



## Ernährung von Jugendlichen

### Inhalt

► Merkblatt Ernährung von Jugendlichen / November 2011, aktualisiert Juli 2015

- 2 Fit und gesund mit der Lebensmittelpyramide
- 3 Wie viel und was braucht mein Körper?
- 3 Regelmässig essen – mit Genuss!
- 3 Wie sieht eine ausgewogene Hauptmahlzeit aus?
- 4 Ist ein Frühstück wichtig?
- 4 Was gibt es zum Znüni und Zvieri?
- 5 5 am Tag Gemüse und Früchte – wie geht das?
- 5 Welche Getränke sind geeignet?
- 6 Ist Fast Food ungesund?
- 7 Worauf muss ich achten, wenn ich kein Fleisch esse?
- 7 Süssigkeiten und Snacks
- 7 Nicht alles hält, was es verspricht!
- 7 Ernährung beim Sport
- 8 Zu dick? Zu dünn? Oder normal?
- 9 Ernährungsempfehlungen für 13- bis 14- jährige Jugendliche
- 10 Ernährungsempfehlungen für 15- bis 18- jährige Jugendliche
- 11 Impressum

## Ernährung von Jugendlichen

### Hallo!

Möchtest du fit sein und dich wohl fühlen? Möchtest du wissen, wie du gesund essen und trinken kannst und wie viel du wovon brauchst? Dann bist du hier genau richtig! Im Folgenden erfährst du, worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt.

### Fit und gesund mit der Lebensmittelpyramide

Die schönste Nachricht gleich zu Beginn: Gesund zu essen bedeutet nicht, in Zukunft auf alles Leckere zu verzichten und nur noch Rüeblen zu knabbern. „Gesund“ und „schmackhaft“ sind kein Widerspruch. Die Grundzüge einer ausgewogenen und genussvollen Ernährung veranschaulicht die Schweizer Lebensmittelpyramide. Lebensmittel der unteren Pyramidenebenen sollen in grösseren, solche der oberen Ebenen hingegen in kleineren Mengen gegessen werden. Alle Lebensmittel sind erlaubt. Wichtig ist, dass sie möglichst abwechslungsreich und vorzugsweise saisongerecht aus den einzelnen Pyramidenebenen gewählt sowie schonend verarbeitet und zubereitet werden. Die Empfehlungen müssen nicht jeden Tag, sondern sollen langfristig eingehalten werden, z. B. über eine Woche. Wenn du also mal mehr oder weniger von einem Lebensmittel als empfohlen isst, dann ist das nicht so schlimm, wenn deine Ernährung an den anderen Tagen ausgewogen ist. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich zu berücksichtigen sind.



Die Lebensmittelpyramide besteht aus sechs Stufen. Die Stufen stehen für die einzelnen Lebensmittelgruppen. Jede Lebensmittelgruppe liefert andere, wertvolle Nährstoffe wie die folgenden Beispiele zeigen:

- Ungesüßte Getränke versorgen uns mit Flüssigkeit und Mineralstoffen.
- Gemüse und Früchte sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen (wichtig für den Stoffwechsel), verdauungs- und gesundheitsfördernden Nahrungsfasern sowie sekundären Pflanzenstoffen (Schutzstoffe).
- Stärkeprodukte (z. B. Brot, Getreideflocken, Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Hülsenfrüchte) liefern v.a. Energie in Form von Kohlenhydraten; Stärkeprodukte aus Vollkorn enthalten zudem Nahrungsfasern, mehr Vitamine und Mineralstoffe als raffinierte Produkte.
- Zu den Proteinlieferanten gehören Milch-/produkte, Fleisch, Fisch, Eier, Tofu u.a. Eiweiß ist ein wichtiger Baustoff für unseren Körper, z. B. für Muskeln, Enzyme und Immunkörper. Die genannten Lebensmittel sind ausserdem eine wichtige Quelle für Vitamine und Mineralstoffe, z. B. Calcium (Milch-/produkte), Eisen (Fleisch) und viele weitere.
- Öle, Fette und Nüsse versorgen uns mit Energie in Form von Fett sowie mit lebenswichtigen Fettsäuren.

Wie du siehst, gibt es kein Lebensmittel, das alle Nährstoffe liefert. Essen wir von allen Lebensmittelgruppen – natürlich in unterschiedlichen Mengen – wird der Körper ausreichend mit Energie und allen lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen versorgt.

Süßigkeiten, salzige Knabbereien und Süssgetränke sind nicht unbedingt nötig, aber sie dienen dem Genuss und haben deshalb auch im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung durchaus ihren – wenn auch kleinen – Platz.



### Wie viel und was braucht mein Körper?

Bist du zwischen 13 und 18 Jahren alt? Dann befindet sich dein Körper noch in einer Wachstums- und Entwicklungsphase. Das kostet den Körper natürlich **Energie**. Deshalb haben Jugendliche einen höheren Energiebedarf (= Kalorienbedarf) als Erwachsene. Auch bei einzelnen Nährstoffen ist der Bedarf höher. Zum Beispiel beim **Calcium**, das zum Aufbau der Knochen unerlässlich ist. Wenn du genauer wissen möchtest, wie viel du von welchen Lebensmittelgruppen brauchst, helfen dir die **Übersichten auf den Seiten 9 und 10**.

### Regelmässig essen – mit Genuss!

Ein geregelter Mahlzeitenrhythmus versorgt den Körper regelmässig mit Energie und Nährstoffen, hält die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit aufrecht und verhindert Heisshunger-Attacken. Am besten ist es, wenn du am Tag mehrere kleine bis mittelgrosse Mahlzeiten einnimmst (z. B. drei Hauptmahlzeiten und 1–2 Zwischenmahlzeiten) anstatt wenige Grosse. Die Anzahl der Mahlzeiten kann individuell verschieden sein und hängt u.a. von der körperlichen Aktivität resp. dem Energiebedarf, äusseren Rahmenbedingungen (z. B. Schul- und Arbeitszeiten) sowie den individuellen Vorlieben ab. **Egal ob 4 oder 5 Mahlzeiten – worauf es vor allem ankommt ist, dass sich Essenszeiten und essensfreie Zeiten regelmässig abwechseln. Snacking (= ständiges Zwischendurchessen) solltest du vermeiden**, denn dabei können die normalen Hunger- und Sättigungsmechanismen aus dem Gleichgewicht geraten. Hinzu kommt, dass Snacks wie z. B. Süssigkeiten, Chips, Gebäck meist sehr energiereich und wenig ausgewogen sind. Langfristig gesehen kann dieses Essverhalten zu Übergewicht und einem Mangel an wichtigen Nährstoffen führen.

Nicht nur das „ständige“ Essen, sondern auch das „unbewusste Nebenbeiessen“ beeinflusst das Sättigungsempfinden.

Isst du beispielsweise beim Fernsehen, kann dich das Fernsehprogramm so sehr vom Essen ablenken, dass du dein inneres Sättigungsgefühl nicht wahrnimmst. So kann es leicht passieren, dass du noch weiter isst, obwohl du eigentlich schon genug hast.

**Gesünder ist es, wenn du das Essen in Ruhe einnimmst und auf Nebenbeschäftigungen wie Fernsehen, Computer spielen, Lesen u.ä. verzichtest.** Essen ohne Ablenkung und ein angemessenes, langsames Ess-tempo tragen zum bewussten Geniessen der Speisen und Getränke sowie zur besseren Wahrnehmung der inneren Sättigungssignale bei. Besonders genies-sen lässt sich das Essen zusammen mit Freunden, Kollegen oder mit der Familie. Essen bedeutet nämlich nicht nur den Körper mit Energie und Nährstoffen zu versorgen, sondern auch die Zeit mit anderen zu geniessen und sich auszutauschen.

### Wie sieht eine ausgewogene Hauptmahlzeit aus?

Zu einer ausgewogenen Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) gehören immer folgende **vier Komponenten**: ein ungesüsstes Getränk, Gemüse /Salat / Früchte, ein stärkehaltiges Lebensmittel und ein proteinhaltiges Lebensmittel (siehe Tabelle auf der nächsten Seite).



*Beispiele für ausgewogene Hauptmahlzeiten*

Komponenten einer ausgewogenen Mahlzeit	Beispiele für kalte Hauptmahlzeiten	Beispiele für warme Hauptmahlzeiten
<b>Gemüse, Früchte</b>	Früchte in Müesli oder Joghurt, ganze Frucht, Kompott, Fruchtsaft, Gemüse roh (z. B. Tomaten, Gurkenscheiben), Salat	Gemüse roh oder gekocht (z. B. Salat, Gemüsesuppe, gemischtes Gemüse, Gemüselasagne)
<b>Stärkehaltiges Lebensmittel</b>	Brot, Kracker oder Flocken (ungezuckert)	Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Hülsenfrüchte, Mais oder andere Getreideprodukte
<b>Proteinhaltiges Lebensmittel</b>	Milch oder Milchprodukt, Eier, kaltes Fleisch (z. B. Schinken, Trockenfleisch, kalter Braten)	Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Quark, Tofu, Quorn, Seitan
<b>Getränk</b>	Mineral- oder Leitungswasser ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee	

**Ist ein Frühstück wichtig?**

Das Frühstück wird häufig als die wichtigste Mahlzeit bezeichnet. Dies hat seine Gründe: Nachdem der Körper über Nacht quasi gefastet hat, versorgt ihn das Frühstück wieder mit Energie und Nährstoffen. Die gefüllten Depots verbessern die Konzentration und Leistungsfähigkeit in Schule und Beruf. Ein ausgewogenes Frühstück verhindert ausserdem Heisshunger-Attacken am Vormittag, die häufig mit zuckerreichen Kalorienbomben bekämpft werden, jedoch für kein langes Sättigungsgefühl sorgen. Dies führt dazu, dass man im Tagesverlauf insgesamt mehr isst, als wenn man morgens ein richtiges Frühstück eingenommen hätte. Studien weisen darauf hin, dass das regelmässige Frühstück vor Übergewicht schützen und eine Gewichtsabnahme erleichtern kann. Auch wenn es schwer fällt: Es lohnt sich am Morgen eine Viertelstunde früher aufzustehen und in Ruhe zu frühstücken.

**Was gibt es zum Znüni und Zvieri?**

Frühstück und Znüni ergänzen sich. **Je nachdem wie gross dein Frühstück war, fällt das Znüni eher kleiner oder üppiger aus.** Fehlte zum Frühstück eine wichtige Lebensmittelgruppe, dann kannst du diese beim Znüni einbauen. Neben einem **zuckerfreien Getränk** (Wasser oder Tee) eignen sich Früchte und Gemüse (ganz oder in mundgerechten Stücken). Wenn du möchtest, kannst du das Znüni mit einem Getreideprodukt (Brot, Knäckebrot etc.), einem Milchprodukt oder einer kleinen Portion ungesalzener Nüsse (Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse) ergänzen. Eher ungeeignet sind Schoko- und Getreideriegel, Milchschnitten, Süssigkeiten, süsses Gebäck, Gipfeli und gesüsste Getränke.

**Das Zvieri** versorgt dich mit Energie für den Nachmittag und überbrückt die Zeit zwischen Mittagessen und Abendessen. Wie ausgiebig das Zvieri ausfällt, hängt von der körperlichen Aktivität ab. Wie beim Znüni empfiehlt sich ebenfalls ein ungesüsstes Getränk und dazu eine Frucht bzw. ein Gemüse sowie je nach Appetit ein Getreideprodukt und/oder Milchprodukt.



## 5 am Tag Gemüse und Früchte – wie geht das?

Bei Gemüse und Früchten lautet das Motto „5 am Tag“. Damit sind **3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte** gemeint, wobei eine Portion einer **Handvoll** entspricht. Sie versorgen deinen Körper mit lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern und sekundären Pflanzenstoffen (Schutzstoffe). 5 am Tag mag auf den ersten Blick als sehr viel erscheinen, doch lassen sich Früchte und Gemüse auf vielfältige Weise zubereiten und im Speiseplan einbauen: roh oder gekocht, ganz oder püriert, in mundgerechte Stücke geschnitten für Zwischendurch, als Salat, als Suppe, als Bestandteil von Aufläufen, Omeletten, Risotto, Pizza, Fleisch- und Fischgerichten, Saucen für Teigwaren... Eine Portion pro Tag kann auch durch ein Glas Saft ersetzt werden. Mehr als eine Portion Frucht oder Gemüse solltest du aber nicht durch Saft ersetzen, da im Saft nicht alle wertvollen Inhaltsstoffe enthalten sind wie in den Früchten und im Gemüse selbst. Die 5 Portionen müssen unbedingt auf fünf Mahlzeiten verteilt werden. Es ist auch möglich, zu einer Mahlzeit mehr als eine Portion zu essen (siehe Tagesbeispiele unten).

## Welche Getränke sind geeignet?

Ideale Durstlöscher sind Mineral- oder Leitungswasser sowie ungesüsste Früchte- oder Kräutertees. Trinke davon täglich 1 bis 2 Liter. Zur Abwechslung kannst du auch mal einen verdünnten Saft trinken (2 Teile Wasser auf 1 Teil Saft). Unverdünnter Saft und Milch enthalten zwar auch viel Flüssigkeit, werden aber aufgrund ihres Energie- und Nährstoffgehaltes nicht zu den Getränken gezählt. Würdest du Saft oder Milch zum Durstlöschchen trinken, würdest du schnell zu viele Kalorien (Energie) aufnehmen. Ein Liter Saft oder Milch enthalten nämlich so viele Kalorien wie eine kleine Hauptmahlzeit. Deshalb: Saft und Milch sind wertvolle Lebensmittel, aber kein Ersatz für die oben genannten Getränke.

**Cola, Sirups, Limonaden, Eistees und andere Süssgetränke sind als Durstlöscher nicht empfehlenswert.** Aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes liefern sie viel Energie ohne zu sättigen. Das heisst: du nimmst viele Kalorien über Getränke auf, aber isst deshalb nicht weniger. Folglich nimmst du mehr Kalorien auf als du brauchst. Ein hoher Konsum an Süssgetränken kann deshalb langfristig zu Übergewicht führen. Süssgetränke können zudem die Zähne schädigen. Grund hierfür ist der hohe Gehalt an Zucker und Säuren.

### Tagesbeispiele

	Beispiel 1: Verteilung auf 5 Mahlzeiten	Beispiel 2: Verteilung auf 4 Mahlzeiten	Beispiel 3: Verteilung auf 3 Mahlzeiten
<b>Frühstück</b>	Früchte im Müesli	Fruchtsaft	–
<b>Vormittag</b>	Frucht	Frucht	FrISCHE Früchte* mit Joghurt
<b>Mittagessen</b>	Gemüse im/zum Hauptgericht (z. B. Gemüse-Reis-Tofu-Pfanne)	Gemüse im/zum Hauptgericht (z.B. Fleisch mit Broccoli und Kartoffeln)	Salat als Vorspeise, Gemüse im/zum Hauptgericht (z.B. Spaghetti mit Tomatensauce)
<b>Nachmittag</b>	Gemüse zum Knabbern (z.B. kleine Tomaten, Rübli, Gurkenscheiben, Kohlrabistifte)	–	–
<b>Abendessen</b>	Bunter Salat als Beilage	Minestrone*	Tomatensaft, Frucht

\*entspricht zwei Portionen Früchten bzw. Gemüse



Light- und Zero-Getränke sind keine echten Alternativen, auch wenn sie keinen bzw. nur wenig Zucker enthalten und damit energiearm sind. Sie bewirken jedoch – genauso wie Süssgetränke – eine Gewöhnung an den süssen Geschmack und enthalten zahn-schädigende Säuren. Süssgetränke und Light- und Zero-Getränke sollten deshalb nicht regelmässig, sondern nur ab und zu getrunken werden.

Trinkst du gerne Energy Drinks<sup>1</sup> oder Energy Shots<sup>2</sup>? Laut Hersteller sollen diese Getränke, welche Koffein und andere anregenden Substanzen enthalten, die Konzentration und Leistungsfähigkeit verbessern, was wissenschaftlich jedoch nicht bewiesen ist. Unklar ist, ob das Zusammenspiel von Koffein und Taurin nicht sogar unerwünschte Wirkungen haben kann. Energy Drinks und Energy Shots sollten nur massvoll und mit Vorsicht genossen werden.

Bist du unter 16 Jahre alt? Dann lass lieber die Finger von alkoholischen Getränken. Bist du älter? Dann trinke alkoholische Getränke – wenn überhaupt – nur ausnahmsweise und in kleinen Mengen. Die Risiken des Alkoholkonsums werden generell unterschätzt (z. B. Unfallgefahr im Strassenverkehr und Sport, erhöhte Aggression, riskantes Sexualverhalten, Alkoholvergiftung, Schädigung von Organen).

Vorsicht ist auch bei Alkopops, einer Mischung aus Süssgetränken und Spirituosen (z. B. Wodka, Whiskey), geboten. Wegen ihrer farbigen Aufmachung, ihres Namens und des süssen Geschmacks wirken sie vielleicht harmlos, doch ihr Alkoholgehalt ist mit fünf bis sechs Volumenprozent beachtlich. Eine kleine Flasche Alkopop (275 ml) enthält so viel Alkohol wie zwei Schnapsgläser Tequila. Durch die Süsse wird der Alkoholgeschmack überdeckt, so dass die Tendenz besteht, mehr davon zu trinken. Der Zucker- und Kohlensäuregehalt bewirken zudem, dass der Alkohol schnell ins Blut gelangt und schneller zu Betrunktheit führt.

1 Energy Drinks sind Limonaden mit Koffein und weiteren Zusätzen wie Taurin, Inosit und Glucuronolacton.  
2 Energy Shots enthalten mehr Koffein und teilweise auch mehr an Taurin als die herkömmlichen Energy Drinks.

Alkohol hat mit 7,1 kcal/g fast doppelt so viel Energie (Kalorien) wie die gleiche Menge Kohlenhydrate oder Eiweiss (4,1 kcal/g). Alkoholische Getränke liefern somit vergleichsweise viele Kalorien.

### Ist Fast Food ungesund?

Fast Food (z. B. Hamburger mit Pommes, Hot dog, Döner Kebap, Pizza) und Snacks (z. B. Schokoriegel, Süssgebäck) erfreuen sich bei Jugendlichen grosser Beliebtheit, da sie schnell verfügbar und vergleichsweise billig sind und in ungezwungener Atmosphäre gegessen werden können. Schnellgerichte enthalten jedoch in der Regel sehr viel Energie (Kalorien), Fett und/oder Zucker sowie Salz, dafür aber wenig Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe. Süssgetränke wie Cola-Getränke, Limonaden, Eistee usw., die häufig dazu getrunken werden, liefern aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes zusätzlich viele Kalorien. Solche Mahlzeiten sind meist wenig ausgewogen und liefern mehr Energie als du brauchst. Ausserdem sind die vorgefertigten Portionen meist viel zu gross bemessen. Der häufige Verzehr kann somit Übergewicht fördern. Gegen den gelegentlichen Konsum von Fast Food ist nichts einzuwenden. Ein bis zwei Fast Food-Mahlzeiten pro Woche sind okay, wenn die anderen Mahlzeiten an diesen Tagen ansonsten ausgewogen sind.

Wie du Fast-Food geniessen kannst:

- Fettarme Schnellgerichte mit viel Gemüse wählen (z. B. asiatisches Gemüse-Reis-Gericht).
- Fast Food-Gerichte mit Früchten, Gemüse oder Salat kombinieren.
- Energie- und fettreiche Fast Food-Gerichte nur gelegentlich konsumieren.
- Energiereiche Beilagen bzw. Desserts durch Gemüse oder Früchte ersetzen (z. B. Salat anstatt Pommes, Früchte als Dessert anstatt Gebäck oder Glace).
- Portionengrösse bewusst wählen (XXL-Portionen verleiten häufig dazu, alles aufzuessen, auch wenn man schon satt ist).
- Wasser bzw. Mineralwasser anstelle von Süssgetränken trinken.
- langsam und genussvoll essen.



## Worauf muss ich achten, wenn ich kein Fleisch esse?

Eine vegetarische Ernährung ist möglich, wenn auf eine ausreichende Eiweisszufuhr und eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl geachtet wird. Fleisch kannst du durch andere Eiweissquellen wie z. B. Eier, Milch, Milchprodukte, Tofu, Seitan, Quorn ersetzen. Auch Hülsenfrüchte liefern neben Stärke bedeutende Mengen an Eiweiss.

Darüber hinaus musst du die Versorgung mit weiteren Nährstoffen wie z. B. **Vitamin B12 und Eisen** im Auge behalten. Stehen Eier, Milch und Milchprodukte regelmässig auf dem Speiseplan, ist Vitamin B12 kein Problem. Im Vergleich zu Fleisch enthalten pflanzliche Lebensmittel weniger Eisen und es ist für den Körper schlechter verfügbar. Vitamin C kann aber die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln verbessern. Isst du also eisenhaltige Lebensmittel (z. B. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte) zusammen mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln (z. B. Orangensaft, rote Peperoni), kann der Körper das Eisen besser aufnehmen.

Somit sind die Risiken für eine Nährstoffunterversorgung bei einer ovo-lacto-vegetarischen Ernährung (Ernährung ohne Fleisch, aber mit Eiern und Milchprodukten) eher gering.

Wenn du dagegen vollständig auf tierische Produkte, also auch auf Milchprodukte und Eier verzichtest (= vegane Ernährung), ist eine bedarfsdeckende Versorgung mit manchen Nährstoffen wie Eiweiss, Vitamin B12, Vitamin D, Eisen, Calcium, Jod und Selen schwieriger. Achte gut auf eine ausreichende Versorgung mit diesen Nährstoffen und lass dies ev. durch eine Fachperson überprüfen.

## Süssigkeiten und Snacks

Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung gibt es keine verbotenen Lebensmittel. Sich ein Lebensmittel zu verbieten, macht nur unzufrieden und steigert die Lust auf das betreffende Lebensmittel. Vielmehr kommt es auf die Menge an. Da Süssigkeiten, Chips & Co. sehr viel Zucker und/oder Fett enthalten, solltest du **täglich nicht mehr als eine kleine Portion** davon essen. Eine Portion entspricht z. B. einer Reihe Schokolade oder 3 Stück Petit beurre oder einer

Glacekugel oder eine kleine Handvoll (30 g) Chips/ Apérogebäck oder einem Glas (3 dl) Süssgetränk (Cola, Eistee o.ä.).

## Nicht alles hält, was es verspricht!

Die Werbung bedient sich verschiedenster Strategien um Produkte an den Kunden zu bringen. Häufig wird mit gesunden Inhaltsstoffen oder wohlklingenden Namen geworben. Aber Vorsicht: Begriffe wie z. B. light, fit, Wellness sind nicht gesetzlich geschützt und können einen in die Irre führen. Auch wenn mit einer „Extra Portion Milch“ oder „ohne Zucker“ geworben wird, verrät ein **Blick auf die Verpackung**, ob dies tatsächlich der Fall ist. In der **Zutatenliste** sind die Zutaten nach ihren Mengen in absteigender Reihenfolge aufgelistet. Achte besonders auf Fett, Zucker und weitere Süssungsmittel (z. B. Honig, Fruchtzucker, Glucosesirup) und vergleiche mit anderen Produkten. Neben der Zutatenliste findest du auf der Verpackung auch die Nährwertangaben. Sie geben Auskunft über den Gehalt an Energie und einigen Nährstoffen wie Eiweiss, Kohlenhydraten, Fett und häufig auch Zucker, gesättigten Fettsäuren, Nahrungsfasern und Natrium (Bestandteil von Kochsalz).

## Ernährung beim Sport

Bewegung ist ein idealer Ausgleich zu deinem Schul- bzw. Berufsalltag, da Bewegung Stress abbaut und Spass macht – vor allem in Gemeinschaft zusammen mit deinen Freunden oder Kollegen. Darüber hinaus stärkt Bewegung deine Gesundheit, steigert die Leistungsfähigkeit (nicht nur im Sport) und führt zu einem guten Körpergefühl. Bereits **eine halbe Stunde pro Tag mit mittlerer Intensität** zeigt schon günstige Effekte. Mittlere Intensität bedeutet, ein wenig ausser Atem zu kommen, jedoch nicht unbedingt ins Schwitzen. Also eine Intensität, bei der man sich noch unterhalten kann. Beispiele sind zügiges Gehen, Velofahren, Skateboarden, Inline-Skaten, Tanzen oder andere Alltags- und Freizeitaktivitäten. Treibst du dann zusätzlich noch Sport, kann der Nutzen noch weiter gesteigert werden.

Beim Sport geht über den Schweiß viel Flüssigkeit verloren. Deshalb ist es wichtig, dass du vor, während und nach dem Sport ausreichend trinkst.



#### Tipps zum Trinken beim Sport:

- Ideale Getränke sind Wasser, kalter Früchte-/Kräutertee (ungesüsst) oder verdünnte Fruchtsäfte. Koffeinhaltige Getränke sind ungeeignet.
- Isotone Sportlergetränke sind überflüssig für Freizeitsportler.
- Vor dem Sport: Kleine Menge Flüssigkeit trinken (z. B. ein Glas Wasser).
- Während des Sports: In regelmässigen Abständen etwas trinken, um die Schweißverluste auszugleichen (z. B. verdünnter Fruchtsaft). Somit werden Leistungsfähigkeit und Konzentration aufrechterhalten.
- Nach dem Sport: Die Flüssigkeit, die der Körper über das Schwitzen verloren hat, muss nun ersetzt werden. Deshalb auch nach dem Sport Trinken nicht vergessen.

**Spezielle Sportlerprodukte** wie z. B. Eiweisspulver, Energieriegel, Vitamin- und Mineralstofftabletten sind nicht nötig – im Gegenteil: sie können sogar eine unerwünschte Belastung für den Stoffwechsel darstellen. Auch eine spezielle Kost (z. B. mit einer Extraportion Eiweiss) braucht es bei Freizeitsportlern nicht, da der Körper bei einer Ernährung entsprechend der Schweizer Lebensmittelpyramide ausreichend mit Energie und Nährstoffen versorgt wird.

Eine spezielle Ernährung ist nur für Sportler/innen sinnvoll, die mehr als 5 Stunden pro Woche intensiv trainieren. In diesem Falle gelten die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler (siehe [www.forumsportnutrition.ch/pyramide/](http://www.forumsportnutrition.ch/pyramide/)). Ausserdem empfiehlt sich für Leistungssportler/innen eine Beratung durch eine spezialisierte Ernährungsberaterin.

#### Zu dick? Zu dünn? Oder normal?

Im Fernsehen, in Zeitschriften und Werbung wird ein meist überschlanke und unrealistisches Schönheitsideal vermittelt. Die Bilder der „Schönen und Reichen“ sind aber mit dem Computer bearbeitet und „Schönheitsmakel“ werden verdeckt. Das allgemeine **Schönheitsideal** übt einen enormen Druck auf den Einzelnen aus. Diesem Druck stand zu halten und sich nicht unkritisch diesem Ideal zu unterwerfen, ist nicht einfach und bedarf eines starken Selbst-

bewusstseins. Doch gerade in der Pubertät, wenn sich vieles verändert und zu Unsicherheit führt, ist dein Selbstwertgefühl verletzlich; es ist schwieriger, den sich verändernden Körper zu akzeptieren. Der eigene Körper wird als zu dick, zu dünn, zu wenig muskulös o.ä. wahrgenommen, auch wenn dies objektiv nicht der Fall ist. Dein eigenes **Körpergewicht** kannst du hier objektiv beurteilen: [www.gesundheitsfoerderung.ch/bmi](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/bmi).

Viele junge Frauen führen **Diäten** durch, nehmen Medikamente wie Abführmittel oder Appetitzügler ein oder treiben exzessiv Sport, um möglichst schnell abzunehmen. Aber auch junge Männer sind dem Schönheitsdruck ausgesetzt. Über **exzessiven Sport** und **muskelaufbauende Präparate** versuchen sie, ihrem Ideal von einem schlanken und muskulösen Körper näher zu kommen.

**Alle diese Massnahmen können den Körper kurz- und längerfristig massiv schädigen.** Diäten mit einer eingeschränkten Lebensmittelauswahl können zu einem Mangel an lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern oder anderen Nährstoffen führen.

Zudem sind Diäten mit einer extremen Einschränkung der Energiezufuhr, starren Diätplänen und Verboten zum Scheitern verurteilt, da sie nicht alltagstauglich sind. Häufig werden sie abgebrochen, was bei den Betroffenen zu Frust und oftmals zu Essanfällen (Nachholbedürfnis) führt. Der Jojo-Effekt ist quasi vorprogrammiert. Dann folgt eine weitere Diät und noch eine... ein Teufelskreis beginnt. Wenn neben der Unzufriedenheit mit dem Körper noch weitere Faktoren hinzukommen (mangelndes Selbstwertgefühl, Stress, Streit in der Familien, Trennung der Eltern oder andere Probleme), kann sich daraus eine **Essstörung** entwickeln wie z.B. Anorexie oder Bulimie.

Auch übersteigerte körperliche Aktivität und monotonen „Abtrainieren“ von Kalorien sind nicht gesund. Durch Überbelastung des Körpers können Beschwerden und Verletzungen auftreten, welche von den Betroffenen aber oft lange ignoriert und verdrängt werden.



Eine **positive Selbstwahrnehmung** und ein selbstbestimmter, gesunder Umgang mit deinem eigenen Körper in Form einer ausgewogenen Ernährung und regelmässiger Bewegung bilden die Basis für deine Gesundheit und deinem Wohlbefinden.

### Ernährungsempfehlungen für 13- bis 14-jährige Jugendliche

Die angegebenen Mengen und Portionen dienen der groben Orientierung. Der tatsächliche Bedarf ist abhängig von deinem Geschlecht, Grösse und körperlicher Aktivität.

#### Getränke

Täglich 1–2 Liter, bevorzugt in Form von ungesüssten Getränken, z. B. Hahnen-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee).

#### Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse (1 Portion = 100 g) und 2 Portionen Früchte (1 Portion = 120 g).

Eine Früchte- oder Gemüseportion kannst du am Tag durch 1,5–2 dl ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzen.

#### Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 4–5 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht:

100 g Brot/Teig oder  
65 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder  
270 g Kartoffeln oder  
70 g Knäckebrötchen/Vollkornkracker/Flocken/Mehl/Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

#### Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milch/Milchprodukte.

1 Portion entspricht:  
2 dl Milch oder  
150–200 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse / andere Milchprodukte oder  
30 g Halbhart-/Hartkäse oder  
60 g Weichkäse.

Täglich zusätzlich 1 Portion eines weiteren proteinreichen Lebensmittels (z. B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse, Quark). Zwischen diesen Proteinquellen abwechseln.

1 Portion entspricht:

100 g Fleisch / Geflügel / Fisch / Tofu / Quorn / Seitan (Frischgewicht) oder  
2–3 Eier oder  
30 g Halbhart-/Hartkäse oder  
60 g Weichkäse oder  
150–200 g Quark/Hüttenkäse.

#### Öle, Fette & Nüsse

Täglich 2–3 Esslöffel (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

Täglich 1 Portion (20 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne.

Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

#### Süßes, Salziges & Alkoholisches

Pro Tag maximal 1 Süßigkeit oder Snack, z. B. 1 Schokoriegel, 1 Stück Kuchen, 1 Glacekugel, 30 g Chips oder 1 Glas Süssgetränk (2–3 dl). Koffeinhaltige Getränke wie z.B. Eistee, Cola und Energydrinks nur als Ausnahme! Süßigkeiten enthalten häufig versteckte Fette und Zucker (Achtung: Gewicht, Karies), daher massvoll geniessen. Keine alkoholhaltigen Getränke!



## Ernährungsempfehlungen für 15- bis 18-jährige Jugendliche

Die angegebenen Mengen und Portionen dienen der groben Orientierung. Der tatsächliche Bedarf ist abhängig von deinem Geschlecht, Grösse und körperlicher Aktivität.

### Getränke

Täglich 1–2 Liter, bevorzugt in Form von ungesüssten Getränken, z. B. Hahnen-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee).

### Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 g. Pro Tag kannst du eine Portion durch 2 dl ungezuckerten Frucht-/Gemüsesaft ersetzen.

### Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 4–6 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht:

125 g Brot/Teig oder  
100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder  
300 g Kartoffeln oder  
75 g Knäckebrötchen / Vollkornkracker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

### Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milch/Milchprodukte.

1 Portion entspricht:  
2 dl Milch oder  
150–200 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse / andere Milchprodukte oder  
30 g Halbhart-/Hartkäse oder  
60 g Weichkäse.

Täglich zusätzlich 1 Portion eines weiteren proteinreichen Lebensmittels (z. B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse, Quark). Zwischen diesen Proteinquellen abwechseln.

1 Portion entspricht:

100–120 g Fleisch / Geflügel / Fisch / Tofu / Quorn / Seitan (Frischgewicht) oder  
2–3 Eier oder  
30 g Halbhart-/Hartkäse oder  
60 g Weichkäse oder  
150–200 g Quark/Hüttenkäse.

### Öle, Fette & Nüsse

Täglich 2–3 Esslöffel (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

Täglich 1 Portion (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne.

Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

### Süßes, Salziges & Alkoholisches

Pro Tag maximal 1 Süßigkeit oder Snack, z. B. 1 Schokoriegel, 1 Stück Kuchen, 1 Glacekugel, 30 g Chips oder 1 Glas Süssgetränk (2–3 dl). Süßigkeiten enthalten häufig versteckte Fette und Zucker (Achtung: Gewicht, Karies), daher massvoll geniessen. Koffeinhaltige Getränke wie z.B. Eistee, Cola und Energydrinks ebenfalls massvoll geniessen! Alkoholische Getränke (Bier, Wein, Spirituosen und daraus hergestellte Mixgetränke) sollten von unter 16-Jährigen gar nicht und von älteren Jugendlichen – wenn überhaupt – nur ausnahmsweise getrunken werden.



#### **Hast du weitere Fragen zur Ernährung?**

Dann stell' deine Fragen an den kostenlosen Informationsdienst **nutrinfo**<sup>®</sup>:

[nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch)

Tel. +41 31 385 00 08

Montag–Freitag, 8.30–12.00 Uhr

... oder besuche unsere Website: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### **Impressum**

#### **© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, aktualisierte Fassung Juli 2015**

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

#### **Dank**

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE bedankt sich für die finanzielle Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit (Vertrag Nr. 09.006242/414.0003/-1).

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo**<sup>®</sup> | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc**<sup>®</sup> | Ernährungstest  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook