

Ernährungs- empfehlungen für Erwachsene

Viele Faktoren beeinflussen unser Ernährungsverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen gewährleisten (im Sinne einer ausgewogenen Mischkost) eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und somit eine gesunde Ernährungsweise. Die Angaben sind für «Durchschnittspersonen» gedacht, d. h. für Erwachsene mit normaler körperlicher Aktivität und damit durchschnittlichem Energie- und Nährstoffbedarf. Für andere Personengruppen (Kinder und Jugendliche, Spitzensportler, Schwangere usw.) ergeben sich Abweichungen. Ebenfalls Durchschnittswerte sind die angeführten Mengen- und Portionenangaben; sie lassen sich nicht jeden Tag präzise einhalten.



Ernährungs- empfehlungen für Erwachsene

Fette und Öle

Pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) hochwertiges Pflanzenöl wie Oliven- oder Rapsöl für die kalte Küche, z. B. für Salatsaucen, verwenden. Pro Tag höchstens 2 Kaffeelöffel (10 g) Bratfett bzw. Öl wie Erdnuss-, Oliven- oder Rapsöl für die Zubereitung von Speisen verwenden. Pro Tag maximal 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich essen. Pro Tag höchstens eine fettreiche Speise wie Frittiertes, Paniertes, Käsespeisen, Rösti, Wurst oder Aufschnitt, Rahmsauce, Kuchen- oder Blätterteig, Patisserie, Schokolade usw. konsumieren.

Milch und Milchprodukte

Pro Tag 2 – 3 Portionen Milchprodukte verzehren (1 Portion = 2 dl Milch oder 1 Becher Joghurt oder 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse).

Getreideprodukte und Kartoffeln

Pro Tag mindestens 3 Portionen stärkehaltige Beilagen wie Brot, Kartoffeln, Reis, Getreide oder Teigwaren konsumieren, dabei Vollkornprodukte bevorzugen. Die Portionengröße richtet sich nach dem Ausmass der körperlichen Aktivität.

Gemüse

Pro Tag 3 – 4 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh, z. B. als Dip oder als gemischter Salat (1 Portion = 100 g rohes oder 150 – 200 g gekochtes Gemüse, 50 g Blatt- oder 100 g Mischsalat).



Ernährungs- empfehlungen für Erwachsene

Süssigkeiten

Mit Mass geniessen – viele Süssigkeiten enthalten verstecktes Fett. Höchstens einmal täglich eine kleine Süssigkeit (1 Riegel Schokolade, 1 Patisserie, eine Portion Glace).

Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte

2–4-mal pro Woche eine Portion Fleisch essen (1 Portion = 80–120 g); mehr ist unnötig, weniger ist problemlos. Maximal einmal pro Woche an Stelle von Fleisch Gepekelttes wie Schinken, Wurst oder Speck essen. Maximal einmal im Monat Innereien wie Leber, Niere, Kutteln, Milken essen (1 Portion = 80–120 g). Pro Woche 1–2 Portionen Fisch vorsehen (1 Portion = 100–120 g). Pro Woche 1–3 Eier essen, inklusive verarbeitete Eier z. B. in Gebäck, Aufläufen oder Cremes. Hülsenfrüchte, Hülsenfruchtprodukte: Pro Woche 1–2 Portionen Linsen, Kichererbsen, Indianerbohnen, Tofu usw. konsumieren (1 Portion = 40–60 g, Trockengewicht).

Früchte

Pro Tag 2–3 Portionen Früchte, möglichst roh verzehren (1 Portion = 1 «Hand voll» = 1 Apfel, 1 Banane, 3 Zwetschgen oder ein Schälchen Beeren).

Getränke

Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken, ungesüßte und alkoholfreie Getränke bevorzugen.

Alkohol: Gesunde Erwachsene sollten nicht mehr als 1–2 Gläser Wein oder Bier pro Tag trinken.



Ernährungs- empfehlungen für Erwachsene

