

Merkblatt 2: Ernährungsempfehlungen für Erwachsene

Viele Faktoren beeinflussen unser Ernährungsverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgen-

den Empfehlungen gewährleisten (im Sinne einer ausgewogenen Mischkost) eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und damit eine gesunde Ernährungsweise. Die Angaben sind für

«Durchschnittspersonen» gedacht, d.h. für Erwachsene mit normaler körperlicher Aktivität und somit 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.

Fette und Öle

Pro Tag 2 Kaffeelöffel (10g) hochwertiges Pflanzenöl wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl, Olivenöl oder Rapsöl, unerhitzt, z.B. für Salatsaucen verwenden. Pro Tag höchstens 2 Kaffeelöffel (10g) Bratfett bzw. Öl, z.B. Erdnussöl oder Olivenöl, für die Zubereitung von Speisen verwenden. Pro Tag maximal 2 Kaffeelöffel (10g) Streichfett, z.B. Butter oder Margarine, 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

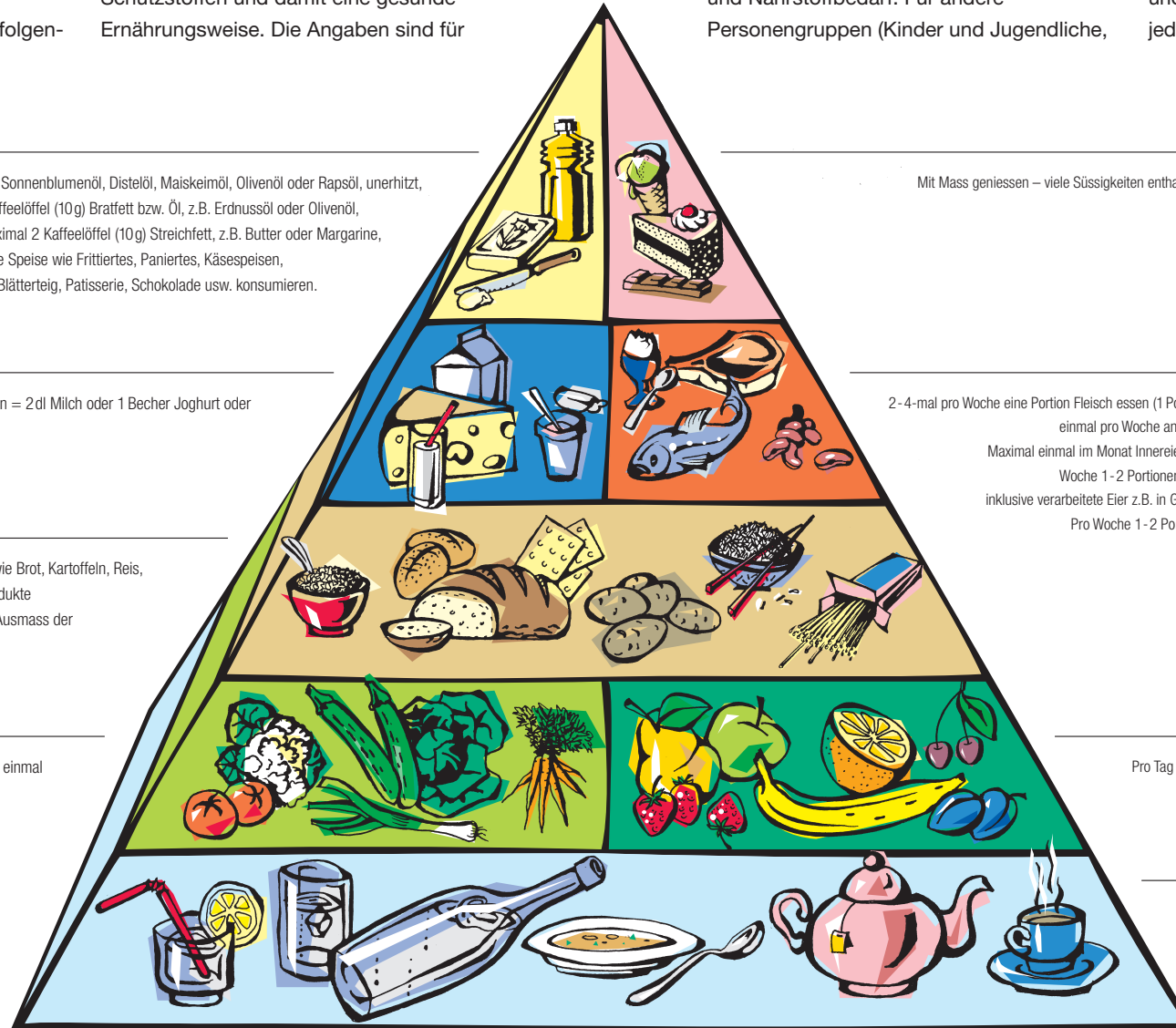
Pro Tag 2-3 Portionen Milchprodukte verzehren (1 Portion = 2dl Milch oder 1 Becher Joghurt oder 30g Hartkäse oder 60g Weichkäse).

Getreideprodukte und Kartoffeln

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

Gemüse

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



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 = 80-120g); mehr ist unnötig, weniger ist problemlos. Maximal einmal pro Woche anstelle von Fleisch Gepökeltes wie Schinken, Wurst oder Speck essen. Maximal einmal im Monat Innereien wie Leber, Niere, Kutteln, Milken essen (1 Portion = 80-120g). Pro Woche 1-2 Portionen Fisch vorsehen (1 Portion = 100-120g). 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 = 40-60g, Trockengewicht).

Früchte

Pro Tag 2-3 Portionen Früchte, möglichst roh, verzehren (1 Portion = 1 Apfel, 1 Banane, 3 Zwetschgen oder ein Schälchen Beeren).

Getränke und Alkoholaika

Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken, ungesüßerte und alkoholfreie Getränke bevorzugen. Alkohol: Gesunde Erwachsene sollten nicht mehr als 1-2 Gläser Wein oder Bier pro Tag trinken.