

Die neue Schweizer Lebensmittelpyramide

Seit September 2024 gelten die neuen Ernährungsempfehlungen für die Schweiz. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung hat, basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Studien, eine neue Lebensmittelpyramide veröffentlicht. Die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide zeigen auf, wie sich eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung umsetzen lässt. Sie richtet sich an gesunde Erwachsene im Alter von 18 bis 65 Jahren.



- **Getränke** ▶ Regelmässig trinken. Am besten Wasser.
1–2 Liter am Tag
- **Früchte und Gemüse** ▶ Bunt und saisonal.
5 Portionen am Tag
- **Getreideprodukte und Kartoffeln** ▶ Vollkornprodukte bevorzugen.
3 Portionen am Tag
- **Milchprodukte** ▶ Am besten ungezuckert.
2–3 Portionen am Tag
- **Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere** ▶ Abwechslung geniessen. Regelmässig Hülsenfrüchte.
1 Portion am Tag
- **Nüsse und Samen** ▶ Täglich in kleinen Mengen geniessen.
1 kleine Handvoll am Tag
- **Öle und Fette** ▶ Pflanzliche Öle bevorzugen.
2 Esslöffel am Tag
- **Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)** ▶ In kleinen Mengen.
0–1 Portion am Tag

Die wichtigsten Änderungen sind die Aufnahme von zwei neuen Themen in die Empfehlungen: Nachhaltigkeit und Bewegung.

Die neue Pyramide rückt bestimmte Lebensmittelgruppen wie pflanzliche Proteine, Vollkornprodukte und die Saisonalität sowie die Regionalität von Obst und Gemüse in den Vordergrund. Die Nachhaltigkeit wird integriert, indem die Ökobilanzen der empfohlenen Lebensmittel bei der Erstellung der neuen Empfehlungen berücksichtigt wurden. Was die Bewegung betrifft, so wird sie mit den anderen Empfehlungen zum Gesundheitsverhalten für einen gesunden Lebensstil integriert (ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität, ausreichend Schlaf, Entspannung, Vermeidung von Tabak und Verzicht auf übermäßigen Alkoholkonsum).

Hier sind die Neuerungen zusammengefasst:

- **Kaffee:** ein moderater Konsum (bis 3 Tassen am Tag).
- **Fruchtsaft:** besser eine Frucht als Fruchtsaft (maximal 4x 2dl pro Woche als Ersatz für eine Portion Früchte).
- **Getreideprodukte:** mindestens 50% in Form von Vollkorn.
- **Proteinquellen:** mindestens 1x pro Woche Hülsenfrüchte und maximal 2-3 Portionen Fleisch (davon maximal 1-2- Portionen Fisch) pro Woche.
- **Fette:** neu unterteilt in Samen/Nüsse (Empfehlung 1 kleine Handvoll pro Tag) und Fette /Öle (Empfehlung: Rapsöl als erste Wahl).
- **Snacks und zuckerhaltige Produkte:** Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks nur in kleinen Mengen geniessen (0 bis 1 Portion am Tag, optional). Alkoholische Getränke nicht täglich konsumieren.

Weitere Informationen finden Sie unter www.sge-ssn.ch

weitere Infos auf www.essen-bewegen-fr.ch !