

Schweizer Ernährungsempfehlungen

für Erwachsene

Kurzversion



© 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

Ausgewogen, nachhaltig und genussvoll

Ausgewogenes Essen und ein gesunder Lebensstil fördern die Gesundheit und tragen dazu bei, nicht-übertragbaren Krankheiten 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. Sie richten sich an gesunde Erwachsene im Alter von 18 bis 65 Jahren. Die angegebenen Mengen dienen als Orientierungshilfe, die je nach individuellen Bedürfnissen angepasst werden können.

Von unten mehr, von oben weniger

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.

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.
- ♥ Trinken Sie bevorzugt Wasser. Süssgetränke nur selten und massvoll.
- ♥ Essen Sie täglich 5 Portionen Früchte und Gemüse – bunt und saisonal.
- ♥ Bevorzugen Sie Vollkornprodukte wie z.B. Vollkornbrot oder Vollkornflocken.
- ♥ Essen Sie seltener Fleisch und häufiger Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen oder Kichererbsen.
- ♥ Verwenden Sie Salz sparsam. Am besten jodiertes Speisesalz.



Getränke

Regelmässig trinken. Am besten Wasser.

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

Tipp

- Trinken Sie regelmässig über den Tag verteilt: sowohl zu den Mahlzeiten als auch zwischendurch.



Früchte und Gemüse

Bunt und saisonal.

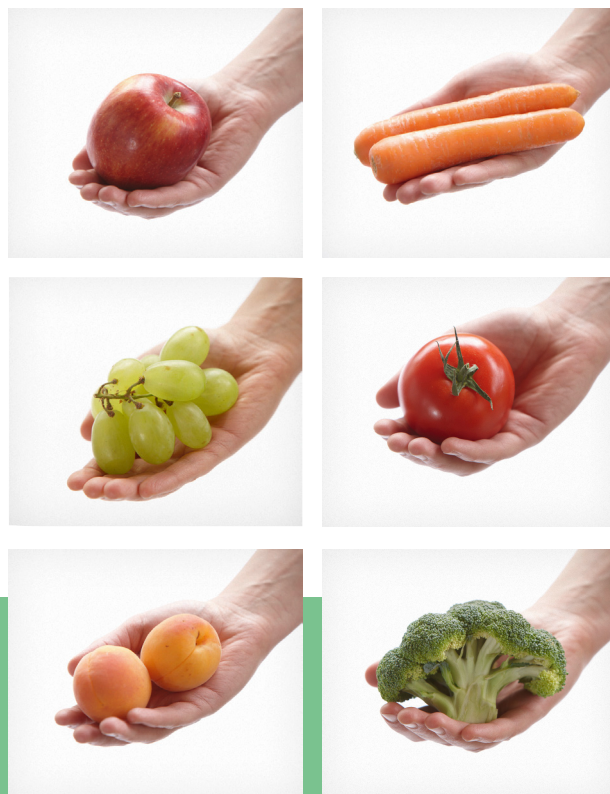
Täglich 5 Portionen, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 Gramm, also einer Handvoll. Saisonale Früchte und Gemüse bevorzugen, möglichst in verschiedenen Farben.

Tipp

- Erkundigen Sie sich, welche Früchte und Gemüse aus Ihrer Region Saison¹ haben. Als Hilfsmittel dienen Ihnen die Saisontabellen für Früchte und Gemüse. Vermeiden Sie Produkte, die mit dem Flugzeug importiert werden.



Beispiele für 1 Portion



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).

Tipp

♥ Nutzen Sie die Vielfalt an Vollkornprodukten bei Brot, Knäckebrot, Teigwaren, Reis, Getreideflocken und Weiteren.

Beispiele für 1 Portion



4–8 gehäufte Esslöffel
Haferflocken



3–5 gehäufte Esslöffel Reis



3–5 gehäufte Esslöffel Hörnli



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.

Tipp

👂 Bei korrekter Lagerung können Joghurt oder Quark noch mehrere Tage nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums bedenkenlos gegessen werden. Bevor Sie ein abgelaufenes Produkt wegwerfen, testen Sie mit Ihren Sinnen (Sehen, Riechen, Schmecken), ob es noch geniessbar ist.

Beispiele für 1 Portion



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 Proteinquellen² oder 30–40 Gramm Sojagranulat oder 2–3 Eiern oder 100–120 Gramm Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten oder 1 Portion Milchprodukten³.

Tipp

🌱 Tierische Lebensmittel belasten die Umwelt stärker als pflanzliche Lebensmittel. Geniessen Sie vermehrt Gerichte mit pflanzlichen Proteinquellen wie z.B. Bolognese mit roten Linsen oder Sojagranulat, Linsen-Dal, Kichererbsen-Salat, Hummus, gebratene Tofu-Würfel.

Beispiele für 1 Portion



3 gehäufte Esslöffel Kichererbsen



3 gehäufte Esslöffel Kidneybohnen



Nüsse und Samen

Täglich in kleinen Mengen geniessen.

Täglich 1 kleine Handvoll ungesalzene Nüsse oder Samen (z.B. Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne). 1 Portion entspricht 15–30 Gramm.

Tipp

💚 Bevorzugen Sie Nüsse und Samen ohne Salz.

Beispiele für 1 Portion



² z.B. auf Basis von Erbsenprotein, Sojaprotein, fermentierten Pilzproteinen (Mycoprotein) etc.

³ zusätzlich zu der empfohlenen Menge von 2–3 Portionen an Milchprodukten

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.

Tipp

- ♥ Zu starkes und zu langes Erhitzen von Ölen ist zu vermeiden. Beginnt das Öl zu rauchen, entstehen gesundheitsschädigende Stoffe.

Beispiel für 1 Portion



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-Brottaufstrich und Süßgebäck oder 20 Gramm salzigen Snacks wie Chips, Apérogebäck und gesalzene Nüsse.

Tipp

- ♥ Reduzieren Sie schrittweise Ihren Zuckerkonsum. So gewöhnen sich Sie sich langsam an eine geringere Süße.

Beispiele für 1 Portion



Bewegung

Jede Bewegung zählt!

Jede Bewegung ist gut für die Gesundheit, auch wenn die Bewegungsempfehlungen⁴ 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

⁴ www.hepa.admin.ch/de/bewegungsempfehlungen

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