crème fraîche) oder 3 EL Halbrahm.

► Kaufen Sie Öle in kleinen Mengen ein und bewahren Sie diese dunkel und kühl auf, da einmal geöffnete Produkte schnell ranzig werden.

► Vermeiden Sie, dass Öle und Fette durch zu starkes und langes Erhitzen anfangen zu rauchen. Dabei können gesundheitsschädigende Stoffe entstehen.



Süßes, Salziges & Alkoholisches



► Empfehlung

Süßigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabbereien und alkoholhaltige Getränke **mit Mass** geniessen.

Zuoberst in der Pyramide stehen Süßigkeiten und Süßes (z. B. Schokolade, Kuchen, Biscuits, Glace, Schokobrotaufstrich, Konfitüre, Honig, Zucker, gesüsste Frühstückscerealien und Getreideriegel), salzige Knabbereien (z. B. Chips, Apérogebäck), Süßgetränke (z. B. Cola, Sirup, Eistee, Energy Drinks, Tonic, Bubble Tea, aromatisierte und gesüsste Mineralwasser) und alkoholische Getränke. Alle diese Lebensmittel und Getränke liefern in der Regel viel Energie (= Kalorien) in Form von Zucker und/oder Fett bzw. Alkohol. Salzige Knabbereien enthalten zudem reichlich Salz. Ein Sonderfall sind Light- und Zero-Getränke. Sie sind zwar energiearm, aber dennoch keine geeigneten Durstlöscher, da sie eine Gewöhnung an den süßen

Geschmack bewirken können und meist zahnschädigende Säuren enthalten. Daher werden sie ebenfalls der obersten Stufe der Lebensmittelpyramide zugeordnet. Die Lebensmittel dieser Pyramidenstufe sind aus Ernährungssicht kein zwingender Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung, haben aber durchaus ihre Berechtigung in einem gesunden Lebensstil und sind daher auch nicht verboten. Auf die Menge kommt es an: Pro Tag sollte es nur eine kleine Portion sein, sprich entweder eine kleine Portion Süßes oder eine kleine Portion Salziges oder eine kleine Menge Alkoholisches.

► Wie gross ist eine Portion?

Eine Portion entspricht z. B. einer Reihe Schokolade oder 20 g Schokobrotaufstrich oder 3 Stück Petit beurre oder einer Glacekugel oder einer kleinen Handvoll (20–30 g) salzige Knabbereien oder einem Glas (2–3 dl) Süßgetränk oder einem Glas eines alkoholischen Getränkes (z. B. 2–3 dl Bier, 1 dl Wein).

► Tipps

► Honig, Sirup, Birnel und brauner Zucker enthalten nur Spuren an Vitaminen und Mineralstoffen und sind daher nicht «gesünder» als weisser Zucker. Verwenden Sie Zucker & Co. generell sparsam – auch Ihren Zähnen zuliebe.

► Süßen Sie schrittweise weniger stark. So gewöhnen Sie sich langsam an eine geringere Süße.

► Lesen Sie die Zutatenliste auf der Verpackung. Darin sind die Zutaten entsprechend ihrem Anteil in absteigender Reihenfolge angegeben. So lässt sich der Gehalt an zugesetztem Zucker abschätzen. Beachten Sie auch, dass Zucker(arten) unter verschiedenen Namen aufgeführt sein können, z. B. Saccharose, Glucose, Traubenzucker, Dextrose, Glucosesirup, Maltodextrin, Maltose, Fruchtzucker, Fructose, Invertzucker, Rohrzucker, Honig.

► Auch die Nährwertangaben können einen Hinweis auf die in einem Lebensmittel enthaltene Menge Zucker geben. Beachten Sie dabei aber, dass der Begriff «davon Zucker» auch natürliche Zuckerarten (z. B. Fruchtzucker in den Früchten, Milchzucker in der Milch) beinhaltet und nicht nur auf zugesetzte Zucker(arten) hinweist.

► Zucker steckt nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in vielen anderen Lebensmitteln wie Fruchtjoghurt, Milchmischgetränken, Müesli, Desserts, Gebäck, Fertigsaucen. Auch hier lohnt sich ein Blick auf die Verpackung.

► Bei grosser Lust auf Süßes oder etwas zum Knabbern können auch süsse Früchte oder eine kleine Handvoll ungesalzene Nüsse eine Alternative sein.



Tipps für die Lebensmittelauswahl und den Einkauf

► Bei der Auswahl der Lebensmittel spielen viele Faktoren eine Rolle: persönliche Vorlieben, Gewohnheiten, Herkunft und Preis der Lebensmittel, gesundheitliche, ökologische und soziale Aspekte usw. Die folgenden Tipps möchten einige Anregungen geben, um eine gesunde, genussvolle und nachhaltige Wahl zu treffen.

► Für Genuss und Wohlbefinden

► Abwechslungsreich aus den einzelnen Lebensmittelgruppen auswählen und die Vielfalt geniessen. ► Neue Rezepte und Variationen ausprobieren. Kochbücher und Rezeptsammlungen im Internet können inspirieren. ► Einkaufsliste schreiben, damit nichts vergessen wird und alles zur Verfügung steht, um die Haupt- und Zwischenmahlzeiten ausgewogen zu gestalten. ► Zutatenliste und Nährwertangaben auf den Lebensmittelverpackungen lesen. Diese helfen abzuschätzen, was in dem Produkt steckt und ob es hält, was es verspricht (z. B. Vollkorngehalt, Gemüseanteil, Zucker- und Energiegehalt).

► Für die Umwelt

► Fleisch massvoll konsumieren (nicht öfters als 2–3 Portionen pro Woche). Regelmässig vegetarische Tage einschalten. ► Kaffee und Alkohol massvoll geniessen – auch der Umwelt zuliebe. ► Einkäufe planen und Lebensmittel richtig lagern, damit möglichst wenig an Lebensmitteln weggeworfen werden muss. ► Herkunft und Produktionsbedingungen der Lebensmittel beachten. ► Saisonale Lebensmittel bevorzugen (z. B. Erdbeeren im Sommer, Kohl im Winter). ► Möglichst Lebensmittel aus der Region bzw. der Schweiz kaufen. ► Lebensmittel, die mit dem Flugzeug transportiert wurden, meiden. ► Wenn immer möglich, zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen. ► Aufwändige Verpackungen möglichst meiden. ► Mehrwegtasche, Stoffbeutel oder Korb zum Einkauf mitnehmen. ► Zu Hause und für unterwegs wiederverwendbare Gefässe verwenden. ► Ausführliche Informationen und Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken unter www.foodprints.ch.

► Für Mensch und Tier

► Tierische Lebensmittel aus tierfreundlicher Nutztierhaltung bevorzugen (z. B. Eier aus Freilandhaltung, Fleisch aus Auslaufhaltung). ► Fische auswählen, die ein Label tragen (Bio, FOS, MSC), oder aus einheimischen Gewässern stammen. ► Gefährdete Fischarten meiden. ► Falls erhältlich, fair gehandelte Produkte kaufen.

► Für den Geldbeutel

► Einkaufsliste schreiben; nur kaufen, was auf der Liste steht und tatsächlich benötigt wird. ► Grundpreise pro 100 g bzw. 100 ml vergleichen und Aktionen nutzen – ohne sich zu einem unnötigen Mehrkauf verleiten zu lassen. ► Lang haltbare Lebensmittel (z. B. Teigwaren, Reis, Kaffee) in grösseren Mengen kaufen, wenn diese als Aktion angeboten werden. ► Vorräte regelmässig überprüfen, um Verderb von Lebensmitteln zu vermeiden. ► Fleisch in kleineren Mengen und dafür Gemüse, Früchte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Vollkornprodukte in grösseren Mengen geniessen. ► Hahnenwasser trinken. Dieses ist preiswert und verursacht keinen Verpackungsmüll. ► Mahlzeiten frisch zubereiten anstatt teure Fertiggerichte kaufen.



Glossar

Amarant Fuchsschwanzgewächs, das ähnlich wie Getreide verwendet wird (z. B. als Zutat für Müesli).

Buchweizen Knöterichgewächs, das ähnlich wie Getreide verwendet wird.

Bulgur Getreideerzeugnis aus vorgekochten und anschliessend getrocknetem Hartweizen.

Couscous Griess aus Weizen, Gerste oder Hirse.

DHA und EPA DHA = Docosahexaensäure, EPA = Eicosa-pentaensäure. Zwei Vertreter der Omega-3 Fettsäuren.

EL Esslöffel

Energie Umgangssprachlich „Kalorien“ genannt.

HOLL-Rapsöl* HOLL steht für High Oleic/Low Linolenic. Dieses Öl wird aus speziellen Rapsorten gewonnen. Es weist einen höheren Gehalt an Ölsäure und einen geringeren Gehalt an alpha-Linolensäure auf als herkömmliches Rapsöl. Dadurch ist dieses Öl sehr hitzestabil.

HO-Sonnenblumenöl* HO steht für High Oleic, d. h. einen hohen Gehalt an Ölsäure. Dieses Öl wird aus speziellen Sonnenblumensorten gewonnen und eignet sich zum Hoherhitzen.

Kohlenhydrate Wichtige Energielieferanten. Man unterscheidet hauptsächlich zwischen Einfachzuckern (z. B. Traubenzucker, Fruchtzucker), Zweifachzuckern (z. B. Kristallzucker, Milchzucker) und Mehrfach- und Vielfachzuckern (z. B. Stärke).

Nährstoffe Bestandteile von Lebensmitteln, welche der menschliche Körper für ein optimales Funktionieren benötigt.

Nahrungsfasern Unverdauliche Pflanzenbestandteile, die die Verdauung fördern und weitere gesundheitsfördernde Wirkungen haben.

Protein Umgangssprachlich Eiweiss genannt. Wichtiger Baustoff für die Zellen.

Quinoa Fuchsschwanzgewächs, das ähnlich wie Reis oder Getreide verwendet wird.

Quorn Proteinreiches Pilzprodukt, das als Fleischersatz verwendet wird.

Seitan Produkt aus Weizenprotein, das als Fleischersatz verwendet wird.

Schutzstoffe Hierzu zählen Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und sekundäre Pflanzenstoffe.

Sekundäre Pflanzenstoffe Unter diesem Begriff werden ganz unterschiedliche Substanzen in Pflanzen zusammengefasst (z. B. Bitter-, Farb-, Aromastoffe). Ihnen werden viele gesundheitsförderliche Wirkungen zugesprochen wie z. B. blutdrucksenkend, entzündungshemmend, antibakteriell, schützend vor Krebserkrankungen.

Tofu Proteinreiches Lebensmittel aus Soja. Auch Sojaquark genannt.

* Im Handel findet man diese Öle nur selten mit der Bezeichnung HO bzw. HOLL. Im Allgemeinen werden sie als Frittieröl verkauft. Fehlt eine Angabe zur Ölsorte, hilft die Nährwertangabe auf der Verpackung. Beträgt der Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren mehr als 80%, lässt sich daraus schliessen, dass das Frittieröl aus HO- bzw. HOLL-Ölen hergestellt wurde.



Weiterführende Informationen und Impressum

► Weitere Merkblätter mit ausführlichen Informationen zu diversen Ernährungsthemen stehen unter www.sge-ssn.ch zur Verfügung. Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir, eine/n anerkannte/n Ernährungsberater/in aufzusuchen. Diese verfügen über einen HF-Abschluss, einen BSc in Ernährung und Diätetik oder sind SRK-*anerkannt*. Adressen von Fachpersonen finden Sie unter www.svde-asdd.ch.

► Impressum

© 2011, aktualisiert Juli 2020, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, www.sge-ssn.ch

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Herausgeberin

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5
CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00
info@sge-ssn.ch
www.sge-ssn.ch

Autorin

Angelika Hayer, Diplom-Oecotrophologin,
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Fachliche Beratung und Mitarbeit

Caroline Bernet, Beatrice Conrad, Esther Infanger,
Muriel Jaquet, Dr. Annette Matzke

Gestaltung

truc, Konzept und Gestaltung, Bern

Dank

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE bedankt sich für die fachliche Beratung und Mitarbeit der oben erwähnten Experten sowie dem Bundesamt Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV für die finanzielle Unterstützung.