



infoGraph#3: «OPTIMALER TELLER» BEI REDUZIERTEM APPETIT



► Der «optimale Teller» veranschaulicht, wie sich eine Hauptmahlzeit ausgewogen zusammenstellen lässt. Die Proportionen basieren auf den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide, die eine ausgewogene Ernährung mit 1800 bis 2500 kcal pro Tag ermöglichen. Für Menschen mit einem deutlich reduzierten Appetit wurde der optimale Teller gemäss der Darstellung rechts angepasst.
► Details: www.sge-ssn.ch/teller.

An wen richtet sich dieser Teller?

► Für **Senioren** mit reduziertem Appetit. Der Nährstoffbedarf verringert sich jedoch nicht. Kleinere Hauptmahlzeiten sollten mit Zwischenmahlzeiten ergänzt werden.

Unterschiede zum Standard-Tellermodell:

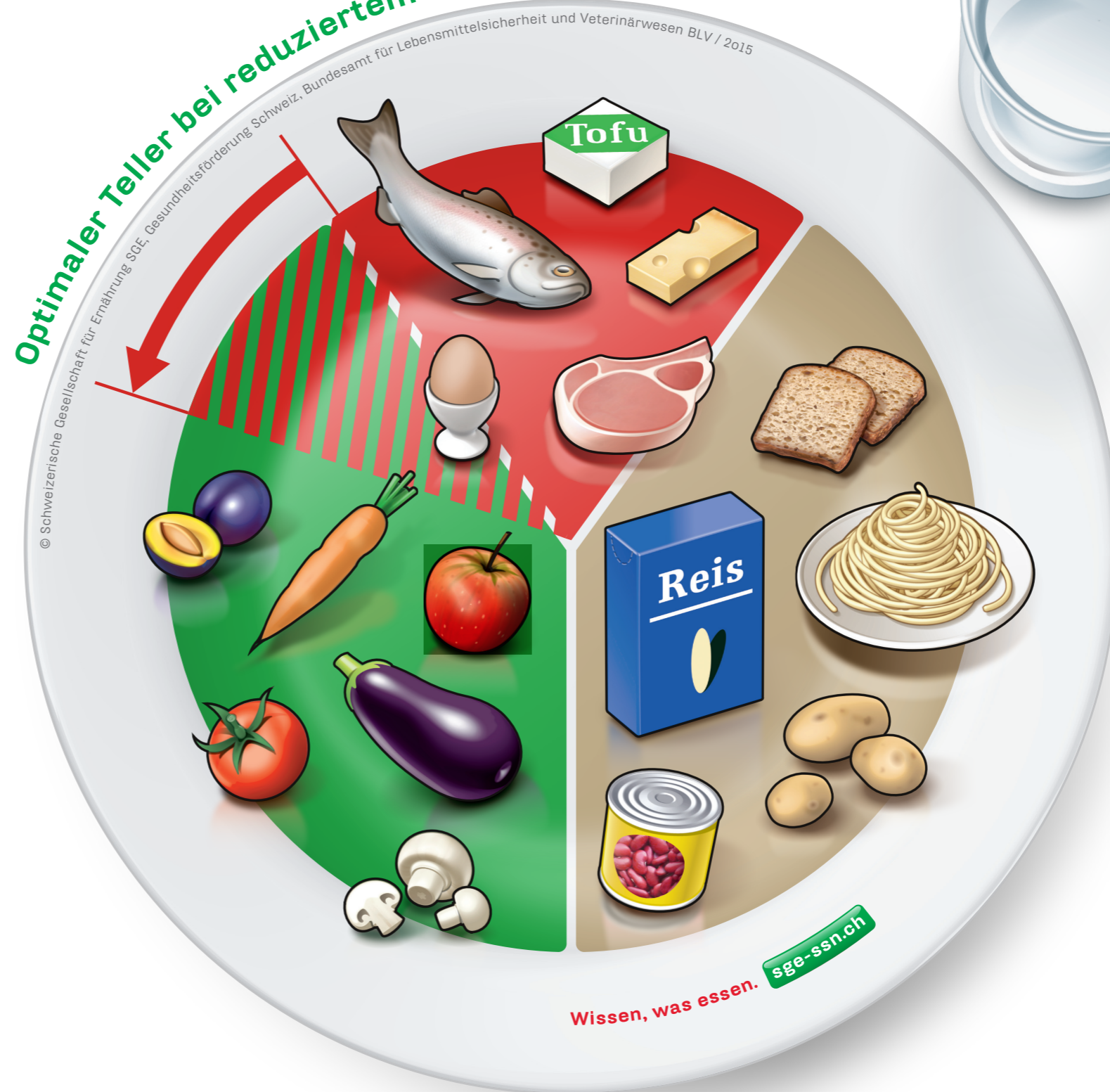
► Ausreichend **Protein** ist im Alter besonders wichtig für den Erhalt der Muskel- und Knochenmasse. Proteinreiche Lebensmittel sollten in jeder Hauptmahlzeit enthalten sein (auch beim Frühstück).

► Bei insgesamt kleineren Essmengen nehmen **proteinreiche Lebensmittel** proportional gesehen einen grösseren Anteil auf dem Teller ein. Absolut gesehen, bleiben die empfohlenen Portionsgrössen gleich.

► **Gemüse und Früchte** liefern wertvolle Nährstoffe, sind aber protein- und energiearm. Zu den Hauptmahlzeiten sollten sie in Mengen verzehrt werden, die es erlauben, noch genügend von den protein- und stärkereichen Lebensmitteln zu essen. Zum Ausgleich können Gemüse und Früchte zu den Zwischenmahlzeiten gegessen werden.

Optimaler Teller bei reduziertem Appetit

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Gesundheitsförderung Schweiz, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2015



Wissen, was essen.

sge-ssn.ch