



# Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene

## Lebensmittelpyramide

Seite 1 / 4





# Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene

## Lebensmittelpyramide

Seite 2 / 4

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.



# Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene

## Lebensmittelpyramide

Seite 3 / 4

### 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 Knabberereien & energiereiche Getränke: Massvoll mit Genuss

Süssigkeiten, salzige Knabberereien 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.



## Ergänzende Empfehlungen für ältere Erwachsene

Seite 4 / 4



◀ Eiweissreiche Lebensmittel sind für ältere Erwachsene besonders wichtig!

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

### Eiweiss

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

### Calcium

Der Mineralstoff Calcium stärkt die Knochen und beugt Osteoporose vor. Sehr gute Calciumlieferanten sind Milch und Milchprodukte. Mit **täglich 3 – 4 Portionen** (1 Portion = 2 dl Milch oder 150 – 180 g Joghurt oder 30 – 60 g Käse) kann der Tagesbedarf gedeckt werden. Calciumreiche Mineralwasser (mit über 300 mg pro Liter) tragen ebenfalls wesentlich zur Bedarfsdeckung bei.

### 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 Eiweiss, 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 Eiweiss, 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. In Gesellschaft macht Bewegung und Essen besonders viel Spass!