



Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

### Neue «optimale Teller» für besondere Bedürfnisse

**Bern, den 22. Februar 2016. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE hat ihr Merkblatt über den «optimalen Teller» durch drei neue Versionen ergänzt. Diese neuen Teller sind für Menschen in besonderen Situationen bestimmt, die spezielle Bedürfnisse haben.**

Der «optimale Teller» veranschaulicht eine ausgewogene Hauptmahlzeit. Er beruht auf den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide für Erwachsene, die sich wenig bewegen. Es ist jedoch durchaus möglich, dass manche Menschen einen niedrigeren oder höheren Energiebedarf haben. Einige, vor allem ältere Menschen, können etwas weniger Appetit und deshalb Mühe haben, die üblichen Portionen zu bewältigen. In solchen Fällen empfiehlt es sich immer, vollständige und ausgewogene Mahlzeiten zuzubereiten. Eine Veränderung der Mengenverhältnisse der einzelnen Lebensmittel im optimalen Teller kann dann erforderlich werden.

Die SGE hat ihr Merkblatt zum «optimalen Teller» deshalb durch drei zusätzliche «Teller» ergänzt. Drei neue Grafiken und Begleittexte zeigen auf, welche Personen angesprochen werden und liefern die nötigen Erklärungen zum richtigen Verständnis. Die Aufteilung der Teller ist nicht haargenau zu nehmen, sondern eher als Orientierungshilfe gedacht. Dabei werden folgende Situationen angesprochen:



Der «optimale Teller» für einen reduzierten Energiebedarf. Dieser Teller ist auch für Menschen gedacht, die Gewicht verlieren möchten und dies mit den Standard-Anteilswerten nicht schaffen.



Der «optimale Teller» für einen erhöhten Energiebedarf.



Der «optimale Teller» für einen reduzierten Appetit.

Die SGE hat die neuen Teller mit Unterstützung der Gesundheitsförderung Schweiz und des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV erstellt.

Die deutsche, französische und italienische Fassung des überarbeiteten Merkblattes zum optimalen Teller steht auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE unter [www.sge-ssn.ch/teller](http://www.sge-ssn.ch/teller) kostenlos zum Herunterladen bereit.

### **SGE-Informationen für Medienschaffende**

Medienschaffende erhalten alle zwei Monate den SGE-Newsletter und regelmässig Medienmitteilungen der SGE. Zur Aufnahme in unseren Medienverteiler senden Sie bitte eine E-Mail an [media@sge-ssn.ch](mailto:media@sge-ssn.ch). Medienschaffende können unsere vierteljährlich erscheinende Zeitschrift für Ernährung tabula kostenlos abonnieren – [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch).

### **Informationsdienst nutrinfo®**

Nutrinfo® beantwortet Fragen zur Ernährung und Lebensmitteln. Nutrinfo® hat weder kommerzielle noch ideologische oder politische Interessen und beruft sich auf gesicherte wissenschaftliche Quellen. Nutrinfo® wurde im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV eingerichtet. Die Fachpersonen der SGE unterstützen Sie gerne bei der Literaturrecherche sowie bei der Suche nach Experten und stehen Medienschaffenden für Interviews zur Verfügung.

Tel. +41 31 385 00 08, Montag – Freitag, 8.30 – 12.00 Uhr  
[nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch), [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

### **Für weitere Auskünfte**

Christine Dudle-Crevoisier, Leiterin Kommunikation  
Tel. +41 79 358 06 30, E-Mail: [ch.dudle@sge-ssn.ch](mailto:ch.dudle@sge-ssn.ch)