Schweizer Ernährungsempfehlungen

für Erwachsene

Langversion

© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Getränke ▶ Regelmässig trinken. Am besten Wasser.
1–2 Liter am Tag

Früchte und Gemüse ▶ Bunt und saisonal.
5 Portionen am Tag

Getreideprodukte und Kartoffeln ▶ Vollkornprodukte bevorzugen.
3 Portionen am Tag

Milchprodukte ▶ Am besten ungezuckert.
2–3 Portionen am Tag

Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere ▶ Abwechslung geniessen. Regelmässig Hülsenfrüchte.
1 Portion am Tag

Nüsse und Samen ▶ Täglich in kleinen Mengen geniessen.
1 kleine Handvoll am Tag

Öle und Fette ▶ Pflanzliche Öle bevorzugen.
2 Esslöffel am Tag

Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional) ▶ In kleinen Mengen.
0–1 Portion am Tag

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

Schweizer Lebensmittelpyramide

Empfehlungen für Erwachsene

Getränke ▶ Regelmässig trinken. Am besten Wasser.
Täglich 1–2 Liter ungezuckerte Getränke, bevorzugt Hahnenwasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee und Schwarztee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen. Ein moderater Konsum wird empfohlen.

Früchte und Gemüse ▶ Bunt und saisonal.
Täglich 5 Portionen, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 Gramm, also einer Handvoll. Saisonale Früchte und Gemüse bevorzugen, möglichst in verschiedenen Farben.

Getreideprodukte und Kartoffeln ▶ Vollkornprodukte bevorzugen.
Täglich 3 Portionen, davon mindestens die Hälfte in Form von Vollkorn. 1 Portion entspricht 75–125 Gramm Brot/Teig oder 200–300 Gramm Kartoffeln oder 45–75 Gramm Flocken, Teigwaren, Reis, Knäckebrot, Maisgriess, Couscous, Buchweizen, Quinoa, Mehl und Weiteren (Trockengewicht).

Milchprodukte ▶ Am besten ungezuckert.
Täglich 2–3 Portionen Milchprodukte. 1 Portion entspricht 2 Dezilitern Milch oder 150–200 Gramm Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Blanc battu oder 30 Gramm Halbhart-/Hartkäse oder 60 Gramm Weichkäse.

Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere ▶ Abwechslung geniessen. Regelmässig Hülsenfrüchte.
Täglich 1 Portion eines proteinreichen Lebensmittels. Über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinquellen abwechseln: Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Fleisch, Fisch und Weitere. Mindestens 1 Mal pro Woche Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen, Kichererbsen, rote und weisse Bohnen essen. Maximal 2–3 Mal pro Woche Fleisch verzehren, inklusive Geflügel und verarbeitetes Fleisch. 1 Portion entspricht 60 Gramm rohen Hülsenfrüchten oder 120 Gramm Tofu, Tempeh, Seitan nature, anderen pflanzlichen Proteinquellen[1] oder 30–40 Gramm Sojagranulat oder 2–3 Eiern oder 100–120 Gramm Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten oder 1 Portion Milchprodukten[2].

Nüsse und Samen ▶ Täglich in kleinen Mengen geniessen.
Täglich eine kleine Handvoll ungesalzene Nüsse oder Samen (z.B. Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne). 1 Portion entspricht 15–30 Gramm.

Öle und Fette ▶ Pflanzliche Öle bevorzugen.
Täglich 2 Esslöffel Pflanzenöl (20 Gramm), davon mindestens 1 Esslöffel in Form von Rapsöl. Butter, Margarine und andere Fette sparsam verwenden (max. 10 Gramm täglich). Fettreiche Zubereitungen wie Rahmsaucen oder Frittiertes nur gelegentlich konsumieren.

Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional) ▶ In kleinen Mengen.
Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks nur in kleinen Mengen geniessen **(0–1 Portion am Tag).** Alkoholische Getränke nicht täglich. 1 Portion entspricht 2 Dezilitern Süssgetränk wie z.B. Cola, Eistee, Energy Drink, Light- oder Zero-Getränke, Sirup, gesüsste Milchgetränke und Fruchtsaftgetränke oder 20 Gramm Süsses wie Schokolade, Schoko-Brotaufstrich und Süssgebäck oder 20 Gramm salzigen Snacks wie Chips, Apérogebäck und gesalzene Nüsse.

[1] z.B. auf Basis von Erbsenprotein, Sojaprotein, fermentierten Pilzproteinen (Mycoprotein) etc.
[2] zusätzlich zu der empfohlenen Menge von 2–3 Portionen an Milchprodukten

Schweizer Lebensmittelpyramide

Ausgewogen, nachhaltig und genussvoll

Ausgewogenes Essen und ein gesunder Lebensstil fördern die Gesundheit und tragen dazu bei, nichtübertragbare Krankheiten wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. **Was wir essen, hat zudem einen Einfluss auf die Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft und das Tierwohl.** Die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide zeigen auf, wie sich eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung umsetzen lässt.

Die Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide richten sich an gesunde Erwachsene im Alter von 18 bis 65 Jahren. **Die angegebenen Mengen dienen als Orientierungshilfe und hängen vom individuellen Energie- und Nährstoffbedarf ab.** Dieser ist je nach Alter, Geschlecht, Grösse, körperlicher Aktivität und weiteren Faktoren unterschiedlich. Bei den vorliegenden Empfehlungen wird von einer moderaten körperlichen Aktivität pro Tag ausgegangen (z.B. 30 Minuten Velofahren). Für gewisse Alters- und Bevölkerungsgruppen wie z.B. Kinder, Schwangere, Seniorinnen und Senioren sowie bei einer vegetarischen Ernährung oder bei Krankheit gelten teilweise spezifische Empfehlungen.

Empfohlen werden Lebensmittel aus allen Stufen der Pyramide. Lebensmittel der unteren Stufen werden in grösseren, solche der oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt. Nur die oberste Stufe ist entbehrlich. Eine ausgewogene Ernährung ist abwechslungsreich zusammengesetzt und berücksichtigt sowohl verschiedene Lebensmittelgruppen als auch deren Vielfalt an Lebensmitteln.

Bevorzugen Sie möglichst unverarbeitete und gering verarbeitete Lebensmittel wie z.B. Gemüse, Früchte, Brot und Joghurt nature. Hochverarbeitete Lebensmittel* wie z.B. Wurstwaren, Fertiggerichte und Süsswaren haben oft eine lange Zutatenliste und enthalten häufig reichlich Energie, gesättigte Fettsäuren, Salz, Zucker und Zusatzstoffe, aber wenig Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.

Eine Ernährung nach der Lebensmittelpyramide gewährleistet, mit wenigen Ausnahmen, eine ausreichende Zufuhr an Nährstoffen. Eine Ausnahme bilden Jod und Vitamin D, da sie nur in sehr geringen Mengen in Lebensmitteln vorkommen. Der Jod-Bedarf lässt sich über **jodiertes Speisesalz** und damit gesalzenen Produkten (z.B. Brot) decken. **Vitamin D kann der Körper mit Hilfe des Sonnenlichtes selbst herstellen.** Dafür ist ein kurzer, aber regelmässiger Aufenthalt im Freien wichtig – im Sommer rund zehn Minuten am Tag.

Mahlzeiten dienen nicht nur der Versorgung mit Energie und Nährstoffen, sondern sind auch Zeiten des Genusses, der Erholung und des Austauschs mit anderen. **Sich Zeit nehmen für das Essen, in Ruhe und ohne Nebenbeschäftigungen geniessen** sowie sich regelmässig mit anderen zu gemeinsamen Mahlzeiten zu treffen, fördern die Freude beim Essen und das Wohlbefinden.

Neben einer ausgewogenen Ernährung gehören zu einem gesunden Lebensstil **regelmässige Bewegung, genügend Schlaf und Entspannung** sowie der Verzicht auf Tabak und übermässigen Alkoholkonsum.

Tipps

- Nehmen Sie sich Zeit für das Essen und geniessen Sie es in Ruhe.
- Geniessen Sie die Vielfalt der Lebensmittel und wählen Sie diese abwechslungsreich aus.
- Bevorzugen Sie möglichst unverarbeitete und gering verarbeitete Lebensmittel.
- Setzen Sie Salz bzw. salzhaltige Würzmittel sparsam ein und verwenden Sie jodiertes Speisesalz.
- Planen Sie Ihre Einkäufe und verwerten Sie Essensreste. Vermeiden Sie Food Waste*.
- Achten Sie beim Einkauf auf die Herkunft und Produktionsbedingungen der Lebensmittel (z.B. saisonales Gemüse, Eier aus artgerechter Haltung).

* Begriffe werden im Glossar (letzte Seite) erläutert.
Gesundheitstipp
Nachhaltigkeitstipp

Schweizer Lebensmittelpyramide

Jede Bewegung zählt

Jede körperliche Aktivität ist gut für die Gesundheit, auch wenn die Bewegungsempfehlungen[3] nicht erreicht werden. Hauptsache aktiv.

Die grösste positive Gesundheitswirkung haben mindestens 150 bis 300 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit **mittlerer Intensität** (Gehen, Velofahren, Garten- und Hausarbeit, etc.) oder mindestens 75 bis 150 Minuten mit **hoher Intensität** (Jogging, Schwimmen, Skilanglauf, Zumba etc.) wöchentlich.

Neben der Ausdauer sollten auch mindestens zweimal pro Woche muskelkräftigende Übungen mit mittlerer oder hoher Intensität durchgeführt werden.

Vielfalt ist Trumpf. Der wöchentliche Bewegungsumfang sollte vielseitiges Bewegen umfassen wie Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Das hält den Kreislauf in Schwung und fördert die Verdauung. Dazu gehört auch, langandauerndes Sitzen zu vermeiden und regelmässig mit Bewegung zu unterbrechen. Das heisst: öfters mal aufstehen, kurz die Beine vertreten und dann weitermachen.

Ausdauer mit mittlerer Intensität:
Mindestens 150 Minuten pro Woche

oder

Ausdauer mit hoher Intensität:
Mindestens 75 Minuten pro Woche

Kraft:
An zwei oder mehr Tagen

Lange Sitzphasen vermeiden

[3] www.hepa.admin.ch/de/bewegungsempfehlungen

Getränke

Regelmässig trinken. Am besten Wasser.

Empfehlung

Täglich 1–2 Liter ungezuckerte Getränke, bevorzugt Hahnenwasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee und Schwarztee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen. Ein moderater Konsum wird empfohlen.

Gut zu wissen

Getränke liefern Flüssigkeit, die der Körper für sämtliche Lebensvorgänge braucht. Da der Körper keine Reserven anlegen kann, ist es wichtig, regelmässig zu trinken.

Tipps

- Trinken Sie regelmässig über den Tag verteilt: sowohl zu den Mahlzeiten als auch zwischendurch.
- Für unterwegs: Füllen Sie eine wiederverwendbare Trinkflasche mit Hahnenwasser auf.
- Hahnenwasser ist aus ökologischer Sicht zu bevorzugen. Anders als bei Kaffee oder anderen Getränken, werden keine Ressourcen für die landwirtschaftliche Produktion, Verpackung und den Transport per Lastkraftwagen oder Auto benötigt.
- Geniessen Sie Kaffee in moderaten Mengen (bis zu 3 Tassen am Tag).
- Süssgetränke und Fruchtsaftgetränke* (mit zugesetzten Zucker oder Süssstoffen*) zählen in der Lebensmittelpyramide nicht zur Gruppe «Getränke». Sie sind keine geeigneten Durstlöscher und sollten nur gelegentlich, in kleinen Mengen getrunken werden.

* Begriffe werden im Glossar (letzte Seite) erläutert.

Früchte und Gemüse

Bunt und saisonal.

Empfehlung

Täglich 5 Portionen, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte.

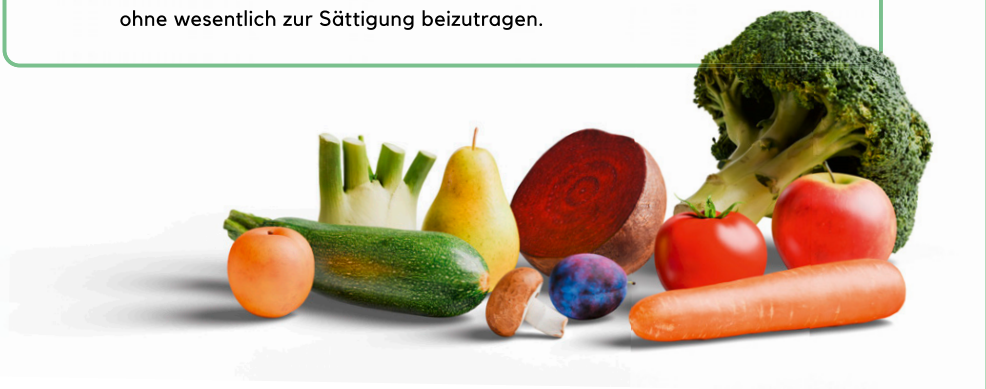
1 Portion entspricht 120 Gramm, also einer Handvoll. Saisonale Früchte und Gemüse bevorzugen, möglichst in verschiedenen Farben.

Gut zu wissen

Früchte und Gemüse liefern viele Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern* und sekundäre Pflanzenstoffe*. Jede Sorte liefert eine andere Fülle an wertvollen Inhaltsstoffen.
Je abwechslungsreicher und farbenfroher die Auswahl, desto besser für die Gesundheit.

Tipps

- Profitieren Sie von der grossen Vielfalt an Früchten- und Gemüsesorten.
- Geniessen Sie Früchte bevorzugt frisch und roh. Auch rohes Gemüse steht idealerweise täglich auf dem Speiseplan.
- Saisonale Früchte und Gemüse aus der Region und aus nachhaltigem Anbau sind die beste Wahl. Erkundigen Sie sich, wann Früchte und Gemüse aus Ihrer Region Saison[4] haben. Vermeiden Sie Produkte, die mit dem Flugzeug importiert werden.
- Kaufen Sie Früchte und Gemüse möglichst häufig frisch ein und lagern Sie diese nur kurz. Das erhält die Nährstoffe und reduziert Food Waste*. Sollten Früchte und Gemüse doch einmal «älter» geworden sein, können Sie diese kreativ zu Kompott, Suppe, Ofengemüse oder einem Auflauf verarbeiten.
- Neben frischen Früchten und Gemüse ist auch Tiefgekühltes gut geeignet. Dieses wird direkt nach der Ernte verarbeitet, wodurch Vitamine und Mineralstoffe weitgehend erhalten bleiben. Früchte und Gemüse aus Konserven sind weniger nährstoffreich, dafür praktisch als Vorrat. Produkte ohne zugesetzten Zucker oder Salz sind von Vorteil.
- Ab und zu können Sie 1 Portion Gemüse oder Früchte durch 2 Deziliter Gemüse- oder Fruchtsaft* (100 Prozent ohne Zuckerzusatz) ersetzen. Mehr als vier Portionen pro Woche sollten es nicht sein, da im Saft nicht mehr alle wertvollen Inhaltsstoffe enthalten sind, wie in den unverarbeiteten Früchten und Gemüsen. Fruchtsaft liefert zudem relativ viel Zucker ohne wesentlich zur Sättigung beizutragen.



Beispiele für 1 Portion

[4] www.wwf.ch/de/fruechte-und-gemueseratgeber
* Begriffe werden im Glossar (letzte Seite) erläutert.

Getreideprodukte und Kartoffeln

Vollkornprodukte bevorzugen.

Empfehlung

Täglich 3 Portionen, davon mindestens die Hälfte in Form von Vollkorn.

1 Portion entspricht 75–125 Gramm Brot/Teig oder 200–300 Gramm Kartoffeln oder 45–75 Gramm[5] Flocken, Teigwaren, Reis, Knäckebrot, Maisgriess, Couscous, Buchweizen, Quinoa, Mehl und Weiteren (Trockengewicht).

Gut zu wissen

Lebensmittel dieser Gruppe versorgen den Körper vor allem mit Kohlenhydraten in Form von Stärke und sind damit wichtige Energielieferanten. Vollkornprodukte wie Vollkornbrot oder Haferflocken sind besonders reich an Nahrungsfasern. Sie sättigen gut, regulieren die Verdauung und fördern die Gesundheit.

Tipps

- Nutzen Sie die Vielfalt an Vollkornprodukten bei Brot, Knäckebrot, Teigwaren, Reis, Getreideflocken und Weiteren.
- Nicht jedes Brot mit Körnern oder mit dunkler Farbe ist ein Vollkornbrot. Ein dunkles Brot kann auch aus raffiniertem Mehl gebacken und mit Malz gefärbt worden sein. Fragen Sie in der Bäckerei gezielt nach Vollkornbrot oder lesen Sie in der Zutatenliste auf der Verpackung, welches Mehl verwendet wurde.
- Bevorzugen Sie Frühstückscerealien ohne zugesetzten Zucker*.
- Jüngere und/oder körperlich sehr aktive Personen haben einen erhöhten Energiebedarf, den sie über zusätzliche Portionen an Stärkeprodukten decken können.
- Hülsenfrüchte* wie Linsen, Kichererbsen oder Kidneybohnen zählen wegen ihres hohen Proteingehalts zur Gruppe «Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere». Neben Protein enthalten sie auch viel Stärke. Deshalb können Hülsenfrüchte eine gute Alternative zu den oben genannten Stärkeprodukten sein. Hülsenfrüchte sind ebenso wie Vollkorn eine wertvolle Quelle für Nahrungsfasern und andere Nährstoffe.

[5] entspricht ca. 100–200 Gramm gekochten Teigwaren bzw. 130–220 g gekochtem Reis

* Begriffe werden im Glossar (letzte Seite) erläutert.

Beispiele für 1 Portion

4–8 gehäufte Esslöffel Haferflocken

3–5 gehäufte Esslöffel Reis

3–5 gehäufte Esslöffel Hörnli

Milchprodukte

Am besten ungezuckert.

Empfehlung

Täglich 2–3 Portionen Milchprodukte.

1 Portion entspricht 2 Dezilitern Milch oder 150–200 Gramm Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Blanc battu oder 30 Gramm Halbhart-/Hartkäse oder 60 Gramm Weichkäse.

Gut zu wissen

Milchprodukte sind eine bedeutende Quelle für Protein, Calcium, Jod, Vitamin B2 und Vitamin B12.

Pflanzliche Alternativen unterscheiden sich bezüglich ihres Nährwerts (Proteine, Vitamine, Mineralstoffe) von Milchprodukten. Auch bei den pflanzlichen Produkten gibt es Unterschiede. Bezüglich Protein sind Pflanzendrinks aus Soja eine gleichwertige Alternative zu Kuhmilch. Dagegen enthalten Pflanzendrinks aus Hafer, Reis oder Mandeln und manche pflanzliche Käseimitate kaum Protein.

Tipps

- Bevorzugen Sie Milchprodukte ohne zugesetzten Zucker oder andere Süssungsmittel wie z.B. Joghurt nature oder Hüttenkäse. Für mehr Abwechslung beim Geschmack, können Sie diese mit Kräutern oder frischen Früchten mischen.
- Die Mengenempfehlung für Milchprodukte wird erreicht, wenn Sie an manchen Tagen in der Woche zwei Portionen und an manchen Tagen drei Portionen konsumieren.
- Wer keine oder wenig Milchprodukte konsumiert, sollte darauf achten, den Bedarf an Protein, Calcium, Jod und B-Vitaminen über andere Lebensmittel zu decken.

Beispiele für 1 Portion

Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere

Abwechslung geniessen. Regelmässig Hülsenfrüchte.

Empfehlung

Täglich 1 Portion eines proteinreichen Lebensmittels. Über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinquellen abwechseln: Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Fleisch, Fisch und Weitere.

Mindestens 1 Mal pro Woche Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen, Kichererbsen, rote und weisse Bohnen essen.

Maximal 2–3 Mal pro Woche Fleisch verzehren, inklusive Geflügel und verarbeitetes Fleisch.

1 Portion entspricht 60 Gramm rohen Hülsenfrüchten[6] oder 120 Gramm Tofu, Tempeh, Seitan nature, anderen pflanzlichen Proteinquellen[7] oder 30–40 Gramm Sojagranulat oder 2–3 Eiern oder 100–120 Gramm Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten oder 1 Portion Milchprodukten[8].

Gut zu wissen

Lebensmittel dieser Gruppe liefern Protein, das der Körper zum Aufbau von Muskeln und anderen Zellen braucht. Darüber hinaus enthält jedes dieser Lebensmittel weitere wertvolle Inhaltsstoffe wie z.B. Calcium in Tofu, Eisen in Fleisch, Omega-3-Fettsäuren in Fisch oder Vitamin B12 in allen tierischen Produkten. Daher empfiehlt es sich, über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinquellen abzuwechseln.

Beispiele für 1 Portion

3 gehäufte Esslöffel Kichererbsen

3 gehäufte Esslöffel Kidneybohnen

[6] entspricht ca. 150 Gramm gekochten Hülsenfrüchten
[7] z.B. auf Basis von Erbsenprotein, Sojaprotein, fermentierten Pilzproteinen (Mycoprotein) etc.
[8] zusätzlich zu der empfohlenen Menge von 2–3 Portionen an Milchprodukten

Tipps

- Tierische Lebensmittel belasten die Umwelt stärker als pflanzliche Lebensmittel. Daher sollten Fleisch, Fisch und andere tierische Lebensmittel massvoll konsumiert werden. Geniessen Sie vermehrt Gerichte mit pflanzlichen Proteinquellen, z.B. Bolognese mit roten Linsen oder Sojagranulat, Linsen-Dal, Kichererbsen-Salat, Hummus, gebratene Tofu-Würfel. Lassen Sie sich von Rezepten im Internet inspirieren.
- Berücksichtigen Sie bei der Auswahl des Fleisches das Prinzip der Abwechslung, indem Sie zwischen verschiedenen Fleischsorten (Geflügel, Rind, Schwein) und verschiedenen Fleischstücken («Nose to tail»-Prinzip) abwechseln.
- Essen Sie möglichst selten, maximal 1 Mal pro Woche, hochverarbeitetes Fleisch wie Cervelat, Salami oder Schinken.
- Auch bei pflanzlichen Produkten sind wenig bzw. moderat verarbeitete* Produkte von Vorteil, z.B. Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh.
- Empfohlen wird mindestens 1 Portion Hülsenfrüchte pro Woche. Wegen der vielen guten Inhaltsstoffe ist ein häufigerer Konsum wünschenswert. Hülsenfrüchte können als Proteinquelle zählen, aber auch eine Portion eines Stärkelieferanten (Getreideprodukte, Kartoffeln) ersetzen.
- Fettreicher Fisch (z.B. Hering) und auch die Forelle sind eine gute Quelle für die Omega-3-Fettsäuren EPA* und DHA*. 1-2 Portionen pro Woche – je nach Sorte und Fettgehalt – sind daher aus gesundheitlicher Sicht empfehlenswert. Aus Nachhaltigkeitssicht ist ein hoher Konsum jedoch problematisch. Wer wenig Fisch isst oder essen möchte, sollte vermehrt pflanzliche Quellen mit Omega-3-Fettsäuren (alpha-Linolensäure) wie z.B. Leinöl, Rapsöl oder Baumnüsse verzehren und bei Bedarf – in Absprache mit einer Fachperson – ein Nahrungsergänzungsmittel* mit EPA und DHA (aus Mikroalgen) einnehmen.
- Meiden Sie stark gefährdete Fischarten (siehe WWF-Fischratgeber[9]). Unter den fettreichen Meeresfischen sind kleinere Arten wie Hering, Sardelle, Sardine oder Makrele den grösseren (Raub-)Fischen wie Lachs oder Thunfisch, die stark überfischt sind, vorzuziehen. Bevorzugen Sie Fisch mit einem Label (Bio, ASC, MSC) oder Fisch aus einheimischen Gewässern.

* Begriffe werden im Glossar (letzte Seite) erläutert.
[9] www.wwf.ch/de/fischratgeber

Nüsse und Samen

Täglich in kleinen Mengen geniessen.

Empfehlung

Täglich 1 kleine Handvoll ungesalzene Nüsse oder Samen (z.B. Baumnüsse, Haselnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne).

1 Portion entspricht 15–30 Gramm.

Gut zu wissen

Nüsse und Samen liefern wertvolle Fettsäuren, Nahrungsfasern und andere Nährstoffe. Besonders Baumnüsse sind eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren.

Nüsse haben grundsätzlich keine gute Ökobilanz. Kleine Mengen – wie sie die Lebensmittelpyramide empfiehlt – sind aber aus ökologischer Sicht vertretbar und bringen gesundheitliche Vorteile.

Tipps

- Variieren Sie zwischen den verschiedenen Nuss- und Samensorten, denn jede hat eine etwas andere Nährstoffzusammensetzung.
- Bevorzugen Sie Nüsse und Samen ohne Salz.
- Nüsse und Samen lassen sich vielseitig geniessen: als Zwischenmahlzeit, als Brotaufstrich (z.B. Baumnussmus) oder als Zutat in einem Müesli, Joghurt, Salat, Gemüsecurry oder einer Suppe.

Beispiele für 1 Portion

Öle und Fette

Pflanzliche Öle bevorzugen.

Beispiel für 1 Portion

2 Esslöffel Öl

Empfehlung

Täglich 2 Esslöffel Pflanzenöl (20 Gramm), davon mindestens 1 Esslöffel in Form von Rapsöl.

Butter, Margarine und andere Fette sparsam verwenden (max. 10 Gramm täglich). Fettreiche Zubereitungen wie Rahmsaucen oder Frittiertes nur gelegentlich konsumieren.

Gut zu wissen

Pflanzenöle weisen grundsätzlich ein besseres Nährwertprofil auf als Fette, die in fester Form vorliegen: Butter, Margarine, Palmfett(-öl) und Kokosfett(-öl). Aber auch unter den Pflanzenölen gibt es Unterschiede. Zu den empfehlenswerten Pflanzenölen gehört Rapsöl. Es besitzt ein ausgewogenes Fettsäuremuster und einen relevanten Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren. In der Küche lässt es sich vielseitig verwenden.

Tipps

- Der Einsatz in der Küche hängt vom Fettsäuremuster ab. Die Übersicht unten zeigt, welches Öl für welchen Zweck geeignet ist.
- Zu starkes und zu langes Erhitzen von Ölen ist zu vermeiden. Beginnt das Öl zu rauchen, entstehen gesundheitsschädigende Stoffe.
- Die maximal empfohlene Menge von 10 Gramm für Fette entspricht etwa 1 Esslöffel Butter/Margarine/Mayonnaise oder 2 Esslöffeln Vollrahm/Crème fraîche oder 3 Esslöffeln Halbrahm.

Welches Öl für welchen Zweck?

Kalte Küche – für Salatsaucen, Verfeinern von Gemüse oder Teigwaren

▶ z.B. Rapsöl (kaltgepresst oder raffiniert), Olivenöl, Leinöl, Baumnussöl

Warme Küche – zum Dünsten von Gemüse bei kleiner Hitze

▶ z.B. Rapsöl (raffiniert), Olivenöl

Hocherhitzen – zum Anbraten von Fleisch oder zum Frittieren

▶ z.B. HOLL-Rapsöl*, HO-Sonnenblumenöl*

* Begriffe werden im Glossar (letzte Seite) erläutert.

Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)

In kleinen Mengen.

Empfehlung

Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks nur in kleinen Mengen geniessen **(0 bis 1 Portion am Tag).** Alkoholische Getränke nicht täglich.

1 Portion entspricht 2 Dezilitern Süssgetränk wie z.B. Cola, Eistee, Energy Drink, Light- oder Zero-Getränke, Sirup, gesüsste Milchgetränke und Fruchtsaftgetränke oder 20 Gramm Süsses wie Schokolade, Schoko-Brotaufstrich und Süssgebäck oder 20 Gramm salzigen Snacks wie Chips, Apérogebäck und gesalzene Nüsse.

Gut zu wissen

Lebensmittel dieser Gruppe enthalten viel Zucker, Salz, ungünstige Fette und/oder Alkohol. Sie liefern meist viel Energie (Kalorien), aber wenig wertvolle Nährstoffe. Aus Ernährungssicht sind sie deshalb nicht nötig. Empfohlen wird ein massvoller Konsum. Dies gilt auch für Light- und Zero-Getränke, die künstliche Süssstoffe enthalten. Letztere sind zwar energiearm, fördern aber die Gewöhnung an einen süssen Geschmack und enthalten meist zahnschädigende Säuren.

Tipps

- Zucker steckt nicht nur in Süssgetränken und Süssigkeiten, sondern auch in vielen Frühstückscerealien, Fruchtjoghurts, Fertiggerichten, Ketchup und Saucen. Bevorzugen Sie ungesüsste Alternativen oder Produkte mit geringem Zuckergehalt.
- Lesen Sie die Angaben auf der Verpackung und vergleichen Sie verschiedene Produkte. In der Nährwertangabe finden Sie den Gehalt an Zuckerarten («davon Zucker»). In der Zutatenliste sind alle Zutaten entsprechend ihrem Anteil in absteigender Reihenfolge angegeben. Zucker verbirgt sich auch hinter Begriffen wie Saccharose, Traubenzucker, Glucose, Glucosesirup, Fruchtzucker, Fructose, Dextrose, Maltodextrin und Weiteren.
- Honig, Sirup, Ahornsirup, Birnel und brauner Zucker enthalten nur Spuren an Vitaminen und Mineralstoffen. Sie sind somit nicht «gesünder» als weisser Zucker. Verwenden Sie Süssungsmittel generell sparsam.
- Süssen Sie schrittweise immer weniger. So gewöhnen sich Sie sich langsam an eine geringere Süsse.

Beispiel für 1 Portion

Glossar

Angereicherte Lebensmittel	Lebensmittel mit zugesetzten Vitaminen, Mineralstoffen und/oder anderen Nährstoffen, z.B. Sojadrink mit Calcium.
DHA	Abkürzung für Docosahexaensäure, einer Omega-3-Fettsäure.
EPA	Abkürzung für Eicosapentaensäure, einer Omega-3-Fettsäure.
Energie	Umgangssprachlich Kalorien genannt.
Food Waste	Lebensmittel, die für den menschlichen Konsum produziert wurden und auf dem Weg vom Feld bis zum Teller verloren gehen oder weggeworfen werden (Lebensmittelverschwendung).
Fruchtsaft	Besteht zu 100 Prozent aus Früchten. Der im Fruchtsaft enthaltene Zucker stammt ausschliesslich aus den Früchten.
Fruchtsaftgetränke	Sind Mischungen aus Wasser, Zucker und einem kleinen Anteil an Fruchtsaft.
HOLL-Rapsöl	HOLL steht für High Oleic – Low Linolenic. Dieses Öl wird aus speziellen Rapssorten 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 Hocherhitzen.
(Hoch)Verarbeitete Lebensmittel	Aktuell gibt es noch keine offizielle Definition für die Schweiz. International verbreitet ist das NOVA-Klassifikationssystem. Danach werden Lebensmittel entsprechend ihres Verarbeitungsgrades in vier Gruppen eingeteilt: (a) unverarbeitete, (b) wenig verarbeitete, (c) verarbeitete und (d) hochverarbeitete Lebensmittel. Zu den hochverarbeiteten Lebensmitteln gehören z.B. salzige und frittierte Snacks, Süssigkeiten, Süssgetränke, Wurst und andere verarbeitete Fleischprodukte, Fleischalternativen aus isoliertem Protein (z.B. Erbsenprotein) und Fertiggerichte. Studien weisen darauf hin, dass ein hoher Konsum an stark verarbeiteten Lebensmitteln mit einem höheren Risiko für Übergewicht, Adipositas, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden sein kann.
Hülsenfrüchte	Zu den protein- und stärkereichen Hülsenfrüchten gehören Linsen, Kichererbsen, weisse Bohnen, Borlotti-Bohnen, Kidneybohnen, Sojabohnen, Mungobohnen und andere. Dagegen enthalten Kefen, Mungobohnensprossen, Gartenbohnen, Dörrbohnen und Weitere deutlich weniger Protein und Stärke. Letztere werden in der Lebensmittelpyramide dem Gemüse zugeordnet.
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.
Nahrungsergänzungsmittel	Tabletten, Kapseln und andere Produkte mit einem oder mehreren Mineralstoff(en), Vitamin(en) und/oder anderen Nährstoffen. Sie sind als Ergänzung von Lebensmitteln gedacht und können eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährungsweise nicht ersetzen.
Nahrungsfasern	Unverdauliche Pflanzenbestandteile, welche die Verdauung fördern und weitere gesundheitsfördernde Wirkungen haben.
Protein	Wichtiger Baustoff für die Zellen (z.B. für Muskeln, Immunsystem).
Seitan	Produkt aus Weizeneiweiss, das als Fleischersatz verwendet wird.
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.
Süssstoffe	Süssstoffe sind eine Gruppe von Zusatzstoffen mit süssenden Eigenschaften, die keine oder nur wenig Energie (Kalorien) liefern. Sie werden überwiegend synthetisch hergestellt (z.B. Acesulfam, Aspartam, Cyclamat, Saccharin). Einige Vertreter wie Steviolglycoside werden aus Pflanzen gewonnen.
Tofu	Proteinreiches Lebensmittel aus Soja.
Zugesetzter Zucker	Zugesetzter Zucker umfasst verschiedene Zuckerarten aus der Gruppe der Einfach- und Zweifachzucker, die als solche verzehrt werden oder bei der Zubereitung und Herstellung von Lebensmitteln zugesetzt werden. Dazu gehören Haushaltszucker (Saccharose), Fructose, Glucose, Zucker aus Honig, Fruchtsaft, Sirup und viele mehr.

Herausgeber: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Eigerplatz 5, 3007 Bern
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, Schwarzenburgstrasse 155, 3003 Bern

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2024

Informationen zu den Schweizer Ernährungsempfehlungen sowie
Download-Dateien der Schweizer Lebensmittelpyramide:
www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide