



Auswärts ausgewogen essen und trinken

Merkblatt: 2022

Inhalt	Seite
_ Einleitung	1
_ Znüni und Zvieri	2
_ Mittag- und Abendessen	3
_ Im Restaurant und in der Kantine	6
_ Von zu Hause mitgenommene Mahlzeiten	7
_ Takeaway und Fast Food	9
_ Impressum	10

Werden bestimmte Aspekte beachtet, ist es jedoch stets möglich, sich so zu organisieren, dass die Ernährung über den ganzen Tag ausgewogen ist.

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

Einleitung

Die Entfernung zwischen Wohn- und Arbeitsort oder die zeitliche Organisation von Arbeit und Freizeitaktivitäten haben oft zur Folge, dass die Verpflegung nicht zu Hause stattfinden kann. Werden die Mahlzeiten im Restaurant, Schnellimbiss, Selbstbedienungsrestaurant des Supermarkts oder der Firmen-Cafeteria gegessen, wird ihre Qualität vor allem durch das dort verfügbare Angebot bestimmt. Werden die Mahlzeiten von zu Hause mitgebracht, müssen bestimmte Bedingungen erfüllt sein, wie zum Beispiel die Transportfähigkeit des Essens, Möglichkeiten zum Aufwärmen oder gar Kochen oder das Vorhandensein eines Essplatzes.

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





Egal ob die Mahlzeiten ausser Haus oder zu Hause eingenommen werden, eine ausgewogene Ernährung beinhaltet täglich:

- 1 bis 2 Liter ungesüsste, alkoholfreie Getränke: Hahnen-/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 Proteinlieferanten.
- 3 Portionen Milchprodukte: Milch, Joghurt, Käse, Quark, Hüttenkäse, calciumangereicherter Soja-drink.
- Eine massvolle Menge Öl und Fette und 1 kleine Portion Nüsse, Samen oder Kerne (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 eine 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, die Ernährung abwechslungsreich zu gestalten. Jeder muss seinen eigenen 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 Haus gelten. Auf diese Weise wird die Pause erholsamer, man genießt das Essen bewusst 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 es wichtig, 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:

- **Frische Früchte:** Äpfel, Birnen, Bananen, Orangen, Mandarinen lassen sich leicht ohne Verpackung mitnehmen; Aprikosen, Pflaumen, Kirschen Erdbeeren lassen sich einfach in einer Plastikdose transportieren.
- **Trockenfrüchte:** getrocknete Aprikosen, Äpfel, Pflaumen, Rosinen und andere Dörrfrüchte beanspruchen wenig Platz und lassen sich sauber transportieren und essen. Eine kleine Handvoll entspricht aber bereits einer Portion, da sie Nährstoffe und Energie in hoher Konzentration enthalten.
- **Rohes Gemüse:** Rohe Gemüsestücke (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 Milch/-produkten zu erreichen oder wenn das Frühstück nur knapp ausgefallen ist, 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 gut transportierbar, sollten jedoch kühl aufbewahrt werden.
- Vollkornbrötchen, Reiswaffeln, Zwieback oder Getreideflocken zum Beispiel in Form eines Bircher-müeslis.



- Eine Handvoll Nüsse, Kerne oder Samen wie Baum-
nüsse, Haselnüsse, Mandeln, Kürbiskerne, Lein-
samen, Sonnenblumenkerne usw.

Süßes Gebäck, Gipfeli, Schokoriegel, Chips, Rahm-
glace, Süßgetränke und Anderes, was an Kiosken,
Bäckereien oder Automaten angeboten wird, enthält
oft relativ viel Fett und/oder Zucker und wird häufig
in grossen Portionen angeboten. Sie sind 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 Schweizer Lebensmittel-
pyramide zu erfüllen sollten Mittag- und Nachtessen
idealerweise aus Folgendem bestehen:

	Ein oder mehrere Getränke. Hahnenwasser, Mineralwasser (still oder kohlen- säurehaltig), ungezuckerter Tee oder Kaffee.
	Eine oder mehrere Gemüsesorten. Gemüse roh und/oder gekocht, als Beilage, als Hauptgericht, als Salat, als Rohkost zum Knabbern oder in Form von Suppe. Die Gemüseportion kann durch eine Portion Früchte ersetzt oder ergänzt werden. Entdecken Sie die grosse Vielfalt dieser Lebensmittel, wechseln Sie Farben, Geschmack und Zubereitungsweisen ab. Betrachten Sie Gemüse nicht als reine Dekoration. Legen Sie eine reichliche Portion auf Ihren Teller.
	Ein stärkehaltiges Lebensmittel. Wechseln Sie ab zwischen Kartoffeln, Getrei- deprodukten (Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Brot...), Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen, rote oder weisse Bohnen ...) oder vergleichbaren Lebensmitteln wie Quinoa, Buchweizen oder Amaranth. Wählen Sie bei den Getreideprodukten möglichst häufig Vollkorn.
	Ein proteinhaltiges Lebensmittel Einmal pro Tag eine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Käse, Tofu, Hülsenfrüchte, Quorn oder Seitan. Zu den anderen Hauptmahlzeiten ein Milchprodukt wie Milch, Joghurt, Quark, Blanc battu, Hüttenkäse, Käse oder ein calciumangereicherter Sojadrink.

Der optimal geschöpfte Teller veranschaulicht das durchschnittliche Mengenverhältnis, in dem die verschiedenen Lebensmittel auf den Teller kommen sollten, damit die Mahlzeit ausgewogen ist. Dieses Verhältnis ist nicht als starre Vorgabe anzusehen, da es von der Art der Lebensmittel, aus denen sich das Menü zusammensetzt, und den individuellen Bedürfnissen abhängt. Die Darstellung 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. Kann der optimal geschöpfte Teller bei einer Mahlzeit nicht umgesetzt werden, kann dies 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.





Es empfiehlt sich, an mehreren Tagen pro Woche vegetarisch zu essen. Bei einer vegetarischen Mahlzeit können Milchprodukte (z. B. Käse, Quark, Milch), Sojadrink, Eier, Tofu, Tempeh, Seitan, Quorn etc. als Proteinlieferanten dienen. Auch Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen, Kidneybohnen) sind eine wertvolle Proteinquelle. Aufgrund ihres hohen Gehaltes an Protein und gleichzeitig hohen Gehaltes an Stärke können sie sowohl zur roten als auch zur braunen Gruppe des optimalen Tellers gezählt werden.

Proteine aus Getreide und Hülsenfrüchten ergänzen sich. Aminosäuren (= Bausteine der Proteine), die im Getreide kaum vorkommen, sind in Hülsenfrüchten reichlich enthalten und umgekehrt. Die biologische Wertigkeit der Proteine kann somit verbessert werden, wenn Getreide und Hülsenfrüchte zur gleichen Mahlzeit oder am gleichen Tag gegessen werden.





Im Restaurant und in der Kantine

In der Schweiz bestehen die Tagesmenüs traditionell aus einem proteinhaltigen 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 Komponenten gleichzeitig enthält wie zum Beispiel Pommes frites und Kräuterbutter oder paniertes Fleisch und Bratkartoffeln.

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:

- Hahnenwasser 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 stärkereiches 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 stärkereiche 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). Scheuen Sie sich nicht, um eine halbe Portion zu bitten und diese mit einem Salat oder einer Gemüsesuppe zu ergänzen.
- Regelmässig nicht-raffinierte Stärkelieferanten wählen: Kartoffeln, Polenta, Vollkornreis, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte...

- Darauf achten, dass die Fleischportion nicht zu gross ist:
 - Ab und zu vegetarische Gerichte wählen (Teigwaren mit Tomatensauce, Pizza, Steinpilzrisotto...).
 - Auf der Karte angebotene Fleischportionen von 200 g oder 300 g vermeiden.
- 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 Gemeinschaftsgastronomie¹. 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 stärke-reiche Lebensmittel. Sie können durch ein wenig Brot ergänzt werden.

1 Die Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie stehen unter www.kleines-gewissen.ch 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 es sich um ein kaltes oder warmes Gericht handelt. Man kann sie beispielsweise wie folgt zusammenstellen:

... wenn es keine Möglichkeit zum Aufwärmen gibt

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



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

Hahnenwasser
Vollreis-Salat
(Reis-Tomate-Thunfisch)

Mineralwasser
Schinken-Sandwich
Karottensalat

Schwarzer Tee
Gemüsesuppe
Vollkornbrot
Gruyère

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

...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 zusammenstellen. Weitere Informationen über die Zubereitung ausgewogener Mahlzeiten sind auf dem Merkblatt «Der optimale Teller» zu finden. Die Speisen sollten nach der Zubereitung rasch abgekühlt und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Am Arbeitsplatz sollten die Speisen ebenfalls im Kühlschrank gelagert 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 Fertiggerichte 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. Fehlt eine Proteinquelle, lässt sich das Gericht z. B. mit Hülsenfrüchten ergänzen (z. B. Kichererbsen oder Linsen aus der Dose zu einem Salat).



Take-away und Fast-Food

Die Auswahl an Take-away ist enorm: Sandwiches, Wähen, Salate, Hamburger, Döner Kebab und vieles mehr. Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind diese Gerichte 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, Trockenfleisch 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 proteinhaltigen Lebensmittel (Eier und/oder Käse, Milch, 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,
2022

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 die Gesundheitsförderung Schweiz.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



tabula | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Ernährungstests
www.sge-ssn.ch/tests



shop sge | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf

