



Bern, April 2007

---

## Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung

---

### Einleitung

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung hat einen grossen Einfluss auf unsere Gesundheit. Schätzungen gehen davon aus, dass in Industrieländern über ein Drittel der gesamten Kosten im Gesundheitswesen auf ernährungsabhängige Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes mellitus, Hyperlipidämie, Hypertonie und die damit verbundenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Krebs zurückzuführen sind. Nebst Risikofaktoren wie eine zu hohe Energieaufnahme, ein zu hoher Fett- und Zuckerkonsum zeigt die Forschung, dass zum Beispiel sekundäre Pflanzenstoffe oder der erhöhte Konsum von Früchten und Gemüse die Gesundheit positiv beeinflussen können.

Die 1995 von der Eidgenössischen Ernährungskommission publizierten Grundregeln für eine gesunde Ernährung wurden mit diesem Faktenblatt vom Bundesamt für Gesundheit, in Anlehnung an die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (<http://www.sge-ssn.ch>), überarbeitet.

### Grundregel: abwechslungsreich essen und körperlich aktiv sein

Abwechslungsreich und vielseitig zu essen ist der sicherste Weg, um den Bedarf an allen wichtigen Nährstoffen (Kohlenhydrate, Eiweisse, Fett), Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Eine gute Faustregel fürs Essen ist „mit Mass geniessen und keine Verbote“. Des Weiteren empfiehlt es sich, die Nahrung auf drei bis sechs Mahlzeiten pro Tag zu verteilen.

Gesundheitswirksame Bewegung von täglich mindestens einer halben Stunde in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens "mittlerer" Intensität (verstärkte Atmung) wird empfohlen. Dies verbessert den allgemeinen Gesundheitszustand, erhöht den Energieverbrauch und vermindert dadurch die Gefahr von Übergewicht. Ausführlichere Informationen zum Bewegungsverhalten findet man unter: <http://www.hepa.ch/Publikationen/Bewegungspyramide.pdf>

### Getränke – reichlich über den Tag verteilt

Es ist empfehlenswert, täglich 1-2 Liter Flüssigkeit zu trinken. Wasser und ungezuckerte Getränke sind die besten Durstlöcher. In der Schweiz ist das Trinkwasser von ausgezeichneter Qualität und bringt gegenüber Mineralwasser keine Nachteile. Alkoholische Getränke (mit Vorteil nur im Rahmen von Mahlzeiten aufnehmen) und koffeinhaltige Getränke sollen nur in kleinen Mengen genossen werden.

### Gemüse und Früchte – 5 am Tag in verschiedenen Farben

Um die Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen sicherzustellen, sind frische Früchte, Gemüse und Salate besonders wichtig. Pro Tag essen wir deshalb vorzugsweise mindestens dreimal Gemüse, davon einmal roh, und zweimal Früchte, wobei eine Portion durch einen Gemüse- oder Fruchtsaft ersetzt werden kann. Mit der Auswahl von Gemüsen unterschiedlicher Farben (zum Beispiel gelbe Peperoni, Karotten, Kohlrabi, Fenchel, Tomaten oder Aubergine etc.) wird eine Vielfalt sekundärer Pflanzenstoffe aufgenommen.

---

#### Weitere Informationen:

Bundesamt für Gesundheit, Direktionsbereich Verbraucherschutz, Abteilung Lebensmittelsicherheit  
Telefon +41 31 322 95 86, [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

## **Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln – zu jeder Hauptmahlzeit**

Hauptbestandteile unserer Nahrung sind und sollen stärkereiche Nahrungsmittel sein. Deshalb sollte zu jeder Hauptmahlzeit Brot, Teigwaren, Getreideflocken, Reis, Mais, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte aufgenommen werden. Nahrungsfaserreiche Lebensmittel, das heisst u.a. Vollkornprodukte, führen zu einer schnelleren Sättigung und regen die Darmtätigkeit an, weshalb wir davon mindestens zweimal täglich konsumieren sollten.

## **Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier – täglich genügend**

Pro Tag sollte abwechslungsweise Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweissquellen wie z.B. Tofu oder Quorn gegessen werden. Fisch hat dank seiner wertvollen Fette einen besonderen Stellenwert in der gesunden Ernährung. Wir empfehlen aus gesundheitlichen Gründen 1-2 Fischmahlzeiten pro Woche.

Milch oder Milchprodukte sollten täglich mehrmals konsumiert werden. Sie enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe, insbesondere auch das für die Knochenbildung unentbehrliche Kalzium. Teilentrahmte Milchprodukte und fettreduzierter Käse sind zu bevorzugen. Ergänzend kann Mineralwasser zur Kalziumversorgung beitragen.

## **Öle, Fette und Nüsse – täglich mit Mass**

Fette und Öle sind die energiereichsten Nahrungsmittel. Zu viel Fett begünstigt nicht nur Übergewicht, sondern das Auftreten verschiedener Krankheiten, besonders der Arteriosklerose (Gefässverengung). Deshalb sollte auf versteckte Fette in Wurstwaren, fettreichen Käsesorten, Frittiertem, Rahmsaucen oder in Süssigkeiten geachtet werden!

Pflanzliche Öle sind als Regel den tierischen Fetten vorzuziehen. Ausserdem wird angesichts ihrer günstigen Fettsäurezusammensetzung empfohlen, täglich eine handvoll Nüsse/Mandeln (20-30 g) zu essen. Nahrungsmittel mit hauptsächlich tierischen Fetten enthalten neben vielen gesättigten Fettsäuren meistens auch reichlich Cholesterin. Sie sollten deshalb nur mit Zurückhaltung genossen werden. Ausführliche Empfehlungen über Fette finden sie unter:

<http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung/00211/03529/03530/index.html?lang=de>

## **Süssigkeiten, salzige Knabbereien & energiereiche Getränke – massvoll mit Genuss**

Diese Lebensmittel liefern dem Körper hauptsächlich Energie in Form von Zucker, Fett oder Alkohol. Ein häufiger Konsum birgt die Gefahr einer zu hohen Energiezufuhr und damit das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht. Häufiger Zuckerkonsum schadet ausserdem den Zähnen.

Kochsalz begünstigt bei entsprechend veranlagten Menschen die Entstehung eines zu hohen Blutdruckes. Trotzdem ist Salz wichtig, nicht zuletzt wegen des üblichen Jod- und Fluorzusatzes. Jod verhindert die Entstehung eines Kropfes, und Fluor macht die Zähne widerstandsfähiger gegen Karies. Die Verfügung beider Mineralstoffe ist auch bei geringem Salzkonsum ausreichend, sofern im Haushalt immer das in der Schweiz erhältliche jod- und fluorhaltige Kochsalz (Packung grün angeschrieben) verwendet wird. Einen Expertenbericht über Salzkonsum und Bluthochdruck ist unter folgendem Link zu finden:

<http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung/00211/03529/03534/index.html?lang=de>.

## **Die Zubereitung der Nahrung soll schonend und hygienisch erfolgen**

Achten Sie darauf, rasch verderbliche Lebensmittel möglichst frisch zu verwenden. Durch schonendes Zubereiten (kurze Kochzeit, wenig Wasser, Garen im Dampf usw.) bleiben viele kostbare Nahrungsinhaltsstoffe erhalten.

Besonderes Gewicht ist auf einwandfreie Hygiene bei der Nahrungszubereitung zu legen. Durch Lebensmittel eingeschleppte Infektionen sind in der Schweiz das Ernährungsrisiko Nr. 2. Richtige Lagerung und peinliche Sauberkeit helfen, solche Zwischenfälle zu vermeiden. Das Bundesamt für Gesundheit hat einige einfache Regeln zusammengestellt, damit auch bei Ihnen zu Hause die Lebensmittel rundum sicher sind. Die Grundsätze sind unter folgendem Link zu finden:

<http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung/00171/00464/index.html?lang=de>

---

### **Weitere Informationen:**

Bundesamt für Gesundheit, Direktionsbereich Verbraucherschutz, Abteilung Lebensmittelsicherheit  
Telefon +41 31 322 95 86, [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

### **Essen Sie mit Freude, aber beenden Sie den Genuss, bevor Sie übersättigt sind!**

Essen bedeutet auch Lustbefriedigung. Geniessen Sie es! Eine alte Weisheit besagt aber, dass man sich vom Tisch erheben soll, bevor das Gefühl einer endgültigen Sättigung erreicht ist. Überernährung ist in den westlichen Ländern das Ernährungsrisiko Nr.1!

### **Für ergänzende Auskünfte**

Bundesamt für Gesundheit, Direktionsbereich Verbraucherschutz, Abteilung Lebensmittelsicherheit  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)  
Tel. 031 322 95 86

### **Weitere Informationen**

<http://www.sge-ssn.ch>  
<http://www.ernaehrungs-forum.com/>  
<http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home.html>  
<http://www.gesundheitsfoerderung.ch/de/default.asp>  
<http://www.hepa.ch/deutsch/index.php>  
<http://www.5amtag.ch/home.php>