



## Vegetarische Ernährung (ovo-lacto-vegetarische Ernährung)

Merkblatt: 2022

Inhalt	Seite
_ Einleitung	1
_ Gesundheitliche Aspekte	2
_ Nährstoffversorgung bei ovo-lacto-vegetarischer Ernährung	2
_ Umsetzung im Alltag	5
_ Quellen & Impressum	8

Darüber hinaus gibt es weitere vegetarische Kostformen. Immer häufiger wird auch der Begriff «Flexitarismus» verwendet. Hierbei handelt es sich um eine Ernährungsform, bei der nur selten, nur wenig sowie nur ausgewähltes Fleisch bzw. Fisch konsumiert wird und ansonsten eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung gepflegt wird. Man spricht auch von Flexitarier/innen oder Teilzeit-Vegetarier/innen.

### Einleitung

Die vegetarische Ernährung umfasst verschiedene Ernährungsweisen, bei denen gewisse tierische Lebensmittel gemieden werden. Im Wesentlichen lassen sich folgende Formen unterscheiden:

Laut einer repräsentativen Studie aus den Jahren 2014/2015 ernähren sich knapp 5 % der Erwachsenen in der Schweiz vegetarisch. Unterschiedliche Motivationen können einer vegetarischen Ernährung zugrunde liegen, z. B. ethische, gesundheitliche, ökologische oder soziale Gründe.

ERNÄHRUNGSWEISEN	LEBENSMITTEL, WELCHE GEMIEDEN WERDEN
ovo-lacto-vegetarisch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleisch</li> <li>• Fisch</li> </ul>
ovo-vegetarisch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleisch</li> <li>• Fisch</li> <li>• Milch</li> </ul>
lacto-vegetarisch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleisch</li> <li>• Fisch</li> <li>• Eier</li> </ul>
vegan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleisch</li> <li>• Fisch</li> <li>• Milch</li> <li>• Eier</li> <li>• Honig</li> <li>• Sämtliche Produkte mit tierischen Bestandteilen (z. B. Zusatzstoffe tierischer Herkunft)</li> </ul>



## Gesundheitliche Aspekte

Epidemiologische Studien weisen darauf hin, dass eine vegetarische Ernährung gesundheitliche Vorteile gegenüber einer Mischkost (Ernährung mit Fleisch) haben kann. So sind Vegetarier/innen z. B. seltener von Übergewicht und Adipositas betroffen, haben ein geringeres Risiko für Diabetes Typ 2 sowie Bluthochdruck und weisen bessere Blutfettwerte auf als Mischköstler.

Diese gesundheitlichen Effekte sind insbesondere auf den hohen Verzehr an Gemüse, Früchten und Vollkornprodukten zurückzuführen. Gleichzeitig spielt auch der Lebensstil eine wichtige Rolle. Viele Vegetarier/innen leben gesundheitsbewusster als die Durchschnittsbevölkerung. Sie bewegen sich mehr, trinken keinen oder nur wenig Alkohol und rauchen seltener.

## Nährstoffversorgung bei ovo-lacto-vegetarischer Ernährung

Allgemein empfiehlt es sich, sich möglichst abwechslungsreich zu ernähren, denn jedes Lebensmittel enthält andere wertvolle Inhaltsstoffe. Durch Abwechslung und Vielseitigkeit ist es leichter möglich, alle nötigen Vitamine, Mineralstoffe und andere Nährstoffe in ausreichender Menge aufzunehmen. Umgekehrt besteht bei einer einseitigen Ernährungsweise oder beim Meiden ganzer Lebensmittelgruppen (z. B. infolge von Allergien, Aversionen oder Krankheiten) das Risiko für eine Unterversorgung wichtiger Nährstoffe.

Gewisse Nährstoffe wie Protein (Eiweiss), Omega-3-Fettsäuren, Vitamine (z. B. Vitamin B12) und Mineralstoffe (Calcium, Eisen, Selen, Zink) werden bei einer Mischkost hauptsächlich über tierische Lebensmittel zugeführt. Bei einer ovo-lacto-vegetarischen Ernährung kann der Bedarf an diesen Nährstoffen generell gut über Milchprodukte, Eier sowie pflanzliche Produkte gedeckt werden. Eine Ausnahme stellen Vitamin B12, Vitamin D, Jod und die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA dar.

Um die Zufuhr an allen Nährstoffen sicherzustellen, sind einige Punkte zu berücksichtigen. Diese werden im Folgenden beschrieben. Alle folgenden Empfehlungen richten sich an **gesunde Erwachsene**, welche

sich **ovo-lacto-vegetarisch** ernähren. Bei anderen vegetarischen Ernährungsformen sowie für Säuglinge, Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende und ältere Personen gelten spezifische Empfehlungen, die nicht Inhalt dieses Merkblattes sind.

### Protein (Eiweiss)

Vegetarische Quellen: Eier, Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen u.a.), Tofu, Tempeh, Lupinenprodukte, Quorn, Seitan, Milchprodukte, Sojadrink, Joghurtalternative auf Sojabasis, Getreide, Nüsse, Samen und Kerne

Proteine bestehen aus Aminosäuren. Einige Aminosäuren gelten als «unentbehrlich» und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Andere kann der Körper selbst bilden und werden als «entbehrliche Aminosäuren» bezeichnet. Der Gehalt an unentbehrlichen Aminosäuren bestimmt die biologische Wertigkeit, also die Qualität eines Nahrungsproteins. Das Aminosäure-Muster tierischer Lebensmittel kommt dem Muster, wie der Mensch es zum Aufbau von Körperprotein braucht, am nächsten. Daher weisen tierische Lebensmittel eine hohe biologische Wertigkeit auf, pflanzliche Lebensmittel tendenziell eine niedrigere. Eine Ausnahme bildet u.a. Sojaprotein, das eine sehr gute biologische Wertigkeit besitzt.

Proteine aus Getreide und Hülsenfrüchten ergänzen sich jedoch. Aminosäuren, die im Getreide kaum vorkommen, sind in Hülsenfrüchten reichlich enthalten - und umgekehrt. Die biologische Wertigkeit der Proteine kann somit verbessert werden, indem Getreide und Hülsenfrüchte kombiniert, also zur gleichen Mahlzeit oder am gleichen Tag gegessen werden, z. B. Bohnen und Mais.

Es ist aber nicht nötig, diese Kombination zu berücksichtigen, wenn täglich Milchprodukte und regelmässig Eier verzehrt werden. Mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen ovo-lacto-vegetarischen Ernährung kann der Proteinbedarf sowohl quantitativ als auch qualitativ problemlos gedeckt werden.



### **Omega-3-Fettsäuren**

Vegetarische Quellen: alpha-Linolensäure in Leinöl, Rapsöl, Baumnüssen, Leinsamen; EPA und DHA in gewissen Mikroalgen, angereicherte Lebensmittel

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, von denen einige vom Körper nicht selbst hergestellt werden können und deshalb mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Dazu gehören die alpha-Linolensäure (ALA), die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). ALA kommt z. B. in Baumnüssen, Leinöl, Leindotteröl und Rapsöl vor, EPA und DHA in grösseren Mengen ausschliesslich in Mikroalgenöl und fettreichem Fisch. Der Körper kann ALA in EPA und DHA umwandeln, jedoch nicht in ausreichenden Mengen.

Da Vegetarier/innen keinen Fisch essen, ist ein ausreichender Konsum an pflanzlichen Omega-3 Fettsäure-Quellen besonders wichtig. Täglich sollten Nüsse (v.a. Baumnüsse) sowie Pflanzenöle mit hohem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (z. B. Leinöl, Rapsöl) auf dem Speiseplan stehen.

Damit möglichst viel ALA in EPA und DHA umgewandelt werden kann, darf die Zufuhr an Linolsäure (eine Omega-6-Fettsäure) nicht zu hoch sein. Deshalb sollten Pflanzenöle mit hohem Gehalt an Linolsäure wie z. B. Sonnenblumen-, Distel-, Traubenkern-, Sesam-, Maiskeim- und Erdnussöl nicht als Standardöl in der Küche verwendet werden.

Da mit dem Verzehr von ALA-reichen Pflanzenölen, Nüssen und Samen die Versorgung mit EPA und DHA noch nicht gewährleistet ist, kann die zusätzliche Einnahme von Supplementen (z. B. Kapseln mit EPA und DHA aus Mikroalgenöl) bzw. der Konsum von angereicherten Lebensmitteln sinnvoll sein.

### **Vitamin B12**

Vegetarische Quellen: angereicherte Lebensmittel, Eier, Milchprodukte

Vitamin B12 wird von Mikroorganismen produziert und kommt grundsätzlich nur in tierischen Lebensmitteln vor. Durch bakterielle Gärung kann Vitamin B12 auch in

pflanzlichen Speisen enthalten sein (z. B. Sauerkraut). Auch in der Meeresalge Nori sowie in Shiitake-Pilzen lässt sich Vitamin B12 nachweisen. Doch es ist unklar, ob die Vitamin B12-Form, wie sie in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommt, für den menschlichen Körper überhaupt verfügbar ist. Zudem sind die enthaltenen Mengen sehr gering bzw. schwanken so stark, so dass diese Lebensmittel keine zuverlässige Quelle darstellen.

Ohne Fleisch und Fisch gestaltet es sich als schwieriger, die Zufuhrempfehlungen für Vitamin B12 zu erreichen. Zwar sind auch Milchprodukte und Eier gute B12-Quellen, doch mit den üblichen Verzehrsmengen wird die gewünschte Vitamin B12-Zufuhr nicht immer erreicht. Daher kann eine zusätzliche Einnahme von Vitamin B12-Supplementen bzw. der Verzehr von angereicherten Lebensmitteln eine sinnvolle Ergänzung sein.

### **Vitamin D**

Vegetarische Quellen: Pilze, Eier, angereicherte Lebensmittel

Lebensmittel enthalten generell wenig Vitamin D. Eine bedarfsdeckende Zufuhr allein über Lebensmittel ist weder für Vegetarier/innen noch für Mischköstler möglich. Deshalb spielt die Vitamin D-Bildung in der Haut mit Hilfe des Sonnenlichts eine grosse Rolle. Im Sommer ist die Sonne stark genug, so dass die Haut nur für kurze Zeit dem Sonnenlicht ausgesetzt werden muss, damit genügend Vitamin D gebildet wird (Gesicht und Hände ca. 20 Minuten pro Tag). Sonnenbrände sollten unbedingt vermieden werden (Krebsrisiko). Erwachsene bis 60 Jahren, welche sich regelmässig im Freien aufhalten, brauchen in den Sommermonaten in der Regel kein zusätzliches Vitamin D aus Supplementen. Dagegen reicht die körpereigene Vitamin D-Bildung im Winter nicht aus, um den Zielwert von 15 µg (=600 IE) Vitamin D pro Tag zu erreichen. In der dunkleren Jahreszeit empfiehlt sich deshalb die Einnahme eines Vitamin D-Supplements, z. B. Vitamin D-Tropfen. Angereicherte Lebensmittel können im geringen Masse zur Versorgung beitragen.



### Calcium

Vegetarische Quellen: Milch und Milchprodukte, Broccoli, Federkohl, calciumreiche Mineralwässer (mind. 300 mg Calcium pro Liter), Nüsse, Samen, Tofu, Tempeh

Mit 3 Portionen Milch und Milchprodukten am Tag lässt sich der Calciumbedarf leicht decken. Pflanzliche Produkte enthalten tendenziell weniger Calcium als tierische Quellen und die Verfügbarkeit für den Körper ist oftmals schlechter. Oxalsäure (z. B. in Mangold, Spinat, Nüssen, Samen) und Phytat (z. B. in Getreide, Hülsenfrüchten) hemmen die Aufnahme. Eine gute Verfügbarkeit haben Gemüse mit geringen Gehalt an Oxalsäure (z. B. Broccoli, Federkohl, Pak Choi), Mineralwasser, Tofu und Tempeh.

### Eisen

Vegetarische Quellen: Hülsenfrüchte, Tofu, Nüsse, Samen, Vollkorngetreide, Eierschwämmli, Schwarzwurzel, Spinat, Erbsen, Kefen

In der Natur kommt Eisen in zwei verschiedenen Formen vor: als Häm-Eisen und als Nicht-Häm-Eisen. Häm-Eisen findet sich ausschliesslich in tierischen Lebensmitteln wie z. B. Fleisch und Fisch. Es kann vom Körper relativ gut aufgenommen werden. In pflanzlichen Lebensmitteln kommt ausschliesslich Nicht-Häm-Eisen vor, welches eine schlechtere Bioverfügbarkeit aufweist.

Phytat (z. B. in Getreideprodukten, Hülsenfrüchte) und Polyphenole (z. B. in Kaffee, Schwarztee) können die Eisenaufnahme vermindern. Umgekehrt können Vitamin C und andere Säuren (z. B. aus Zitrusfrüchte) die Verfügbarkeit von Nicht-Häm-Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln verbessern. Dies kann man sich zunutze machen, indem man eisenreiche (siehe oben) und Vitamin C-reiche Lebensmittel (z. B. Peperoni, Rosenkohl, Broccoli, Kiwi, Beeren, Zitrusfrüchte) gleichzeitig verzehrt. Beispiele: z. B. Müesli mit Haferflocken und Beeren, Vollkornbrot und ein Glas Orangensaft, Linsensalat mit Peperoni.

### Zink

Vegetarische Quellen: Käse, Eier, Haferflocken, Weizenkeime, Roggenkeime und andere Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Samen, Kerne, Nüsse

Bei einer Ernährung mit Fleisch stammt ein Grossteil des aufgenommenen Zinks aus Fleisch, der Rest stammt aus Gemüse, Getreide und Nüssen. Zink aus pflanzlichen Lebensmitteln steht dem Körper nicht so gut zur Verfügung wie aus tierischen Produkten. Grund dafür sind Phytat und Nahrungsfasern in Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten, welche die Aufnahme von Zink im Darm behindern. Vegetarier/innen sollten deshalb mehr Zink aufnehmen als Mischköstler. Durch Einweichen und Keimen von Getreidekörnern oder das Gären beim Sauerteig wird Phytat abgebaut und somit die Bioverfügbarkeit von Zink erhöht.

### Selen

Vegetarische Quellen: Paranüsse, Sesamsamen, Eier, Haferflocken, Weizenkleie, Hülsenfrüchte, Teigwaren aus nordamerikanischen Hartweizen und einige Gemüsesorten

Selen kommt sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Der Selengehalt hängt jedoch sehr stark von den Böden und dem Tierfutter ab. Die Schweiz hat sehr selenarme Böden. Folglich sind pflanzliche Lebensmittel (Getreide) aus der Schweiz eher selenarm. Bei einer vegetarischen Ernährung sollte besonders darauf geachtet werden, selenreiche Lebensmittel zu verzehren (z. B. Paranüsse und andere Nüsse / Samen, Pilze, Linsen).

### Jod

Vegetarische Quellen: jodiertes Speisesalz und damit hergestellte Lebensmittel, Milchprodukte

Eine bedarfsdeckende Jodzufuhr ohne jodiertes Speisesalz ist in der Schweiz nahezu nicht möglich. Um die Jod-Zufuhr sicherstellen, wird Vegetarier/innen empfohlen, stets jodiertes Speisesalz zu verwenden sowie Brot und andere Lebensmittel verzehren, die mit jodiertem Speisesalz zubereitet wurden. Milch und Milchprodukte können in geringerer Masse ebenfalls zur Jod-Versorgung beitragen.

Bei getrockneten Algenprodukten kann der Jodgehalt sehr stark schwanken oder sogar so hoch sein, dass bei einem zu grossen Verzehr Risiken für die Gesundheit nicht ausgeschlossen werden können. Hinweise auf der Verpackung sollten beachtet werden.



### Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Die aktuellen Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr finden Sie unter:

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

### Umsetzung im Alltag

Vegetarier/innen können die [Schweizer Lebensmittelpyramide](#) mit ihren Empfehlungen als Orientierungshilfe verwenden. Wichtig dabei ist, dass Fleisch und Fisch nicht ersatzlos von der Lebensmittelliste gestrichen werden, sondern durch geeignete Alternativen ersetzt werden.



Die folgenden Empfehlungen für eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung gelten für **gesunde Erwachsene im Alter von 19 bis 65 Jahren**. Sie basieren auf der Schweizer Lebensmittelpyramide.

Die angegebenen Mengen und Portionen dienen als Orientierung. Je nach Energiebedarf (abhängig von Alter, Geschlecht, Grösse, körperlicher Aktivität etc.) sowie individuellen Faktoren können die Mengen variieren.

### Allgemeine Empfehlungen

- Vielseitig und abwechslungsreich essen
- Speisen schonend zubereiten, um wertvolle Nährstoffe zu erhalten.
- Nährstoffreiche Lebensmittel (z. B. Hefeflocken, Weizenkeime) und angereicherte Lebensmittel können zur Nährstoffversorgung beitragen.

- Speisesalz und salzhaltige Würzmittel (Bouillon, Sojasauce, flüssige Würze) zurückhaltend einsetzen.
- Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden. Brot und andere Lebensmittel wählen, welche mit jodiertem Speisesalz hergestellt wurden.
- Vitamin D-Versorgung sicherstellen (Aufenthalt im Freien, Vitamin D-Tropfen im Winter, ggf. angereicherte Lebensmittel).
- Weitere Supplemente (z. B. EPA/DHA, Vitamin B12) bei Bedarf und in Absprache mit einer Fachperson.
- Spezifische Empfehlungen (z. B. Schwangerschaft, Stillzeit, im Alter) berücksichtigen.

### Getränke

Täglich 1–2 Liter, bevorzugt in Form von ungesüßten Getränken, z. B. Hahnen-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

- Besonders zu nahrungsfaserreichen Lebensmitteln (z. B. Kleie, Leinsamen, Vollkornbrot) ausreichend trinken.

### Gemüse und Früchte

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

- Regelmässig Gemüse und Früchte mit hohem Gehalt an Eisen auswählen, z. B. grüne Erbsen, Brokkoli, Schwarzwurzeln, Eierschwämmli, schwarze Johannisbeeren.

### Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht:

- 75–125 g Brot/Teig oder
- 60–100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder
- 180–300 g Kartoffeln oder
- 45–75 g Knäckebrötchen / Vollkornkracker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).



- ▶ Möglichst häufig Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, Bohnen) verzehren, denn sie enthalten nicht nur viel Stärke, sondern auch Protein und andere wertvolle Nährstoffe.
- ▶ Bei Getreideprodukten solche mit Vollkorn bevorzugen (z. B. Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Haferflocken und andere Vollkornflocken, Vollreis), da diese einen höheren Gehalt an Zink, Eisen und anderen Nährstoffen aufweisen.
- ▶ Eisenreiche Lebensmittel wie z. B. Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte zusammen mit Vitamin C-reichen Gemüse oder Früchten (z. B. Peperoni, Rosenkohl, Broccoli, Kiwi, Beeren, Zitrusfrüchte) verzehren.

#### **Milchprodukte, Eier und pflanzliche Proteinlieferanten**

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. Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse, Quark oder Hülsenfrüchte). Zwischen diesen Proteinquellen abwechseln. 1 Portion entspricht:

- 100–120 g Tofu / Tempeh / Lupinenprodukte / Seitan / Quorn (Frischgewicht) oder
- 40– 50 g Sojafleisch (Trockengewicht) oder
- 2–3 Eier
- 30 g Halbhart-/Hartkäse oder
- 60 g Weichkäse oder
- 150–200 g Quark/Hüttenkäse.

- ▶ Sojadrinks, Joghurt- und Quarkalternativen auf Sojabasis mit zugesetztem Calcium sind mit Blick auf ihren Protein- und Calciumgehalt ein gleichwertiger Ersatz zu Milch, Joghurt und Quark aus Kuhmilch. Dagegen sind Hafer-, Reis- und Mandeldrink bezüglich Nährwert nicht vergleichbar. Sie enthalten kaum Protein und oft auch kein Calcium. Manche Produkte sind zudem gezuckert. Falls kein Vitamin B12 supplementiert wird, sollten die Milchersatzprodukte auf Sojabasis – neben Calcium – auch mit Vitamin B12 angereichert sein.

- ▶ Vegane Käsealternativen enthalten meist kaum Protein und können daher nicht als Proteinquelle gezählt werden. Gleiches gilt bezüglich Calcium und Vitamin B12.

- ▶ Bei Fleischersatzprodukten (z. B. vegane Würstchen, veganes Schnitzel) empfiehlt es sich, die Zutatenliste und die Nährwertangaben auf der Verpackung zu beachten und solche mit günstiger Zusammensetzung zu bevorzugen (z. B. relevanter Proteingehalt, geringer Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren, Salz und Zucker).

#### **Öle, Fette & Nüsse**

Täglich 2–3 Esslöffel (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, z. B. Rapsöl, Leinöl, Leindotteröl.

Täglich mindestens 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).

- ▶ Nüsse, Samen und Kerne sind reich an Nahrungsfasern, Proteinen, Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Grössere Verzehrsmengen sind wünschenswert (auch in gemahlener Form oder als Mus).

- ▶ Rapsöl, Leinöl und Leindotteröl sind ideal für die kalte Küche (z. B. Salatsaucen), Rapsöl zudem auch zum Dünsten. Zum Hoherhitzen ist ausschliesslich HOLL-Rapsöl und HO-Sonnenblumenöl geeignet – diese enthalten jedoch kaum Omega-3-Fettsäuren.

- ▶ Regelmässig Kapseln mit DHA und EPA aus Mikroalgen einnehmen. Auch mit DHA und EPA angereicherte Pflanzenöle können zur Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren beitragen. Bei gleichzeitiger Einnahme von DHA-/EPA-Supplementen sind die Zufuhrempfehlungen zu beachten, um Überdosierungen zu vermeiden.

- ▶ Pflanzenöle mit hohem Gehalt an Linolsäure (Omega-6-Fettsäure) wie z. B. Sonnenblumenöl, Distelöl möglichst selten konsumieren.

#### **Süßes, Salziges und Alkoholisches**

Süssigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabbereien und alkoholhaltige Getränke mit Mass geniessen.





### Mahlzeiten ausgewogen zusammenstellen

Der «[optimale Teller vegetarisch](#)» veranschaulicht, wie sich eine vegetarische Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittag-, Abendessen) ausgewogen zusammenstellen lässt. Er zeigt einerseits die Lebensmittel, aus denen sich eine vollständige Mahlzeit zusammensetzt, und andererseits stellt er das Verhältnis dar, in dem jedes dieser Lebensmittel auf den Teller kommen sollte, damit die Mahlzeit ausgewogen ist. Dieses Mengenverhältnis ist nicht haargenau zu nehmen, da die Mengen von der Art der Lebensmittel, aus denen das Menu sich zusammensetzt, und den individuellen Bedürfnissen abhängen. Sie vermitteln hingegen eine Grössenordnung, die für die meisten Erwachsenen Gültigkeit hat.

Eine ausgewogene Mahlzeit besteht immer aus folgenden Komponenten:

1. Einer oder mehrerer Sorten Gemüse oder Früchte: roh oder gekocht, als Beilage, als Hauptgericht, als Salat, als Rohkost zum Knabbern oder in Form von Suppen
2. Einem stärkehaltigen Lebensmittel: z. B. Kartoffeln, Getreideprodukten (Brot, Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Hirse...), Pseudogetreiden (Quinoa, Amaranth, Buchweizen), Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen, rote oder weisse Bohnen ...)
3. Einem proteinreichen Lebensmittel, z. B. Milchprodukte (Milch, Joghurt, Quark, Käse), Sojadrink, Eier, Hülsenfrüchten, Tofu, Tempeh, Seitan

Hülsenfrüchte können sowohl als Protein-, als auch als Stärkelieferanten gezählt werden. Daher stehen sie beim «optimalen Teller vegetarisch» auf der Mittellinie zwischen dem roten und dem braunen Segment.





### Individuelle Beratung

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, sich an eine/n gesetzlich anerkannte/n Ernährungsberater/in zu wenden. Diese verfügen entweder über einen HF-Abschluss, einen BSc in Ernährung und Diätetik oder sind SRK-angelernt. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

### Quellen

- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. Empfehlungen zu Vitamin D. [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch) (abgerufen am 25.1.2021)
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. Vegetarische und vegane Ernährung. [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch) (abgerufen am 22.1.2021)
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2022. <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-de/> (letzter Zugriff 21.9.2022)
- Keller U, Battaglia Richi E, Beer M, Darioli R, Meyer K, Renggli A, Römer-Lüthi C, Stoffel-Kurt N. Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht. Bern: Bundesamt für Gesundheit, 2012
- Müller P, Rose K, Hayer A, Petit LM, Laimbacher J: Handlungsanweisungen vegetarische und vegane Ernährung im Säuglings- und Kleinkindesalter, 2020
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. Schweizer Lebensmittelpyramide. 2020. [www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide](http://www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide)
- Ströhle A, Hahn A: Gesünder mit vegetarischer Ernährung!? – Fakten und Fiktionen. Ernährung im Fokus 2017;11-12:326-333

### © Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2022

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).

### Impressum