



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



## Ernährung von Jugendlichen

Merkblatt aktualisiert 2024

Inhalt	Seite
Fit und gesund mit der Lebensmittelpyramide	2
Wie viel und was braucht mein Körper?	3
Regelmässig essen – mit Genuss!	4
Wie sieht eine ausgewogene Hauptmahlzeit aus?	4
Ist ein Frühstück wichtig?	5
Was gibt es zum Znüni und Zvieri?	5
5 am Tag Gemüse und Früchte – wie geht das?	6
Welche Getränke sind geeignet?	6
Ist Fast Food ungesund?	7
Worauf muss ich achten, wenn ich kein Fleisch esse?	8
Süssigkeiten und Snacks	8
Nicht alles hält, was es verspricht!	8
Ernährung beim Sport	8
Zu dick? Zu dünn? Oder normal?	9
Ernährungsempfehlungen für 13- bis 14- jährige Jugendliche	11
Ernährungsempfehlungen für 15- bis 18- jährige Jugendliche	12
Impressum	13

### 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. „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 braucht es hingegen in kleineren Mengen.** 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.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

### Fit und gesund mit der Lebensmittelpyramide

Die schönste Nachricht gleich zu Beginn: Gesund zu essen bedeutet nicht, in Zukunft auf alles Leckere zu verzichten. „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 braucht es hingegen in kleineren Mengen.** 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.

### 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 10 und 11.**



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

## 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 sind und kaum wertvolle Nährstoffe enthalten. 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, Smartphone spielen, Lesen u.ä. verzichtest.** Essen ohne Ablenkung und ein angemessenes, langsames Esstempo tragen zum bewussten Geniessen der Speisen und Getränke sowie zur besseren Wahrnehmung der inneren Sättigungssignale bei. Besonders geniessen 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 stärkereiches Lebensmittel und ein proteinreiches 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, Gemüse roh (z. B. Tomaten, Gurkenscheiben), Salat	Gemüse roh oder gekocht (z. B. Salat, Gemüsesuppe, gemischtes Gemüse, Gemüselasagne)
<b>St�rkereiches Lebensmittel</b>	Brot oder Flocken (ungezuckert)	Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Hülsenfrüchte*, Mais oder andere Getreideprodukte
<b>Proteinreiches Lebensmittel</b>	Milch oder Sojadrink, Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Käse, Hummus (Kichererbsenp�rree)*, Sojaflocken, Ei, kaltes Fleisch	Käse, Quark, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Kichererbsen), Sojagranulat, Fleisch, Fisch
<b>Getränk</b>	Mineral- oder Leitungswasser	

\* Hülsenfrüchte wie z. B. Soja, Kichererbsen, Linsen, Bohnen können sowohl zu den stärke- als auch zu den proteinreichen Lebensmitteln gezählt werden.

### 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 gef llten 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. Auch wenn es schwer fällt: Es lohnt sich am Morgen eine Viertelstunde früher aufzustehen und in Ruhe zu frühstücken. Wenn du morgens wirklich überhaupt nichts frühstücken magst, dann trinke zumindest etwas und nimm dir ein gesundes Frühstück mit zur Schule bzw. zur Arbeit.

### Was gibt es zum Znüni und Zvieri?

Frühstück und Znüni ergänzen sich. **Je nachdem wie gross dein Frühstück war, f llt das Znüni eher kleiner oder üppiger aus.** War das Frühstück eher klein, kannst du dir ein grösseres Znüni gönnen. Zwischenmahlzeiten helfen, st ndiges Naschen zu vermeiden. Sie machen aber nur Sinn, wenn man auch wirklich Hunger hat. Neben einem **zuckerfreien Getränk** (Wasser oder Tee) eignen sich Früchte und Gemüse (ganz oder in mundgerechten St cken). Wenn du möchtest, kannst du das Znüni mit einem Getreideprodukt (Brot, Knäckebrot etc.), einem Milchprodukt oder einer kleinen Portion ungesalzener N sse (Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse) ergänzen. Eher ungeeignet sind Schoko- und Getreideriegel, Milchschnitten, Süssigkeiten, süsses Gebäck, Gipfeli und ges sste Getränke.

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



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

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

Bei Früchten und Gemüse 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 Durstlöschern 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. 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*	Gemüsesaft, Frucht zum Dessert

\* entspricht zwei Portionen Gemüse



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

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. Zudem enthalten sie – wie andere Süssgetränke auch – viel Zucker und Säuren. 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 kcal/g fast doppelt so viel Energie (Kalorien) wie die gleiche Menge Kohlenhydrate oder Protein (4 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, denn sie enthalten meist wenig Gemüse. 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. Gegen den gelegentlichen Konsum von Fast Food ist nichts einzuwenden. Ein bis zwei Fast Food-Mahlzeiten pro Woche sind okay, wenn deine Ernährung ansonsten ausgewogen ist.

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).
- Portionsgrösse 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 Proteinzufuhr und eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl geachtet wird. Fleisch kannst du durch andere Proteinquellen wie z. B. Eier, Milch, Milchprodukte, Tofu, Seitan, Quorn ersetzen. Auch Hülsenfrüchte liefern neben Stärke bedeutende Mengen an Protein.

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 Protein, Vitamin B12, Vitamin D, Eisen, Calcium, Jod und Selen schwieriger. Ein Mangel kann sich negativ auf die Gesundheit und die Entwicklung auswirken. Deshalb wird von einer veganen Ernährung im Jugendalter abgeraten.

Wenn sich trotz der Risiken vegan ernähren möchte, sollte die Nährstoffversorgung von einer Ärztin bzw. einem Arzt regelmässig überprüfen lassen und sich von einer qualifizierten Ernährungsfachperson beraten lassen.

Weitere Informationen sind im [Merkblatt „Vegane Ernährung“](#) verfügbar. Zu beachten ist jedoch, dass dieses sich an Erwachsene richtet. Die empfohlenen Mengen entsprechen nicht unbedingt denen für Jugendliche.

## 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, Fett, Kohlenhydrate, Eiweiss (Protein) und Salz, manchmal auch noch Zucker, gesättigte Fettsäuren, Nahrungsfasern und anderen Nährstoffen.

## 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



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

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. Proteinpulver, 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 Protein) 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.ssns.ch/sportsnutrition/lebensmittelpyramide-fuer-sportlerinnen](http://www.ssns.ch/sportsnutrition/lebensmittelpyramide-fuer-sportlerinnen)). 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 „Schönheitsmaki“ 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 Selbstbewusstseins. 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.

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.



**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Auch übersteigerte körperliche Aktivität und monotones „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.

Wenn du das Gefühl hast, dass du oder eine Freundin / ein Freund ein Essproblem hast/hat, dann fasse den Mut und sprich mit einer Person deines Vertrauens (z. B. Freundin, Elternteil, Lehrperson, Hausarzt) und /oder lass dich von einer Fachperson beraten. Hilfreiche Informationen findest du unter [www.aes.ch](http://www.aes.ch).

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).

### Früchte und Gemüse

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

### Getreideprodukte und Kartoffeln

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

Täglich 3 Portionen 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.

### Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch etc.

Täglich 1 Portion eines proteinreichen Lebensmittels. Über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinquellen abwechseln (z. B. Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Fleisch, Fisch).

Mindestens 1x pro Woche Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, rote und weisse Bohnen).

Maximal 2-3x pro Woche Fleisch (inkl. Geflügel und verarbeitetes Fleisch).

1 Portion entspricht:

60 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder  
 120 g Tofu / Tempeh / Saitan nature / andere pflanzliche Proteinquellen oder  
 30-40 g Sojagranulat oder (2–3 Eier oder  
 100 g Fleisch / Fisch / Meeresfrüchte oder  
 1 Portion Käse, Quark, Hüttenkäse (siehe oben).

### Nüsse & Samen

Täglich 1 Portion ungesalzene Nüsse und Samen (z. B. Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne). 1 Portion entspricht 15-30 g.

### Öle und Fette

Täglich 2 Esslöffel Pflanzenöl (20 g), davon mindestens 1 Esslöffel in Form von Rapsöl. Butter, Margarine etc. sparsam verwenden (max. 10 g täglich). Fettreiche Zubereitungen (s. B. Rahmsaucen, Frittiertes) nur gelegentlich konsumieren.

### Süssgetränke, Süßes und salzige Snacks (optional)

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! Keine alkoholhaltigen Getränke!

\*Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen zählen wegen ihres hohen Proteingehalts zur Gruppe «Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch etc.» in der Lebensmittelpyramide. Neben Protein enthalten sie auch viel Stärke. Deshalb können Hülsenfrüchte auch eine gute Alternative zu den genannten Stärkeprodukten sein.



**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

## 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).

### Früchte und Gemüse

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 g.

### Getreideprodukte und Kartoffeln

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 Knäckebrot / Vollkornkracker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

### Milchprodukte

Täglich 3 Portionen 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.

### Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch etc.

Täglich 1 Portion eines proteinreichen Lebensmittels. Über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinquellen abwechseln (z.B. Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Fleisch, Fisch).

Mindestens 1x pro Woche Hülsenfrüchte z. B. Linsen, Kichererbsen, rote und weisse Bohnen). Maximal 2-3x pro Woche Fleisch (inkl. Geflügel und verarbeitetes Fleisch).

1 Portion entspricht:

60 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder

120 g Tofu / Tempeh / Seitan nature / andere pflanzliche Proteinquellen oder

30-40 g Sojagranulat oder 2-3 Eiern oder

100-120 g Fleisch / Fisch / Meeresfrüchte oder

1 Portion Käse, Quark, Hüttenkäse (siehe oben).

### Nüsse & Samen

Täglich 1 Portion ungesalzene Nüsse und Samen (z.B. Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne). 1 Portion entspricht 15-30g.

### Öle & Fette

Täglich 2 Esslöffel Pflanzenöl (20 g), davon mindestens 1 Esslöffel in Form von Rapsöl. Butter, Margarine etc. sparsam verwenden (max. 10 g täglich). Fettreiche Zubereitungen (z. B. Rahmsaucen, Frittiertes) nur gelegentlich konsumieren.

### Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)

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 nicht regelmässig trinken. 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.



**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

### Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2024

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

Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV).



**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula | Zeitschrift für Ernährung**

+41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Online-Shop**

+41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)



**Infomaterialien**

[www.sge-ssn.ch/unterlagen](http://www.sge-ssn.ch/unterlagen)



**sge-ssn.ch**

**Wissen, was essen.**