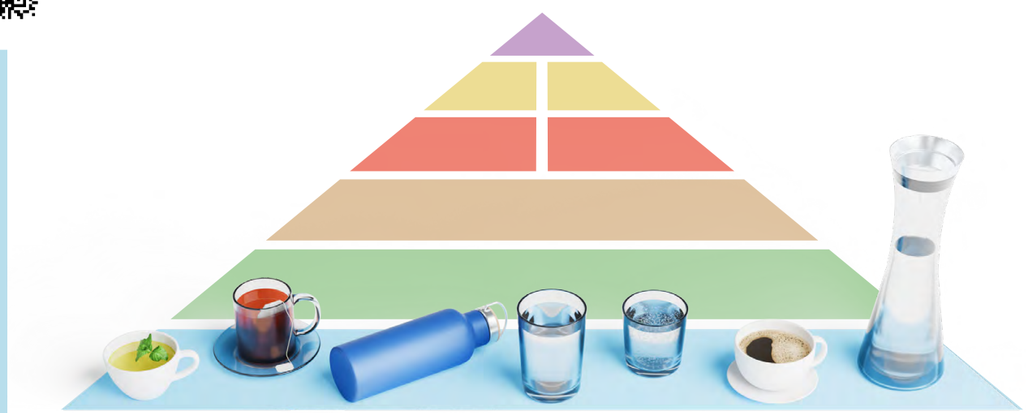
INFOGRAPH#22

SCHWEIZER ERNÄHRUNGS-EMPFEHLUNGEN FÜR ERWACHSENE

GETRÄNKE



SCHLÜSSELBOTSCHAFT:

Regelmässig trinken. Am besten Wasser.

EMPFEHLUNG:

- **Täglich 1-2 Liter ungezuckerte Getränke.**

Getränke liefern die Flüssigkeit, die unser Körper für sämtliche Lebensvorgänge braucht. Da er keine Reserven anlegen kann, ist es wichtig, regelmässig zu trinken, sowohl zu den Mahlzeiten als auch zwischendurch. Zu den empfohlenen Getränken gehören: ▶ **Wasser (Hahnen- oder Mineralwasser)** ▶ **Ungezuckerte Getränke wie Kräuter- oder Früchtetee**

- **Andere Getränke: Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee und Schwarztee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen. Ein moderater Konsum wird empfohlen.**

HINTERGRUNDINFORMATIONEN:

Die neuen Empfehlungen von 2024 entsprechen den bisherigen aus dem Jahr 2011. Die Texte wurden kaum geändert. **Neu ist, dass die Empfehlungen zu Kaffee konkretisiert wurden.** Demnach werden moderate Mengen an Kaffee von **bis zu 3 Tassen pro Tag empfohlen.** Dies hat vor allem ökologische Gründe. Denn die landwirtschaftliche Produktion von Kaffee sowie dessen Verarbeitung und Transport sind mit hohen Umweltbelastungen verbunden (auch unter Berücksichtigung der kleinen Menge Kaffee, die für eine Tasse benötigt wird). Darüber hinaus macht es auch aus gesundheitlichen Gründen Sinn, den Konsum von koffeinhaltigen Getränken auf ein moderates Mass zu beschränken.

FLÜSSIGKEITSZUFUHR **AUS ANDEREN STUFEN** DER LEBENSMITTELPYRAMIDE:

STUFE	GETRÄNKE	EMPFEHLUNG
Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks	Gezuckerte Getränke wie Limonaden, Energy Drinks, Eistee, aromatisierte, gezuckerte Wasser	Optional und in kleinen Mengen, entsprechend der Empfehlung für täglich 0–1 Portion am Tag (gesamte Gruppe)
	Light- und Zero-Getränke	
	Sirup	
	Fruchtsaftgetränke, Nektare (mit Zusatz von Wasser, Zucker, anderen Inhaltsstoffen)	
	Gesüsste Milchgetränke* (z.B. Schokomilch, Erdbeermilch, Café Latte)	
	Bier, Wein, andere alkoholische Getränke	Alkoholische Getränke massvoll und nicht täglich
Milchprodukte	Milch, Milchgetränke ohne Zuckerzusatz	Am besten ungezuckert, entsprechend der Empfehlung für täglich 2–3 Portionen Milchprodukte
Früchte und Gemüse	Fruchtsäfte, z.B. Orangensaft, Apfelsaft (100 % Frucht)	Max. 4 x pro Woche (2 dl)
	Gemüsesäfte (100 % Gemüse)	

* Diese Getränke bestehen zu einem grossen Teil aus Milch. Sie können daher auch **als Portion eines Milchprodukts** gezählt werden. **Pflanzliche Alternativen** zu Milch unterscheiden sich bezüglich ihrer Ausgangsprodukte (zum Beispiel Soja, Reis, Hafer, Mandeln) und ihrer Nährwerte. Je nach Protein- und Zuckergehalt oder Anreicherung mit Mineralstoffen und Vitaminen sind sie verschiedenen Stufen zuzuordnen.

UMWELTBELASTUNGSPUNKTE (UBP) VERSCHIEDENER GETRÄNKE (JE 2 DL):

Quelle: Intep (2022, 2025)

Merkblatt «Flüssigkeitsbedarf und Getränke» ▶

Merkblatt «Schweizer Ernährungsempfehlungen» Langversion ▶