

Tellermodelle

Hintergrundinformationen

1 Ausgangslage

Die Schweizer Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE und des Bundesamtes für Gesundheit BAG stellt die Empfehlungen einer ausgewogenen Ernährung für gesunde Erwachsene dar. Eine Ernährung nach der Lebensmittelpyramide gewährleistet eine ausreichende Versorgung mit Energie, Nähr- und Schutzstoffen. Sie fördert Gesundheit und Wohlbefinden und trägt dazu bei, Krankheiten vorzubeugen.

Für die Umsetzung der Empfehlungen der Lebensmittelpyramide dient das Tellermodell „Ausgewogener Teller“ der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Neben einem Getränk umfasst eine vollständige Mahlzeit mindestens ein Gemüse oder eine Frucht, ein stärkehaltiges Lebensmittel (Kartoffeln, Getreideprodukt oder Hülsenfrüchte) und ein eiweisshaltiges Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Tofu oder Milchprodukt).

Proviande und die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE haben zusammen ein neues Beratungstool für Ernährungsberater/innen geschaffen. Die 16 Fotos von Tellern mit ausgewogenen Menus helfen in der Beratung, indem sie die praktische Umsetzung der Schweizer Lebensmittelpyramide und des Tellermodells „Ausgewogener Teller“ bildlich erläutern. Zu den Fotos sind jeweils auch die dazugehörigen Rezepte erhältlich. Es sind zudem auch Menus verfügbar, die nicht wie im Tellermodell „Ausgewogener Teller“ in drei Segmenten (Gemüse/Frucht, stärkehaltiges Lebensmittel, eiweisshaltiges Lebensmittel) geschöpft werden (z.B. „Gehacktes mit Hörnli“ oder „Birchermüesli“).

2 Erarbeitung Tellermodelle

Ausgewogenheit:

Für die Tellerfotos wurden gezielt 16 verschiedene ausgewogene Menus ausgewählt. Dabei wurde darauf geachtet, dass:

- die Lebensmittelauswahl möglichst abwechslungsreich ist (unterschiedliche Eiweiss-, Gemüse-/Früchte- und Stärkebeilagen)
- die Menus alltagstauglich sind und in die „Schweizer Küche“ passen
- die Rezepte einfach umsetzbar sind
- sowohl Varianten mit Fleisch, Fisch und vegetarische berücksichtigt sind

Portionengrösse:

Die Menus wurden von den Mengeneempfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide abgeleitet (Basis ca. 2000 kcal/d). Dabei enthalten die Rezepte:

- 1 Portion einer Eiweissbeilage*
- 1 Portion einer Stärkebeilage*
- mind. 1½ Portionen Gemüse und/oder Früchte*

*Teilweise enthalten die Menus auch verschiedene Beilagen der gleichen Lebensmittelgruppe (Eiweiss, Stärke, Gemüse/Frucht) zu je einem kleineren Anteil, z.B. Kartoffeln und Brot im selben Menu.

3 Berechnungen Rezepte

Berechnungsprogramm:

PRODI 6.0, Datenherkunft: Schweizer Nährwertdatenbank

Mengen:

Die Nährwertberechnungen erfolgten in Grammangaben. Für die einfachere Handhabung wurden nach der Berechnung qualitative Mengen benutzt wo es sinnvoll erschien (z.B. 1 EL Öl anstatt 10 g Öl):

1. Priorität: Schweizer Nährwerttabelle (Seiten 28ff), SGE 2012
2. Priorität: Monica-Mengenliste, aid 2009

Rüstverluste:

Die Nährwertberechnungen berücksichtigen – wo nötig – einen Abzug gemäss der Verlusttabelle im PAULI Lehrbuch der Küche, 13. Auflage 2010 (S. 304-305).

Beispiel:

- Mengenangabe im Rezept: 1 kg Kartoffeln (Geschnetzeltes mit Rösti)
- Menge, die bei der Nährwertberechnung verwendet wurde: 800 g Kartoffeln gerüstet, geschält (20% Rüstabfall)

Runden:

Alle Zahlen wurden wie folgt gerundet:

- kcal: auf den nächsten 10er auf- oder abgerundet
- Eiweiss-, Fett-, Kohlenhydratgehalte: auf ganze Zahlen auf- oder abgerundet

Alkohol:

Manche Rezepte enthalten Alkohol. Der Verlust durch Verdunstung beim Kochen wurde mittels Tabelle aus USDA Table of Nutrient Retention Factors berücksichtigt und in der Nährwertberechnung miteinbezogen. Die Energie, welche der Alkohol liefert, wird nicht einzeln bei den Nährwerten aufgeführt, ist aber miteinberechnet und im Total der Kilokalorien enthalten. Eine allfällige Differenz der Energieprozentage ist daher auf den Alkohol zurückzuführen.

Beispiel: Rezept "Pouletbrust, Gemüse und Risotto alla Milanese"

Nährwertangaben pro Portion In % der Gesamtenergie

Energie 460 kcal

Eiweiss 39 g

Kohlenhydrate 47 g

Fett 13 g

Eiweiss: 34%

Kohlenhydrate: 41%

Fett: 24%

Total: 99%

→ Die Differenz von 1% der Gesamtenergie stammt aus dem Alkohol.

4 Zielgruppe

Die Tellermodelle wurden auf Anregung von Ernährungsberater/innen als neues Beratungshilfsmittel erstellt, können aber auch Personen anderer Berufsgruppen nützlich sein. Die Tellermodelle können sehr vielseitig eingesetzt werden, um die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung zu vermitteln: in der Beratung, in der Gesundheitsförderung, in der Aus- und Weiterbildung, in den Medien etc.

5 Impressum

© 2013 Proviande, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Verwendung und Verbreitung mit Quellenangabe erwünscht.

Herausgeber:

Proviande „Schweizer Fleisch“

Finkenhubelweg 11 | Postfach 8162 | 3001 Bern

Tel. +41 31 309 41 11

E-Mail ernaehrung@proviande.ch

Internet www.schweizerfleisch.ch/ernaehrung

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | 3001 Bern

Tel. +41 31 385 00 00

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch