



## Schweizer Lebensmittelpyramide

### Süßes, Salziges & Alkoholisches

In kleinen Mengen.

### Öle, Fette & Nüsse

Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen, Butter/Margarine sparsam.

### Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu...

### Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

### Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.

### Getränke

Täglich 1–2 Liter ungesüsste Getränke. Wasser bevorzugen.



Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung und ausreichend Entspannung.



## Schweizer Lebensmittelpyramide

### Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene

#### Getränke

**Täglich 1 – 2 Liter**, bevorzugt in Form von ungesüßten Getränken, z. B. Hahnen-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

#### Gemüse & Früchte

**Täglich 5 Portionen** in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 g. Pro Tag kann eine Portion durch 2 dl Gemüse-/Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden.

#### Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

**Täglich 3 Portionen**. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht: ► 75–125 g Brot/Teig oder ► 60–100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder ► 180–300 g Kartoffeln oder ► 45–75 g Knäckebröt/Vollkornkracker/Flocken/Mehl/Teigwaren/Reis/Mais/andere Getreidekörner (Trockengewicht).

#### Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

**Täglich 3 Portionen** Milch/Milchprodukte. 1 Portion entspricht: ► 2 dl Milch oder ► 150–200 g Joghurt/Quark/Hüttenkäse/andere Milchprodukte oder ► 30 g Halbhart-/Hartkäse oder ► 60 g Weichkäse.

**Täglich zusätzlich 1 Portion** eines weiteren proteinreichen Lebensmittels (z. B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse, Quark). Zwischen diesen Proteinquellen abwechseln. 1 Portion entspricht: ► 100–120 g Fleisch/Geflügel/Fisch/Tofu/Seitan/Quorn (Frischgewicht) oder ► 2–3 Eier oder ► 30 g Halbhart-/Hartkäse oder ► 60 g Weichkäse oder ► 150–200 g Quark/Hüttenkäse.

#### Öle, Fette & Nüsse

**Täglich 2 – 3 Esslöffel** (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

**Täglich 1 Portion** (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne. Zusätzlich können **sparsam** Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

#### Süßes, Salziges & Alkoholisches

Süßigkeiten, gesüßte Getränke, salzige Knabbereien und alkoholhaltige Getränke **mit Mass** geniessen.



## Der optimale Teller

### Einleitung

Der optimale Teller zeigt einerseits die Lebensmittel, aus denen sich eine vollständige Mahlzeit zusammensetzt, und andererseits stellt er das Verhältnis dar, in denen jedes dieser Lebensmittel auf den Teller kommen sollte, damit die Mahlzeit ausgewogen ist. Dieses Mengenverhältnis ist nicht „haargenau“ zu nehmen, da die Mengen von der Art der Lebensmittel, aus denen das Menu sich zusammensetzt, und den individuellen Bedürfnissen abhängen. Sie vermitteln hingegen eine Größenordnung, die für die meisten Erwachsenen Gültigkeit hat. Neben einem Getränk umfasst eine vollständige Mahlzeit mindestens ein Gemüse/eine Frucht, ein stärkehaltiges Lebensmittel (Kartoffeln, Getreideprodukt oder Hülsenfrüchte) und ein proteinhaltiges (= eiweissreiches) Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Tofu oder Milchprodukt). Für eine ausgewogene Mahlzeit sollten Sie sich reichlicher Gemüse/Früchte und stärkehaltige Lebensmittel auf den Teller legen als Fleisch oder andere proteinhaltige Nahrungsmittel.

Die Portion auf dem Teller sollte dem Energiebedarf angepasst sein. Dieser ist abhängig vom Geschlecht, der Körpergrösse, dem Alter, der körperlichen Aktivität und der physiologischen Situation (z. B. Schwangerschaft, Stillzeit). Achten Sie auf Ihr Hunger- und Sättigungsgefühl, um zu erkennen, welche Menge Sie benötigen. Nehmen Sie sich Zeit und essen Sie in Ruhe. Unterbrechen Sie andere Tätigkeiten für die Dauer der Mahlzeit, um sie besser zu geniessen und das Sättigungsgefühl rechtzeitig zu erkennen. Sobald Ihr Hunger gestillt ist, hören Sie auf zu essen, auch wenn der Teller noch nicht leer ist. So werden Sie optimal mit der Energie versorgt, die Sie brauchen, um in den folgenden Stunden leistungsfähig zu sein.





## Zusammenstellung einer vollständigen, ausgewogenen Mahlzeit

	<p><b>Ein oder mehrere Getränke.</b> Hahnenwasser, Mineralwasser (still oder kohlenensäurehaltig), ungesüßter Tee oder Kaffee.</p>
	<p><b>Eine oder mehrere Gemüsesorten.</b> Gemüse roh und/oder gekocht, als Beilage, als Hauptgericht, als Salat, als Rohkost zum Knabbern oder in Form von Suppe. Die Gemüseportion kann durch eine Portion Früchte ersetzt oder ergänzt werden. Entdecken Sie die grosse Vielfalt dieser Lebensmittel, wechseln Sie Farben, Geschmack und Zubereitungsweisen ab. Betrachten Sie Gemüse nicht als reine Dekoration. Legen Sie eine reichliche Portion auf Ihren Teller.</p>
	<p><b>Ein stärkehaltiges Lebensmittel.</b> Wechseln Sie ab zwischen Kartoffeln, Getreideprodukten (Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Brot...), Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen, rote oder weisse Bohnen ...) oder vergleichbaren Lebensmitteln wie Quinoa, Buchweizen oder Amaranth. Wählen Sie bei den Getreideprodukten möglichst häufig Vollkorn.</p>
	<p><b>Ein proteinhaltiges Lebensmittel</b> <b>Einmal pro Tag</b> eine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Käse, Tofu, Quorn oder Seitan. <b>Zu den anderen Hauptmahlzeiten</b> ein Milchprodukt wie Milch, Joghurt, Quark, Bianco battuto, Hüttenkäse oder Käse.</p>

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung unterstützt dabei, möglichst lange selbständig und mobil zu bleiben. Die wichtigsten Empfehlungen für eine gesunde, ausgewogene und genussvolle Ernährung für ältere Erwachsene, welche selbständig zu Hause leben, sind hier zusammengefasst.



## Energiezufuhr dem Bedarf anpassen

- Das Körpergewicht möglichst stabil halten, sowohl bei Normalgewicht als auch bei Übergewicht.
- Eine allfällige Gewichtsabnahme nur unter Aufsicht von Arzt/Ärztin und Ernährungsberatung.



## Genügend trinken

- Mindestens 1,5 Liter über den Tag verteilt trinken.
- Ungesüsste Getränke bevorzugen, z. B. Hahnen-/ Mineralwasser, Kräuter-/Früchtetee.



## Abwechslungsreich und regelmässig essen

- Mehrmals täglich Früchte und Gemüse konsumieren.
- Täglich Getreideprodukte, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte essen. Vollkornprodukte bevorzugen.
- Täglich pflanzliche Öle wie Raps- und Olivenöl verwenden und ungesalzene Nüsse essen.
- Mindestens drei Mahlzeiten pro Tag essen.
- Diese Empfehlungen helfen, den Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern und Fettsäuren zu decken.



## Genügend Proteine aufnehmen

- Der Proteinbedarf älterer Erwachsener ist erhöht. Täglich werden mindestens 1,0–1,2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht benötigt.
- Zu den proteinreichen Lebensmitteln gehören z. B. Eier, Fleisch, Fisch, Tofu, Käse, Quark, Joghurt und Milch. Auch Hülsenfrüchte und Getreideprodukte tragen zur Proteinzufuhr bei.
- Auf eine möglichst vielfältige und abwechslungsreiche Auswahl an proteinreichen Lebensmitteln achten.



## Vitamin D zusätzlich zur Ernährung einnehmen

- 20 µg Vitamin D pro Tag (= 800 Internationale Einheiten pro Tag) das ganze Jahr über als Supplement einnehmen.
- Weitere Supplemente oder Nährstoffpräparate sind in der Regel nicht notwendig. Sie sollten nur nach Rücksprache mit einer Fachperson eingenommen werden.



## Freude am Essen

- Persönliche Gewohnheiten berücksichtigen und die Freude am Essen erhalten.
- Essen in Gesellschaft pflegen.



## Mangelernährung erkennen und behandeln

- Bei ungewollter Gewichtsabnahme Kontakt mit Hausarzt/Hausärztin aufnehmen.
- Die Portionsgrößen individuell anpassen. 5–6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen.
- Mahlzeiten, insbesondere das Frühstück, proteinreich gestalten.
- Gemüseportion zugunsten der Protein- und Stärkebeilage reduzieren.
- Nach oder zwischen den Mahlzeiten trinken.





## Besondere Bedeutung von Proteinen

Während Kohlenhydrate und Fette die zentralen Energielieferanten für unseren Körper sind, übernehmen Proteine in erster Linie die Rolle wichtiger Bausteine für die Körperzellen und verschiedene Gewebe, wie beispielsweise die Muskulatur. Auch für das Immunsystem und die Knochengesundheit sind sie unentbehrlich. Seniorinnen und Senioren haben einen höheren Proteinbedarf als jüngere Erwachsene. Gründe dafür sind:

- Ab dem fünfzigsten Lebensjahr reduziert sich die Fähigkeit zum Aufbau von Muskulatur. Dadurch nehmen Muskelmasse und Muskelkraft ab. Körperliche Inaktivität und verminderte Proteinaufnahme begünstigen diesen Prozess und können zudem den altersbedingten Abbau von Knochenmasse verstärken.
- Zur Anregung der Neubildung von Muskelprotein wird mehr Protein pro Mahlzeit benötigt als in jüngeren Jahren.
- Der Proteinbedarf kann auch aufgrund entzündlicher Prozesse im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen steigen.
- Ein reduzierter Appetit oder Veränderungen des Geruchs- oder Geschmackssinns können zu einer verminderten Proteinzufuhr führen.

### Empfehlungen zur Proteinzufuhr für gesunde Seniorinnen und Senioren

- Tägliche Proteinaufnahme: mindestens 1,0–1,2 g pro Kilogramm Körpergewicht.
- Um die Muskelfunktion aufrechtzuerhalten oder sogar zu verbessern, ist es wichtig, die Proteinzufuhr mit regelmässiger körperlicher Aktivität zu kombinieren (s. Kapitel Bewegung). Die Zufuhr von Protein kurz nachher hat den grössten Effekt.
- Bei Adipositas und chronischen Erkrankungen wird empfohlen, die Proteinzufuhr mit einer anerkannten Ernährungsberaterin oder einem anerkannten Ernährungsberater zu besprechen.
- Damit die Proteine ihre Aufgabe als Körperbausteine wahrnehmen können und nicht als Energielieferanten dienen, ist eine genügende Energiezufuhr nötig.

Diese Empfehlungen haben zum Ziel, Muskelmasse, -kraft sowie -funktionalität zu erhalten oder gar zu verbessern. Dies ermöglicht, Aktivitäten des täglichen Lebens weiterhin auszuführen, Stürzen vorzubeugen und die Selbständigkeit sowie die Lebensqualität zu bewahren. Das Risiko für Osteoporose, Sarkopenie und Gebrechlichkeit wird vermindert. Eine Abnahme der Muskelmasse ist deshalb im Alter unbedingt zu vermeiden.





## Empfehlungen zur praktischen Umsetzung

Zur Gruppe der Proteinlieferanten gehören sowohl tierische Lebensmittel wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier als auch pflanzliche Produkte wie z. B. Tofu, Seitan und Quorn.

Hülsenfrüchte, Getreide, Getreideprodukte, Nüsse, Samen und Kartoffeln zählen gemäss Schweizer Lebensmittelpyramide nicht zu den Lebensmitteln mit einem hohen Proteingehalt. Ihr Proteingehalt trägt allerdings zur täglich benötigten Zufuhr bei und nimmt gerade bei einer vegetarischen Ernährung einen höheren Stellenwert ein.

### Die wichtigsten Empfehlungen:

- Täglich 3 Portionen Milch/Milchprodukte wie z. B. Milch, Joghurt, Quark, Käse.  
1 Portion entspricht:
  - 1 Glas Milch (2 dl);
  - 1 Becher Joghurt/Quark/Hüttenkäse (150–200 g);
  - 30 g Hartkäse bzw. 60 g Weichkäse.
- Täglich zusätzlich 1 Portion eines weiteren proteinreichen Lebensmittels wie
  - 100–120 g Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu, Seitan, Quorn, Tempeh;
  - 2–3 Eier (100–150 g);
  - 30 g Halbhart-/Hartkäse;
  - 60 g Weichkäse;
  - 150–200 g Quark/Hüttenkäse.
- Verschiedene Proteinquellen berücksichtigen, da jedes Lebensmittel dieser Gruppe andere wertvolle Nährstoffe beinhaltet.

### Milch und Milchprodukte sind doppelt wichtig.

3–4 Portionen Milchprodukte decken einen grossen Teil des täglichen Calciumbedarfs. Bezüglich des Protein- und Calciumgehalts sind Sojadrink und Sojajoghurt – mit Calcium angereichert – eine gute pflanzliche Alternative zu Milch und Joghurt. Reis-, Mandel- und Haferdrink enthalten hingegen wesentlich weniger Protein.

### Wie kann der Proteinbedarf gedeckt werden?

Werden die Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide umgesetzt, kann der erhöhte Proteinbedarf älterer Erwachsener gedeckt werden. Täglich die empfohlenen Mengen zu essen, kann jedoch eine Herausforderung sein. Es ist deshalb hilfreich, mehrere Mahlzeiten täglich zu essen – z. B. drei Hauptmahlzeiten und 2–3 Zwischenmahlzeiten – und Proteinquellen bewusst zu jeder Mahlzeit einzuplanen.

Unterstützung bieten die Tabellen 2 und 3. Dort sind jene Lebensmittel aufgeführt, die hauptsächlich zur Proteinzufuhr beitragen. So kann relativ einfach abgeschätzt werden, wie hoch der Proteingehalt einer Mahlzeit ist. Falls dieser tief ist, kann die Portion vergrössert oder ein Lebensmittel mit mehr Protein gewählt werden. Ebenfalls Hilfe bieten die Beispiele für Mahlzeiten auf den Seiten 20–22.

### Was, wenn es schwierig wird, genügend Protein einzunehmen?

In einer solchen Situation können proteinreiche Trinknahrungen hilfreich sein. Sie sind auch gute Energielieferanten und enthalten alle wichtigen Nährstoffe. Eine weitere Möglichkeit ist der Einsatz von Proteinpulver. Der Hausarzt oder die Hausärztin und die Ernährungsberatung bieten die nötige Unterstützung.



**Tabelle 2: Proteingehalt von tierischen Lebensmitteln.**

Die Portionsgrössen richten sich nach den Empfehlungen oder gängigen Portionsgrössen in der Praxis.

Lebensmittel	Portionsgrösse	Protein pro Portion
Kuhmilch	2 dl (1 Glas)	7 g
Joghurt	150–200 g (1 Becher)	5–8 g
Magerquark	125 g (½ Becher)	14 g
Rahmquark	125 g (1 Becher)	9 g
Blanc battu	150–200 g (1 Becher)	13–17 g
Hüttenkäse	100 g (½ Becher)	11–13 g
Mozzarella	60 g (ca. ½ Kugel)	11 g
Ziger/Ricotta	100 g	8–14 g
Formaggini	70 g	9 g
Weichkäse z. B. Brie, Camembert, Tomme, Gorgonzola	60 g	12 g
Hart-/Halbhartkäse z. B. Tilsiter, Emmentaler, Appenzeller, Greyerzer, Sbrinz, Parmesan, Tessiner Alpkäse	30 g (so gross wie 1 Zündholzschachtel)	7–11 g
Parmesan gerieben	30 g (ca. 4 EL)	10–11 g
Geflügel	100–120 g (Rohgewicht, 1 Stück, handflächengross)	22–26 g
Rind-/Kalb-/Schweine-/ Lammfleisch	100–120 g (Rohgewicht, 1 Stück, handflächengross)	20–24 g



Lebensmittel	Portionsgrösse	Protein pro Portion
Trockenfleisch z. B. Hobel-, Bündner-, Walliser-, Tessiner Trockenfleisch, Bresaola, Mostbröckli	30 g (ca. 5 Tranchen Bündnerfleisch)	10–12 g
Schinken z. B. Hinter-, Vorderschinken	60 g (ca. 2–3 Scheiben Hinterschinken)	11 g
Bratwurst/Cervelat/ Wienerli	50–70 g Bratwurst/ Cervelat (ca. ½ Stück)/ 50 g Wienerli (1 Stück)	7–9 g
Luganiga, Cotechino, Salsiccia	70 g	12–13 g
Saucisson vaudois	60 g	10 g
Aufschnitt	30 g (ca. 4–5 Tranchen)	4 g
Salami/Coppa	30 g (ca. 7–8 Scheiben Salami)	7 g
Egli/Felchen/Forelle/ Hecht	100–120 g (Rohgewicht, 1 Stück, handflächengross)	18–21 g
Lachs/Dorsch/ Flunder/Heilbutt/ Dorade	100–120 g (Rohgewicht, 1 Stück, handflächengross)	19–22 g
Thunfisch	100–120 g (Rohgewicht, 1 Stück, handflächengross)	23–28 g
Sardelle/Sardine in Öl	100–120 g	25–30 g
Eier	100–150 g (2–3 Stück)	12–18 g

**Tabelle 3: Proteingehalt von pflanzlichen Lebensmitteln.**

Die Portionsgrössen richten sich nach den Empfehlungen oder gängigen Portionsgrössen in der Praxis.

Lebensmittel	Portionsgrösse, roh	Protein pro Portion
Bohnen z. B. rote oder weisse Bohnen	60–100 g (ca. 3–5 gehäufte Esslöffel)	13–21 g
Kichererbsen	60–100 g (ca. 3–5 gehäufte Esslöffel)	11–19 g
Linsen	60–100 g (ca. 3–5 gehäufte Esslöffel)	14–24 g
Tofu	100–120 g (1 Stück handflächengross)	13–16 g
Sojadrink	2 dl (1 Glas)	7 g
Sojajoghurt	150–200 g (1 Becher)	7–9 g
Tempeh	100–120 g (1 Stück, handflächengross)	20–24 g
Seitan	100–120 g (1 Stück, handflächengross)	16–19 g
Quorn, nature	100–120 g (1 Stück, handflächengross)	13–16 g



Lebensmittel	Portionsgrösse, roh	Protein pro Portion
Brot	75–125 g (1½–2½ Scheiben)	6–11 g
Zwieback/ Knäckebrot	45–75 g (ca. 3–5 Scheiben)	5–9 g
Haferflocken	45–75 g (ca. 4–8 gehäufte Esslöffel)	6–10 g
Polenta/Hirse/ Reis parboiled	45–75 g (ca. 3–5 gehäufte Esslöffel)	4–6 g
Teigwaren	45–75 g	6–10 g
Kartoffeln	180–300 g (2–3 mittelgrosse Kartoffeln)	4–6 g
Nüsse durchschnittlich	20–30 g (1 Handvoll)	4–6 g
Kürbiskerne, Pinienkerne	20–30 g (1 Handvoll)	6–10 g

**Keine Lust auf Fleisch?** Auch ohne Fleischkonsum kann genügend hochwertiges Protein eingenommen werden. Folgendes gilt es dabei zu berücksichtigen:

- Fleisch durch Käse, Frischkäse (z. B. Quark, Hüttenkäse), Eier, Seitan, Tofu oder Quorn ersetzen.
- Regelmässig Hülsenfrüchte essen.
- Die Kombination verschiedener pflanzlicher Proteine – zum Beispiel Getreide mit Nüssen oder Hülsenfrüchten – verbessert die Proteinqualität.

**Eier liefern hochwertige Proteine.** Eierspeisen sind gute Proteinlieferanten, deren Zubereitung oft schnell und einfach ist. Beispielsweise lassen sich Rührei, Spiegeleier oder hartgekochte Eier gut mit einer kalten Mahlzeit kombinieren. Sie eignen sich auch als Zutat zu Gerichten wie Aufläufen, Früchte- und Gemüsekekchen.

**Und was ist mit Quark?** Quark und Quarkspeisen sind auf den Tellern von Seniorinnen und Senioren seltener zu finden. Quark ist ein hochwertiger, kostengünstiger Proteinlieferant und kann in süsser und salziger Form zubereitet werden, beispielsweise als selbst hergestellter Früchtequark mit frischen Früchten, als süsser oder salziger Quarkauflauf, in Birchermüesli, Früchteshakes oder mit Kräutern als pikanter Brotaufstrich oder als Gemüse-dip. Im Nährstoffgehalt vergleichbar ist weisser Ziger. Eine weitere Alternative ist Ricotta.

**Was sind Seitan, Quorn und Tempeh?** Dies sind Eiweissquellen auf Basis von Weizen (Seitan), Pilzen (Quorn) und fermentierten Sojabohnen (Tempeh). Sie können sehr gut als Abwechslung zu anderen Proteinlieferanten gegessen werden.