

Die Schweizer Lebensmittelpyramide: Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene

An wen richtet sich die Lebensmittelpyramide?

Die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide richten sich an gesunde Erwachsene mit vorwiegend sitzendem Lebensstil und leichter körperlicher Aktivität, d. h. mit einem täglichen Energiebedarf zwischen 1800 und 2500 kcal (Kilokalorien).

Für spezifische Alters- und Bevölkerungsgruppen (z. B. Kinder, Schwangere, Leistungssportler) sowie bei Krankheit oder einer gewünschten Gewichtsabnahme gelten teilweise andere Empfehlungen.

Wie ist sie aufgebaut?

Die Lebensmittelpyramide besteht aus sechs Stufen. Jede Stufe symbolisiert eine Lebensmittelgruppe.



Süßes, Salzige & Alkoholische



Öle, Fette & Nüsse



Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu



Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte



Gemüse & Früchte



Getränke



Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Was sind ihre wesentlichen Aussagen?

Die Schweizer Lebensmittelpyramide veranschaulicht bildlich eine ausgewogene Ernährung. Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen werden in grösseren, solche der oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Die Kombination der Lebensmittel im richtigen Verhältnis macht eine ausgewogene Ernährung aus.

Mahlzeiten dienen nicht nur der Versorgung mit Energie und Nährstoffen, sondern sind auch Zeiten des Genusses, der Erholung, des Kontaktes und des Austauschs mit anderen. Sich Zeit nehmen, Nebenbeschäftigungen einstellen und in Ruhe essen und trinken fördern den Genuss und die Freude am Essen.

Neben ausgewogenem Essen und Trinken gehören zu einem gesunden Lebensstil:

- sich täglich mindestens eine halbe Stunde bewegen
- sich täglich im Freien aufhalten
- sich regelmässig Erholungspausen gönnen und sich gezielt entspannen
- auf Rauchen und übermässigen Alkoholkonsum verzichten