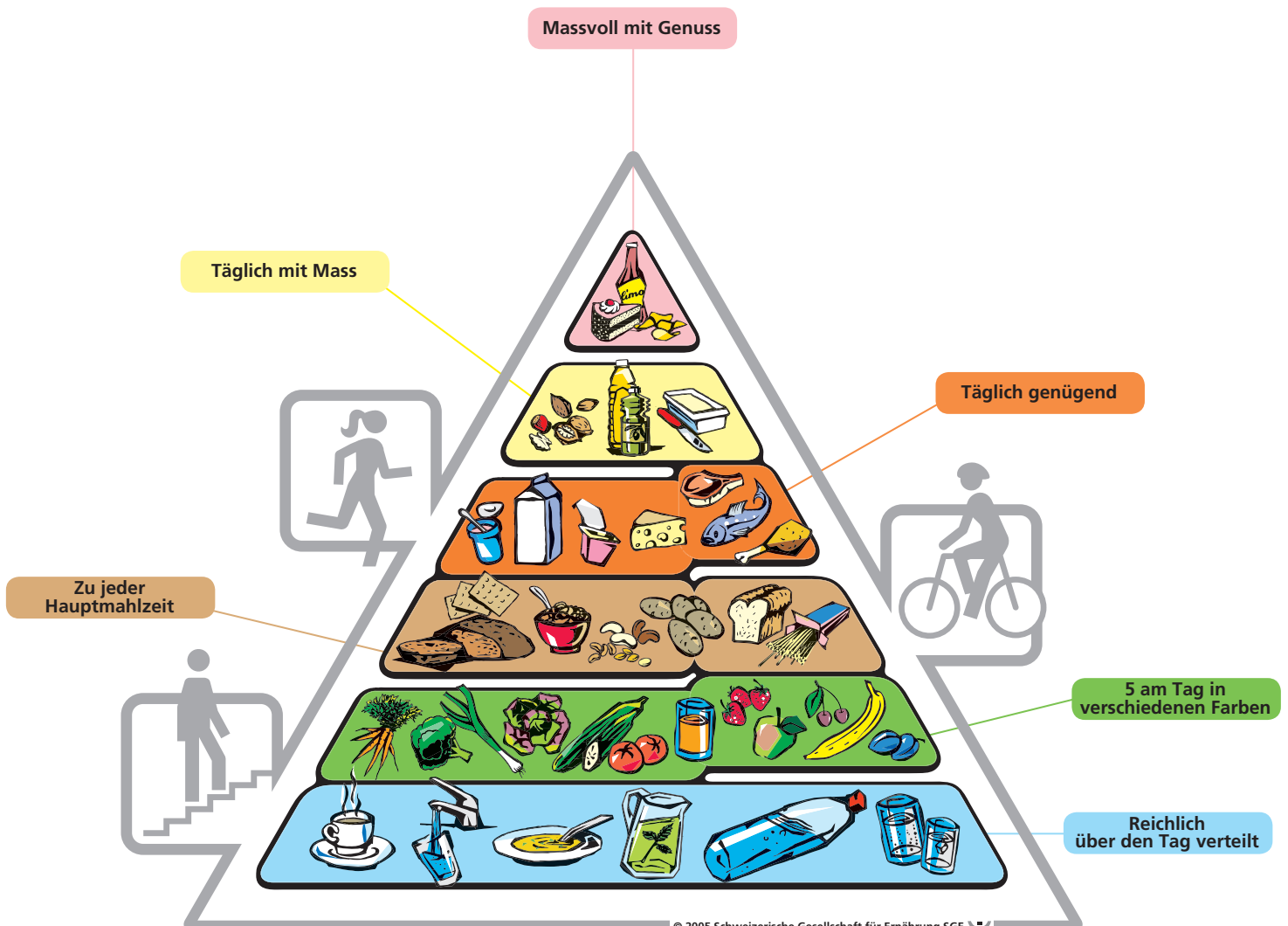




# Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene

## Lebensmittelpyramide

Seite 1 / 5





# Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene

## Lebensmittelpyramide

Seite 2 / 5

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 / 5

### 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.



# Ergänzende Empfehlungen für Jugendliche

Seite 4 / 5

Die Prinzipien einer gesunden 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: energiereiche Fast Food-Gerichte 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. Als Fleischerersatz sollten andere Eiweissquellen regelmässig verzehrt werden wie z.B. Tofu, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Eier. Von einem vollständigen Verzicht auf tierische Produkte (vegane Ernährung) ist wegen des Risikos einer Nährstoffunterversorgung dringend abzuraten.

## Getränke & Co.

Ideale Durstlöscher sind Leitungs- / Mineralwasser, ungesüsste Früchte- / Kräutertees und stark verdünnte Fruchtsäfte. 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 sorgen für einen guten Start in den Tag und fördern 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?

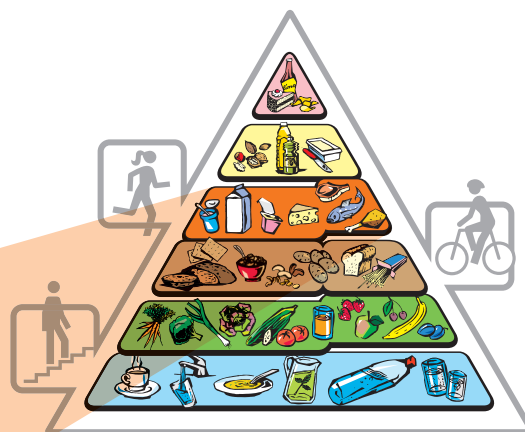
Viele Jugendliche sind mit ihrem Körper unzufrieden. Sowohl einseitige Crash-Diäten als auch die unkontrollierte Einnahme von muskelaufbauenden Präparaten können den Stoffwechsel nachhaltig empfindlich stören. Aus solchem Verhalten können sich Essstörungen wie Bulimie und Anorexie entwickeln.

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.



## Ergänzende Empfehlungen für ältere Erwachsene

Seite 5 / 5



◀ 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!