



## Ausgewogene Ernährung



## Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene Lebensmittelpyramide

Seite 2 / 3

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen richten sich an gesunde Erwachsene. Andere Alters- und Bevölkerungsgruppen (z.B. Kinder, Schwangere, Leistungssportler, Vegetarier usw.) weisen spezifische Bedürfnisse auf, die sich nur zum Teil durch dieselbe Pyramide darstellen lassen.

Die Lebensmittelpyramide stellt eine ausgewogene Mischkost dar, welche eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet und massgeblich zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Lebensmittel der unteren Pyramidenebenen sollen in grösseren, solche der oberen Ebenen hingegen in kleineren Mengen gegessen werden. Alle Nahrungsmittel sind erlaubt. Wichtig ist, dass sie möglichst abwechslungsreich und vorzugs-

weise saisongerecht aus den einzelnen Pyramiden-ebenen gewählt sowie schonend verarbeitet und zubereitet werden.

Gesundes Essen soll natürlich auch Genuss und Freude bereiten; dies gelingt am besten in Gesellschaft. Die Empfehlungen müssen nicht jeden Tag, sondern sollen langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

Unsere Gesundheit ist aber nicht nur von unseren Ess- und Trinkgewohnheiten abhängig. Zur Erhaltung eines gesunden Körpergewichtes ist es insbesondere wichtig, sich täglich mindestens eine halbe Stunde zu bewegen (wenn möglich im Freien). Verzicht aufs Rauchen und der richtige Umgang mit Stresssituationen bzw. bewusstes und gezieltes Entspannen sind ebenfalls Teil eines gesunden Lebensstils.

**Getränke:  
Reichlich über den Tag verteilt**

Pro Tag 1–2 Liter Flüssigkeit trinken, bevorzugt in Form von ungesüßten Getränken, z.B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee.

Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) massvoll genießen.

**Gemüse & Früchte:  
5 am Tag in verschiedenen Farben**

Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh (1 Portion = mindestens 120 g Gemüse als Beilage, Salat oder Suppe).

Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = mindestens 120 g = 1 «Hand voll»).

Pro Tag kann eine Früchte- oder Gemüseportion durch 2 dl ungesüßten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

**Vollkornprodukte & Hülsenfrüchte,  
andere Getreideprodukte & Kartoffeln:  
Zu jeder Hauptmahlzeit**

Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Stärkebeilage essen (d.h. 3 Portionen pro Tag, 1 Portion = 75–125 g Brot oder 60–100 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] wie z.B. Linsen/Kichererbsen oder 180–300 g Kartoffeln oder 45–75 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]), davon möglichst zwei Portionen in Form von Vollkornprodukten.

**Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch & Eier:  
Täglich genügend**

Pro Tag abwechslungsweise 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweißquellen wie z.B. Tofu oder Quorn essen (1 Portion = 100–120 g Fleisch/Fisch [Frischgewicht] oder 2–3 Eier oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 60 g Hartkäse oder 100–120 g Tofu/ Quorn).

Pro Tag zusätzlich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte verzehren, fettreduzierte Varianten bevorzugen (1 Portion = 2 dl Milch oder 150–180 g Jogurt oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30–60 g Käse).

**Öle, Fette & Nüsse:  
Täglich mit Mass**

Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche verwenden (z.B. für Salatsaucen).

Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) Pflanzenöle für das Erhitzen von Speisen verwenden (Dünsten, Braten): empfehlenswert ist z.B. Olivenöl.

Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich verwenden.

Der tägliche Verzehr von 1 Portion Nüssen ist zu empfehlen (1 Portion = 20–30 g Mandeln oder Baumnüsse oder Haselnüsse usw.).

**Süßigkeiten, salzige Knabbereien  
& energiereiche Getränke:  
Massvoll mit Genuss**

Süßigkeiten, salzige Knabbereien und gezuckerte Getränke (z.B. Soft Drinks, Eistee, Energy Drinks) mit Mass genießen.

Wenn alkoholhaltige Getränke konsumiert werden, massvoll und im Rahmen von Mahlzeiten genießen.

Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden und Speisen zurückhaltend salzen.