



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



## Im Gleichgewicht – Informationen zum gesunden Abnehmen

Merkblatt: aktualisiert 2024

Inhalt	Seite
_ Einleitung	1
_ Gesundes Körpergewicht	1
_ Gesund abnehmen – aber wie?	2
_ Die Schweizer Lebensmittelpyramide	3
_ Quellen	5
_ Impressum	5

### Einleitung

Das Körperbild ist Teil der Identität eines Menschen und umfasst sein gesamtes Verhältnis zum eigenen Körper. In der Bevölkerung und besonders unter Frauen ist die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper weit verbreitet. Eine Erklärung dafür ist der Wandel des Schönheitsideals, der sich in einer immer weiter auseinandergehenden Schere von Ideal- und Realgewicht zeigt.

Eine Optimierung der Essgewohnheiten kann dazu führen, dass man sich in seinem Körper wohler fühlt und/oder eventuell ein paar Kilogramm Gewicht verliert. Um dieses Ziel zu erreichen ist es nötig, Ihr persönliches Verhalten mit kleinen Schritten auf Lebzeiten positiv zu verändern.

### Gesundes Körpergewicht

#### Habe ich Übergewicht?

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Orientierungshilfe, dessen Berechnung interessant sein kann, um zu erfahren, wo man persönlich mit dem Gewicht steht. Der BMI ist aber nur ein Teil des Puzzles und sollte nicht allein für eine Entscheidung beigezogen werden. Denn das gesundheitliche Risiko ist neben dem Gewicht auch noch von anderen Faktoren abhängig wie z. B. Rauchen, Bewegungsmangel, Stress, erhöhte Blutfett- oder Blutzuckerwerte.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergrösse in Metern})^2}$$

**Beispiel:** Bettina ist 1.65 m gross und wiegt 75 kg.

$$\text{BMI} = 75 \text{ kg} : (1,65 \text{ m})^2 = 27,5 \text{ kg/m}^2$$

Mit diesem BMI hat Bettina leichtes bis mittleres Übergewicht.

BMI in kg/m <sup>2</sup>	Einteilung
Unter 18.5	Untergewicht
18.5–24.9	Normalgewicht
25–29.9	Leichtes bis mittleres Übergewicht
30–39.9	Schweres Übergewicht (Adipositas)
40 und mehr	Extremes Übergewicht (extreme Adipositas)

Quelle: WHO

Achtung, diese BMI-Einteilung gilt nicht für Kinder und Jugendliche im Wachstum und auch nicht für Sportler und schwangere Frauen.

#### Fettverteilung im Körper

Fett im Bauchbereich belastet den Körper am meisten und fördert die Entstehung von Krankheiten wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ein erhöhtes Risiko besteht bei Frauen mit über 88 cm und bei Männern mit über 102 cm Bauchumfang.

#### Energiebilanz

Die Differenz zwischen Energieaufnahme (Nahrung) und Energieverbrauch (Bewegung) wird als Energiebilanz bezeichnet. Nehmen wir mehr Energie auf (Kalorien) als wir verbrauchen, nehmen wir zu.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

## Gesund abnehmen – aber wie?

### Mit Freude essen

Die Schweizer Lebensmittelpyramide bildet die Grundlage für eine bedarfsdeckende Ernährung und ist gleichzeitig die eher technische Seite der Ernährung. Essen soll aber „nicht nur“ unseren Körper mit Energie und wichtigen Nährstoffen versorgen, sondern soll auch Freude machen und Genuss bereiten.

Die Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide kennen keine Verbote und lassen auch niemanden hungrig vom Tisch. Bildlich wird dargestellt, wie jeder ausgewogen essen kann. Das Prinzip ist einfach: Die Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen dürfen und sollen in grösseren Mengen gegessen und getrunken werden, als solche der oberen Stufen.

Eine Ernährung nach der Lebensmittelpyramide gewährleistet – mit wenigen Ausnahmen – eine ausreichende Versorgung an Nähr- und Schutzstoffen. Eine Ausnahme stellt das Vitamin D dar. Da Lebensmittel nur wenig Vitamin D enthalten, ist ein regelmässiger Aufenthalt im Freien wichtig. So kann der Körper mit Hilfe des Sonnenlichtes selbst Vitamin D bilden. Im Winter, wenn die körpereigene Produktion reduziert ist, kann eine Vitamin D-Ergänzung (z. B. mit angereicherten Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln) das Defizit ausgleichen.

### Bewusst essen

Bewusst essen bedeutet einerseits, das Essen mit all seinen Facetten zu geniessen und zu erleben. Es bedeutet jedoch auch, auf seinen Körper zu hören und dessen Signale bewusst wahrzunehmen und richtig zu deuten.

Häufig ist die Zeit knapp und sowohl die Zubereitung wie auch das Essen selbst müssen schnell gehen. Dabei bleiben aber sowohl der Genuss wie auch die bewusste Wahrnehmung der ersten Sättigungssignale auf der Strecke.

Die Aufmerksamkeit, die wir unseren Mahlzeiten widmen, spielt eine wichtige Rolle. Denn wer unaufmerksam und „nebenbei“ isst, nimmt Sättigungsgefühle nur schlecht wahr. Es ist daher wichtig, abzuschalten und auch gedanklich beim Essen zu sein.

### Bewegung und Entspannung

Neben einer ausgewogenen Ernährung spielt regelmässige körperliche Aktivität eine entscheidende Rolle für einen gesunden Lebensstil. Optimal ist es, sich täglich mindestens eine halbe Stunde zu bewegen. Nicht nur Sport, sondern auch Alltagsaktivitäten wie Putzen, leichte Gartenarbeit, zügiges Gehen oder Velo fahren helfen, das Gewicht zu reduzieren und lassen sich zudem sehr gut in den Tagesablauf integrieren. Auch Entspannung ist wichtig. Eine gezielte Entspannung kann eine Gewichtsabnahme unterstützen oder eine Gewichtszunahme verhindern. Das könnten zum Beispiel sein: ein spannendes Buch lesen, sich ein schönes Bad gönnen, sich mit Freunden zu einem Spielabend treffen etc.

### Mit kleinen Schritten zum Ziel

Um ein gesundes Körpergewicht zu erlangen, ist es wichtig, Schritt für Schritt vorzugehen und sich konkrete, realistische und anpassbare Ziele zu setzen. Wer bis jetzt kein Gemüse auf seinem Teller hatte, kann probieren, nun täglich oder 4–5 Mal die Woche eine Portion Gemüse oder Salat zu essen. Wer dieses Ziel erreicht hat, kann als nächstes versuchen, zwei, später drei Portionen Gemüse täglich zu essen.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

## Die Schweizer Lebensmittelpyramide



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

### Getränke

Trinken Sie täglich mindestens 1 bis 2 Liter Flüssigkeit. Als Durstlöscher eignen sich idealerweise Trink-/Mineralwasser, Früchte-/Kräutertee (möglichst ungesüßert) und kalorienarme Flüssigkeiten wie z.B. stark verdünnte Fruchtsäfte. Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

**Tipp:** Wenn Sie gerne und oft gezuckerte Getränke konsumieren, können Sie viel Energie einsparen, indem Sie diese durch Wasser oder ungesüßerten Kräuter- oder Früchtetee ersetzen. Für etwas Geschmack kann auch etwas Zitronensaft oder ein „Schluck“ Fruchtsaft in einem Glas Wasser sorgen.

### Früchte und Gemüse

Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse, davon mindestens eine roh, und zusätzlich 2 Portionen Früchte (1 Portion mindestens 120 g). Ab und zu (bis zu viermal pro Woche) können Sie eine Früchte- oder Gemüseportion durch 2 dl Gemüse-/Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzen.

**Tipp:** Sie können darauf achten, dass Gemüse oder Salat die Hälfte des Platzes auf dem Teller einnimmt. Falls Gemüse oder Salat nicht im Menü enthalten ist, können Sie es als Vorspeise in Form von Salat oder Gemüsesuppe genießen. Wenn Sie kein grosser Fan von Gemüse sind, versuchen Sie es in Form von Suppe, als Salat, in Aufläufen oder Gratins.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

### Getreideprodukte und Kartoffeln

Essen Sie täglich 3 Portionen, davon mindestens die Hälfte in Form von Vollkorn (Vollkornbrot, Vollreis etc.).

1 Portion entspricht:

75–125 g Brot/Teig oder

60–100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder

200–300 g Kartoffeln oder

45–75 g Flocken / Teigwaren / Reis / Knäckebrot / Maisgriess / Couscous / Buchweizen / Quinoa / Mehl etc.

(Trockengewicht)

**Tipp:** Wenn Sie Vollkornprodukte (z.B. Vollkornbrot, Vollreis, Vollkornteigwaren) wählen, erreichen Sie eine längere Sättigung. Sie können darauf achten, dass Sie die kleinere der angegebenen Menge essen. Auf stärkehaltige Lebensmittel verzichten sollten Sie hingegen nicht, weil diese Lebensmittel unsere wichtigsten Energielieferanten sind.

### Milchprodukte

Essen Sie täglich 2-3 Portionen Milchprodukte.

1 Portion entspricht:

2 dl Milch oder

150–200 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse / Blanc battu etc. oder

30 g Halbhart-/Hartkäse oder

60 g Weichkäse.

**Tipp:** Bevorzugen Sie ungezuckerte Milchprodukte. Anstelle eines gezuckerten Fruchtjoghurts aus dem Handel, können Sie Joghurt nature mit frischen Früchten mischen.

Ist Ihr Energiebedarf eher niedrig, können Sie fettreduzierte Milchprodukte wie z. B. Drink-Milch, Mager- oder Halbfettquark konsumieren.

### Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und weitere

Essen Sie täglich 1 Portion eines proteinreichen Lebensmittels. Wechseln Sie über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinquellen ab (z. B. Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Fleisch, Fisch).

Empfohlen wird mindestens 1x pro Woche Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, rote und weisse Bohnen) und maximal 2-3x pro Woche Fleisch (inkl. Geflügel und verarbeitetes Fleisch).

1 Portion entspricht:

60 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder

120 g Tofu / Tempeh / Seitan nature / andere pflanzliche Proteinquellen\* oder

30-40 g Sojagranulat oder

2-3 Eiern oder

100-120 g Fleisch / Fisch / Meeresfrüchte oder

1 Portion Milchprodukte\*\*.

**Tipp:** Achten Sie beim Einkauf von Fleisch auf fettarme Stücke. Beim Fisch ist es besser, regelmässig auch fettreiche Arten Hering, Sardine) zu essen, weil diese wertvolle Omega-3 Fettsäuren enthalten.

### Nüsse und Samen

Täglich 1 Portion ungesalzene Nüsse und Samen (z. B. Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne). 1 Portion entspricht 15-30 g.

### Öle und Fette

Täglich 2 Esslöffel Pflanzenöl (20 g), davon mindestens 1 Esslöffel in Form von Rapsöl.

Butter, Margarine etc. sparsam verwenden (max. 10 g täglich). Fettreiche Zubereitungen (z. B. Rahmsaucen, Frittiertes) nur gelegentlich konsumieren.

**Tipp:** Sie sollten nicht vollständig auf Fett und Öl verzichten, sondern besser bewusst pflanzlichen Ölen den Vorzug geben (z. B. bei der Salatsauce). Zudem ist es sinnvoll, fettreiche Zubereitungsarten oder Speisen (z. B. Frittiertes und Paniertes oder Gerichte mit viel Rahm und Käse) nur gelegentlich zu geniessen.

### Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)

Geniessen Sie Süssigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabbereien und alkoholhaltige Getränke mit Mass. Eine Portion entspricht einer Reihe Schokolade, 20 g Schokoladenaufstrich, einer Kugel Glace, einer kleinen Handvoll (20 g) salzigen Knabbereien oder einem Glas (2 dl) Süssgetränk.

**Tipp:** Süssigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabbereien und alkoholhaltige Getränke brauchen Sie nicht rigoros aus dem Speiseplan verbannen. Ab und zu eine kleine Portion tut der Seele gut und beugt Heisshungerattacken mit anschliessend schlechtem Gewissen vor.

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

\*\* zusätzlich zu der empfohlenen Menge von 2-3 Portionen an Milchprodukten.



**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

### Individuelle Beratung

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, eine/n dipl. Ernährungsberater/in HF/FH aufzusuchen. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: [www.svde.ch](http://www.svde.ch).

Weitere Informationen finden Sie in unseren Merkblättern unter [www.sge-ssn.ch/unterlagen](http://www.sge-ssn.ch/unterlagen).

### Quellen

Wäfler, M., Jaquet, M., Hochstrasser, S. Im Gleichgewicht. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2014.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen: Schweizer Lebensmittelpyramide für Erwachsene, 2024. [www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide](http://www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide)

### Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2024

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.



**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula | Zeitschrift für Ernährung**

+41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Online-Shop**

+41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)



**Infomaterialien**

[www.sge-ssn.ch/unterlagen](http://www.sge-ssn.ch/unterlagen)



**sge-ssn.ch** Wissen, was essen.