



## Auswärts ausgewogen essen und trinken

### Inhalt

► **Merkblatt Auswärts ausgewogen essen und trinken / November 2011**

- 2 Einleitung
- 3 Znüni und Zvieri
- 4 Mittag- und Abendessen
- 6 Im Restaurant und in der Kantine
- 7 Von zu Hause mitgenommene Mahlzeiten
- 9 Take-away und Fast-Food
- 9 Impressum



## Auswärts ausgewogen essen und trinken

### Einleitung

Die Entfernung vom Wohnsitz oder die zeitliche Organisation der Arbeit und der Freizeitaktivitäten können die regelmässige Einnahme von Mahlzeiten und Imbissen ausser Hause erforderlich machen. Wenn diese im Restaurant, Schnellimbiss, Selbstbedienungsrestaurant des Supermarkts oder der Firmen-Cafeteria verzehrt werden, wird ihre Qualität durch das verfügbare Angebot beeinflusst. Wenn sie von zu Hause mitgenommen werden, müssen sie bestimmte technische Zwänge erfüllen wie zum Beispiel Transportfähigkeit, Möglichkeiten zum Aufwärmen oder gar Kochen oder die Bereitstellung eines Essplatzes. Wenn man auf bestimmte Aspekte achtet, ist es jedoch stets möglich, sich so zu organisieren, dass die Ernährung über den ganzen Tag gesund und ausgewogen ist.

Die Schweizer Lebensmittelpyramide stellt die Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung vor, die es gestattet, den Bedarf an Energie und Nährstoffen zu decken. Sie beruht auf zwei wichtigen Grundsätzen:

- **Mengenverhältnis:** Lebensmittel der unteren Pyramidenebenen werden in grösseren, solche der oberen Ebenen hingegen in kleineren Mengen benötigt. Alle Lebensmittel sind erlaubt.
- **Abwechslung:** Eine ausgewogene Ernährung ist abwechslungsreich zusammengesetzt und berücksichtigt sowohl verschiedene Lebensmittelgruppen als auch verschiedene Lebensmittel innerhalb der Lebensmittelgruppen.



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Gesundheit BAG / 2011

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)



Egal ob die Mahlzeiten ausser Haus oder zu Hause eingenommen werden, eine gesunde und ausgewogene Ernährung sollte jeden Tag aus Folgendem bestehen:

- 1 bis 2 Liter ungezuckerte, alkoholfreie Getränke: Leitungs- / Mineralwasser, Tee, Kaffee.
- 5 Portionen Gemüse und Früchte.
- 3 Portionen stärkehaltige Lebensmittel: Brot, Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Hülsenfrüchte.
- 1 Portion Fleisch oder Fisch oder Eier oder Käse oder Tofu oder eines anderen Eiweisslieferanten.
- 3 Portionen Milchprodukte: Milch, Joghurt, Käse, Quark, Hüttenkäse...
- Eine massvolle Menge Öl und Fette und 1 kleine Portion Nüsse oder Ölsaaten (Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Leinsamen, Kürbiskerne...).
- Je nach Lust eine kleine Portion Süssigkeiten, salzige Knabbereien, gezuckerte oder alkoholische Getränke.

Drei ausgewogene Hauptmahlzeiten – Frühstück, Mittagessen und Abendessen – liefern dem Körper regelmässig die Energie, die er braucht. Dieser traditionelle Mahlzeitenrhythmus kann an den Appetit und die persönlichen Gewohnheiten angepasst werden. So kann eine Hauptmahlzeit durch ein oder zwei kleinere Mahlzeiten ersetzt werden. Oder die Hauptmahlzeiten können durch Zwischenmahlzeiten (am Vormittag, am Nachmittag oder am Abend) ergänzt werden. Die Zwischenmahlzeiten liefern einen kleinen Energieschub, wenn die Zeit zwischen den Mahlzeiten sehr lang ist. Sie verhindern Heisshungerattacken und bieten eine zusätzliche Möglichkeit, seine Ernährung abwechslungsreich zu gestalten. Jeder muss seinen Rhythmus finden, sollte es aber vor allem vermeiden, ständig irgendetwas zu knabbern.

Seine Tätigkeit unterbrechen, sich bequem hinsetzen und sich die Zeit nehmen, in Ruhe zu geniessen... Dies sind Grundsätze, die auch für die Mahlzeiten ausser Hause gelten. Auf diese Weise wird die Pause erholsamer, man hat Freude am Essen und nimmt das Sättigungsgefühl besser wahr.

## Znüni und Zvieri

Pausen und Zwischenmahlzeiten sind vor allem eine Gelegenheit, etwas zu trinken. Der Körper legt keine Wasserreserven an und daher ist ratsam, regelmässig über den Tag verteilt zu trinken.

Ausserdem bieten sie die Gelegenheit, eine Frucht oder etwas Gemüse zu essen und auf diese Weise leichter die Empfehlung von 5 Portionen Früchte und Gemüse pro Tag zu erfüllen.

Ein paar Ideen für den Verzehr von Früchten und Gemüse als Zwischenmahlzeit ausser Hause:

- **Frische Früchte:** Äpfel, Birnen, Bananen, Orangen, Mandarinen lassen sich leicht ohne Verpackung mitnehmen; Aprikosen, Pflaumen, Kirschen Erdbeeren lassen sich einfach in einer Plastikdose mitnehmen.
- **Trockenfrüchte:** getrocknete Aprikosen, Äpfel, Pflaumen, Rosinen und andere Dörrfrüchte beanspruchen wenig Platz und schmutzen kaum beim Transport und beim Essen. Eine kleine Handvoll reicht aus, da sie Nährstoffe und Energie in hoher Konzentration enthalten.
- **Rohes Gemüse:** Rohe Gemüsestreifen (Rüebli, Kohlrabi, Peperoni) oder Kirschtomaten lassen sich leicht in einer Plastikdose mitnehmen.
- **Frucht- oder Gemüsesäfte:** Eine der täglich empfohlenen fünf Portionen Früchte/Gemüse kann in Form von Saft – ein Glas zu 2 dl – konsumiert werden.

Um die Empfehlung von täglich 3 Portionen Milchprodukten zu erreichen oder ein zu karges Frühstück zu ergänzen, kann die Zwischenmahlzeit neben Früchten/Gemüse auch weitere Lebensmittel beinhalten wie:

- Milch, Milchkaffee, kalte oder warme Trinkschokolade: Sie sind meist in der Cafeteria oder am Getränkeautomaten erhältlich. Ein kleiner Tetra Pak Milch kann von zu Hause mitgenommen werden.
- Joghurt, Trinkjoghurt oder Frischkäse (Quark, Blanc battu): Sie sind ebenfalls transportierbar, sollten jedoch kühl aufbewahrt werden.
- Vollkornbrötchen, Reiswaffeln, Zwieback oder Getreideflocken zum Beispiel in Form eines Bircher-müeslis.



- Eine Handvoll N sse, Kerne oder Samen wie Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, K rnbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne usw.

Süsses Gebäck, Gipfeli, Schokoriegel, Chips, Rahmglace, Süssgetränke und Anderes, was an Kiosken, Bäckereien oder Automaten angeboten wird, enthält viel Fett und/oder Zucker und werden häufig in sehr reichlichen Portionen angeboten. Sie sind daher besonders energiereiche (kalorienreiche) Snacks und daher bei vorwiegend sitzender Lebensweise wenig geeignet. Zudem liefern sie kaum lebenswichtige Nährstoffe wie beispielsweise Vitamine und Mineralstoffe.

### Mittag- und Abendessen

Um die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide zu erfüllen sollten Mittag- und Nachtessen idealerweise aus Folgendem bestehen:

Ein oder mehrere Getränke	Leitungswasser, stilles oder kohlenst�urehaltiges Mineralwasser, unges�zuckerter Tee oder Kaffee
Eine oder mehrere Gemüse	Roh und/oder gekocht, als Beilage, als Hauptgericht, als Salat, in Form von Rohkost zum Knabbern oder als Suppe. Die Gem�seportion kann durch eine Portion Früchte ersetzt oder ergänzt werden. Ein grüner Salat stellt keine ganze Portion Gemüse dar, denn die Blätter sind voluminös, aber sehr leicht. Deshalb sollte ein grüner Salat mit anderem rohen Gemüse angereichert oder die Mahlzeit durch ein weiteres Gemüse ergänzt werden.
Ein Stärkelieferant	Ein Getreideprodukt (Teigwaren, Reis, Brot, Pizzateig, Polenta, Couscous, Griess...- bevorzugt als Vollkorn) oder ein vergleichbares Lebensmittel (Quinoa, Amarant, Buchweizen) oder Kartoffeln oder Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Linsen, rote Bohnen...)
Ein Eiweisslieferant	<b>Einmal täglich</b> Fleisch oder Fisch oder Eier oder Käse oder Tofu oder Quorn. <b>Zu den anderen Mahlzeiten</b> ein Milchprodukt wie Käse, Milch, Joghurt oder Quark.

Der optimal geschöpfte Teller veranschaulicht das durchschnittliche Mengenverhältnis, in dem die verschiedenen Lebensmittel auf den Teller kommen sollten, damit die Mahlzeit ausgewogen ist. Die Mengen sind nicht als starre Vorgabe anzusehen, da sie von der Art der Lebensmittel, aus denen sich das Menü zusammensetzt, und den individuellen Bedürfnissen abhängen. Das dargestellte Mengenverhältnis liefert jedoch eine durchschnittliche Grössenordnung, die für die meisten Erwachsenen Gültigkeit hat. Es ist nicht immer leicht, dieses Mengenverhältnis zu erreichen, wenn man von einer bestimmten Ausser-Haus-Verpflegung abhängig ist. Wenn es nicht möglich sein sollte, kann ein Mangel oder ein Überschuss bei den anderen Mahlzeiten ausgeglichen werden.

Ist zum Beispiel die Gemüseportion beim Mittagessen in der Kantine zu klein, kann dies durch eine grössere Portion Gemüse (und weniger von den anderen Lebensmitteln) beim Nachtessen zu Hause ausgeglichen werden. Das Meiden fettreicher Speisen (Frittiertes, Paniertes, Wurst- und Wurstwaren, Mürbe- oder Blätterteig, Speisen mit Mayonnaise, Rahm- oder Buttersaucen) begünstigt eine schnellere und leichtere Verdauung. Ein ausgewogener und fettarmer Teller gestattet es, die von der Mahlzeit gelieferte Energie optimal zu nutzen und in den folgenden Stunden in Topform zu sein.





## Im Restaurant und in der Kantine

In der Schweiz bestehen die Tagesmenüs traditionell aus einem eiweisshaltigen und einem stärkehaltigen Lebensmittel sowie Gemüse. Die Menükomponenten werden aber leider nicht immer in einem optimalen Mengenverhältnis serviert. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn das einzige Gemüse ein kleiner grüner Salat ist, oder wenn das Tagesmenü mehrere fettreiche Gerichte gleichzeitig enthält wie zum Beispiel Pommes frites und Kräuterbutter oder paniertes Fleisch und Röstkartoffeln.

A la carte werden Fleisch, Fisch und stärkehaltige Lebensmittel (Teigwaren, Risotto) meist in umfangreichen Portionen angeboten, während die Gemüsebeilage oftmals vernachlässigt wird.

Einige Beispiele, wie sich das Menü im Restaurant und in der Kantine ausgewogener gestalten lässt:

- Leitungswasser oder Mineralwasser trinken
- Darauf achten, dass eine grosszügige Menge Gemüse serviert wird:
  - Einen gemischten Salat anstelle eines grünen Salats bevorzugen.
  - Um eine grössere Portion Gemüse bitten, auch wenn sich dadurch der Anteil des stärkehaltigen Lebensmittels verringert.
  - Wenn ein stärkehaltiges Lebensmittel und Gemüse zur Auswahl stehen, Gemüse wählen und die Mahlzeit durch ein wenig Brot ergänzen.
  - Eine Gemüsesuppe als Vorspeise wählen.
- Darauf achten, dass die Portion des stärkehaltigen Lebensmittels dem persönlichen Appetit und Energiebedarf entspricht:
  - Vor allem stärkehaltige Gerichte wie Pizza, Pastagerichte, Risotto oder Rösti werden oft in Portionen serviert, die für Personen mit geringem Energiebedarf zu gross sind (z. B. bei sitzender Arbeit und Freizeitaktivität). Man sollte sich nicht scheuen, um eine halbe Portion zu bitten und diese durch einen Salat oder eine Gemüsesuppe ergänzen.
- Regelmässig nicht-raffinierte Stärkelieferanten wählen: Kartoffeln, Polenta, Vollkornreis, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte...

- Darauf achten, dass die Fleischportion nicht zu gross ist:
  - Abund zu vegetarische Gerichte wählen (Teigwaren mit Tomatensauce, Pizza, Steinpilzrisotto...).
  - Auf der Karte angebotene Fleischportionen von 200 g oder 300 g vermeiden.
  - Regelmässig Fisch wählen.
- Wenn ein Dessert gewünscht wird, dann vorzugsweise eine Frucht, einen Fruchtsalat oder ein Dessert auf Milchbasis wie Joghurt oder Quark wählen.
- Nur gelegentlich fettreiche Gerichte wählen und mehrere fette Menükomponenten im Rahmen einer Mahlzeit vermeiden.
- Auf das Sättigungsgefühl achten und aufhören zu essen, sobald es eintritt, selbst wenn der Teller noch nicht leer ist. Die im Restaurant servierten Portionen sind für alle Kunden die gleichen, obwohl ihr Energiebedarf unterschiedlich ist.

Manche Restaurants oder Unternehmen der Gemeinschaftsgastronomie kennzeichnen ihre Menüs mit einem Label, das für gesunde und ausgewogene Mahlzeiten steht. Einige dieser Labels wie zum Beispiel *Fourchette verte* basieren auf den Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie<sup>1</sup>. Anderen Labels liegen vom Restaurateur festgelegte Kriterien zugrunde. Mithilfe der Mengenverhältnisse des optimal geschöpften Tellers lassen sich diese als „gesund“ bezeichneten Menüs kritisch beurteilen. Manche Fitness-Teller enthalten zum Beispiel keine stärkehaltigen Lebensmittel. Sie können durch ein wenig Brot ergänzt werden.

1 Die Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie stehen unter <http://www.gp-gemgastro.ch/index.php?id=47&lang=de> als Download kostenlos zur Verfügung.



### Von zu Hause mitgenommene Mahlzeiten

Auch eine von zu Hause mitgenommene oder unterwegs gekaufte Mahlzeit kann eine ausgewogene Mahlzeit darstellen, egal ob sie kalt oder warm verzehrt wird. Man kann sie beispielsweise wie folgt zusammenstellen:

#### ... wenn es keine Möglichkeit zum Aufwärmen gibt

Ein oder mehrere Getränke	Leitungswasser oder eine Flasche Mineralwasser, eine Thermoskanne mit Tee oder Kaffee von zu Hause mitnehmen
Eine oder mehrere Gemüse	Gemüse kann auf vielfältige Weise von zu Hause mitgebracht werden, z.B. in Form von: <ul style="list-style-type: none"><li>• Salat (Bohnen, Tomaten, Karotten, Kohl, Blumenkohl, Rindfleisch, Sellerie...)</li><li>• Gemüsesuppe, die in einer Thermotasse warm gehalten wird (Minestrone, Kürbis...).</li><li>• Rohkost als Beilage zu einem Sandwich (Karotten, Tomaten, Peperoni, Kohlrabi...).</li><li>• Gemüse und Stärkelieferanten zu einem Salat gemischt (mindestens gleicher Anteil Gemüse wie Stärkelieferant).</li></ul>
Ein Stärkelieferant	Stärkelieferanten können in folgender Form mitgenommen werden: <ul style="list-style-type: none"><li>• Brot (bevorzugt Vollkornbrot), Pita-Brot, Zwieback oder Reiswaffeln.</li><li>• Als Salat (Reis, Teigwaren, Taboulé, Maiskörner, Kartoffeln, Linsen, rote Bohnen, ...).</li></ul>
Ein Eiweisslieferant	Ein Eiweisslieferant kann Teil eines Sandwiches, eines Salates oder einfach einer kalten Platte sein : <ul style="list-style-type: none"><li>• Schinken, Trockenfleisch, kalter Braten.</li><li>• Hart gekochte Eier.</li><li>• Thunfisch/Krebsfleisch/Sardinen/Sardellen aus der Dose.</li><li>• Käse, Hüttenkäse mit Kräutern, Streichfrischkäse.</li></ul> Der Eiweisslieferant kann auch in Form eines Joghurts, eines Blanc battu oder von Quark als Dessert oder von Milch in zum Beispiel einem Bircher-Müesli gegessen werden.

Salate mit einer kleinen Menge eines hochwertigen Öles (z.B. Rapsöl, Baumnussöl, Olivenöl) anrichten. Ein Esslöffel pro Person genügt. Eine grössere Menge würde den Salat zu einem fettreichen Gericht machen. Wenn der Salat eine grössere Menge Sauce erfordert, diese mit Bouillon, Milch oder Joghurt verlängern. Kreativ mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.



Hier ein paar Vorschläge für Menüs, die von zu Hause mitgenommen werden können, wenn keine Möglichkeit zum Aufwärmen besteht:

Leitungswasser  
Vollkornreis-Salat  
(Reis-Tomate-Thunfisch)

Mineralwasser  
Schinken-Sandwich  
Karottensalat

Schwarzer Tee  
Gemüsesuppe  
Vollkornbrot  
Gruyère

**...wenn die Möglichkeit zum Aufwärmen besteht:**

Wenn man für eine Mahlzeit zu Hause eine Portion mehr zubereitet, kühl aufbewahrt und am nächsten Tag mitnimmt und in der Mikrowelle bzw. im Topf aufwärmt, kann man seinen optimalen Teller nach Belieben zusammensetzen. Weitere Informationen über die Zubereitung ausgewogener Mahlzeiten sind auf dem Info-Blatt « Der optimal geschöpfte Teller » zu finden. Die Speisen sollten nach der Zubereitung rasch abgekühlt und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Am Arbeitsplatz sollten die Speisen ebenfalls im Kühlschrank kühl gehalten werden und vor dem Essen gut durcherhitzt werden. Zu Hause können Menüs auch in grösseren Mengen zubereitet, portioniert und eingefroren werden.

Der Einzelhandel bietet auch Halbfertiggerichte an, die vor dem Essen nur aufgewärmt werden müssen. Ein Vergleich des Produkts mit dem optimal geschöpften Teller gestattet es, seine Ausgewogenheit zu beurteilen und es gegebenenfalls zu ergänzen. Wenn zum Beispiel der Gemüseanteil zu gering ist, lässt sich das Gericht durch einen Salat oder eine Gemüsesuppe vervollständigen. Wenn kein Stärkelieferant enthalten ist, kann etwas Brot dazu gegessen werden.

Hier einige Beispiele für Menüs, die zu Hause vorbereitet und vor Ort aufgewärmt werden können:

Zucchetti-Gratin  
mit Mozzarella  
Dampfkartoffeln

Gebratene Nudeln  
Poulet  
Gemüse

Lachsforellenfilet  
Reis  
Spinat



## Take-away und Fast-Food

Die Auswahl an Take-away ist enorm: Sandwiches, Wähen, Salate, Hamburger, Döner Kebab und vieles mehr. Aus gesundheitlicher Sicht sind sie sehr unterschiedlich zu bewerten, aber sie können Teil einer ausgewogenen Ernährung sein. Egal um welches Menü es sich handelt, seine Ausgewogenheit lässt sich stets anhand des Mengenverhältnisses des optimal geschöpften Tellers beurteilen und gegebenenfalls verbessern. Beispiele:

- **Sandwichs:** Der Gemüseanteil in einem Sandwich ist oft winzig. Aber ein Sandwich, vorzugsweise auf der Basis von Vollkornbrot, mit Schinken, Poulet, Thunfisch, Dörrfleisch oder Käse stellt eine ausgewogene Mahlzeit dar, wenn es zusammen mit einem Salat oder Rohkost oder einer Frucht verzehrt wird. Je nach Appetit einen Sandwich wählen, das noch Platz für eine Frucht oder Gemüse lässt.
- **Salate:** Gemischte Salate mit beispielsweise Thunfisch, Ei, Crevetten oder Käse sind eine gute Grundlage für eine ausgewogene Mahlzeit. Wenn sie kein oder nur wenig eines stärkehaltigen Lebensmittels enthalten, durch etwas Brot ergänzen.
- **Quiches:** Quiches, Kuchen und Wähen mit Käse oder Gemüse bestehen aus einem stärkehaltigen Lebensmittel (Teig), einem eiweisshaltigen Lebensmittel (Eier und/oder Käse oder Milch und/oder Schinken, Thunfisch...) und manchmal einer Portion Gemüse. Wenn Letztere reichlich ist, stellt die Quiche eine vollständige Mahlzeit dar. Anderenfalls sollte sie durch ein Gemüse oder eine Frucht ergänzt werden. Der Mürbe- bzw. Blätterteig macht die Quiche zu einem fettreichen Gericht, das nur gelegentlich verzehrt werden sollte.
- **Hamburger:** Die Hacksteaks in einem Hamburger sind, selbst wenn sie aus Rindfleisch bestehen, oft ziemlich fettreich. Wenn man einen einfachen Hamburger mit einem Salat kombiniert, ist das Menü jedoch relativ ausgewogen, da der Fleischanteil bescheiden ist. Doppelte Hamburger sind hingegen sehr fettreich und wenn auch noch Pommes dazu gegessen werden, wird das Ganze zu einer äusserst energiereichen (kalorienreichen) Mahlzeit, die man sich wirklich nur gelegentlich leisten sollte.

- **Kebab:** Ein Kebab, der aus Brot, Fleisch und Gemüse (Tomaten, Salat, Zwiebeln) besteht, ist eine vollständige, aber manchmal zu reichliche Mahlzeit und das Mengenverhältnis zwischen den einzelnen Bestandteilen ist nicht immer ideal. Man sollte sich nicht scheuen, mehr Gemüse zu verlangen oder die Mahlzeit durch eine Frucht oder etwas Rohkost ergänzen.
- **Asiatische Gerichte:** Menüs zum Mitnehmen auf der Basis von Reis, Fleisch und Gemüse oder bestimmte Suppen, die alles enthalten, können vollkommen ausgewogen sein. Auf die Mengenverhältnisse achten. Andere Gerichte der asiatischen Küche sind besonders fettreich, vor allem frittierte Speisen wie Frühlingsrollen, Früchte-Beignets, gebratene Nudeln oder gebratener Reis.

## Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2011

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

### Herausgeberin

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87  
Postfach 8333  
CH-3001 Bern  
Tel. 031 385 00 00  
Fax 031 385 00 05  
E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)  
Internet [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Autorin

Muriel Jaquet, dipl. Ernährungsberaterin HF

### Fachliche Beratung und Mitarbeit

Angelika Hayer, Esther Infanger

### Dank

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE bedankt sich für die fachliche Beratung und Mitarbeit der oben erwähnten Experten sowie für die finanzielle Unterstützung durch die Gesundheitsförderung Schweiz.