



## infoGraph#2: «OPTIMALER TELLER» BEI REDUZIERTEM ENERGIEBEDARF



► Der «optimale Teller» veranschaulicht, wie sich eine Hauptmahlzeit ausgewogen zusammenstellen lässt. Die Proportionen basieren auf den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide, die eine ausgewogene Ernährung mit 1800 bis 2500 kcal pro Tag ermöglichen. Für Menschen mit einem reduzierten Energiebedarf (<1800 kcal pro Tag) wurde der optimale Teller gemäss der Darstellung rechts angepasst. ► Details: [www.sge-ssn.ch/teller](http://www.sge-ssn.ch/teller).

### Wer hat einen reduzierten Energiebedarf?

► Es kommt nicht oft vor, dass ein **Erwachsener** einen Energiebedarf von weniger als 1800 Kilokalorien hat, ...

► ... aber es kann auf **Frauen** zutreffen, die viel sitzen und ausserdem kleiner als 161cm und/oder älter als 50 Jahre sind.

► Einen reduzierten Energiebedarf haben oft auch **Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen**.

### Unterschiede zum Standard-Tellermodell:

► Der Anteil an **stärkehaltigen Lebensmitteln** wird etwas eingeschränkt, da sie v.a. als Energielieferanten dienen.

► Mit der Vergrösserung des **Gemüseanteils** wird der kleinere Anteil an stärkehaltigen Lebensmitteln kompensiert.

► Der **Protein-Anteil** bleibt gleich, um eine ausreichende Versorgung zu gewährleisten.

## Optimaler Teller bei reduziertem Energiebedarf

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Gesundheitsförderung Schweiz, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2015

