Der optimale Teller

Inhalt

▶ Merkblatt Der optimale Teller / November 2011, aktualisiert März 2020

2 Einleitung

3 Zusammenstellung einer vollständigen, ausgewogenen Mahlzeit

4 Zusammengesetzte Mahlzeiten

4 Die Mahlzeiten über den Tag verteilen

5 Frühstück

5 Mittag- und Abendessen

7 Der optimale Teller vegetarisch

8 Besondere Bedürfnisse

11 Impressum

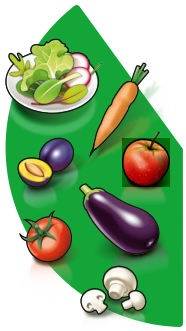
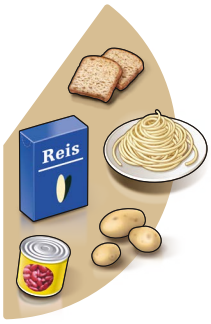
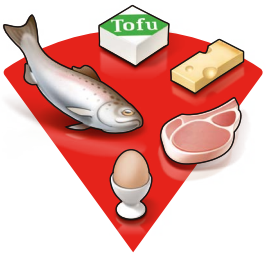
Der optimale Teller

Einleitung

Der optimale Teller zeigt einerseits die Lebensmittel, aus denen sich eine vollständige Mahlzeit zusammensetzt, und andererseits stellt er das Verhältnis dar, in denen 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 individuelle Bedürfnissen abhängen. Sie vermitteln hingegen eine Grössenordnung, die für die meisten Erwachsenen Gültigkeit hat. Neben einem Getränk umfasst eine vollständige Mahlzeit mindestens ein Gemüse/eine Frucht, ein stärkehaltiges Lebensmittel (Kartoffeln, Getreideprodukt oder Hülsenfrüchte) und ein proteinhaltiges (= eiweissreiches) Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Tofu oder Milchprodukt). Für eine ausgewogene Mahlzeit sollten Sie sich reichlicher Gemüse/Früchte und stärkehaltige Lebensmittel auf den Teller legen als Fleisch oder andere proteinhaltige Nahrungsmittel.

Die Portion auf dem Teller sollte dem Energiebedarf angepasst sein. Dieser ist abhängig vom Geschlecht, der Körpergrösse, dem Alter, der körperlichen Aktivität und der physiologischen Situation (z. B. Schwangerschaft, Stillzeit). Achten Sie auf Ihr Hunger- und Sättigungsgefühl, um zu erkennen, welche Menge Sie benötigen. Nehmen Sie sich Zeit und essen Sie in Ruhe. Unterbrechen Sie andere Tätigkeiten für die Dauer der Mahlzeit, um sie besser zu geniessen und das Sättigungsgefühl rechtzeitig zu erkennen. Sobald Ihr Hunger gestillt ist, hören Sie auf zu essen, auch wenn der Teller noch nicht leer ist. So werden Sie optimal mit der Energie versorgt, die Sie brauchen, um in den folgenden Stunden leistungsfähig zu sein.

Zusammenstellung einer vollständigen, ausgewogenen Mahlzeit

	Ein oder mehrere Getränke. Hahnenwasser, Mineralwasser (still oder kohlensäurehaltig), 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, Getreideprodukten (Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Brot...), Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen, rote oder weisse Bohnen ...) oder vergleichbaren Lebensmitteln wie Quinoa, Buchweizen oder Amarant. Wählen Sie bei den Getreideprodukten möglichst häufig Vollkorn.
	**Ein proteinhaltiges Lebensmittel** **Einmal pro Tag** eine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Käse, Tofu, Quorn oder Seitan. **Zu den anderen Hauptmahlzeiten** ein Milchprodukt wie Milch, Joghurt, Quark, Blanc battu, Hüttenkäse oder Käse.

Öle, Fette und Nüsse
Verwenden Sie täglich 2–3 Esslöffel Öl zum Zubereiten oder Verfeinern der Speisen. Rapsöl ist besonders empfehlenswert – vor allem für die kalte Küche. In raffinierter Form eignet es sich auch zum Braten. Butter, Margarine, Rahm, Mayonnaise sind eher mit Mass zu verwenden. Planen Sie nur gelegentlich fettreiche Nahrungsmittel oder Gerichte ein wie fette Würste, Wurstwaren, frittierte und panierte Speisen, Blätter- und Mürbeteige, süsse und fettreiche Backwaren. Eine ideale Ergänzung zu den Mahlzeiten sind Nüsse, Samen und Kerne, weil sie wertvolle Inhaltsstoffe enthalten. Empfohlen wird täglich eine Handvoll (20-30 g).

Zusammengesetzte Mahlzeiten

Der optimal geschöpfte Teller veranschaulicht auf einfache Weise, wie man eine ausgewogene Mahlzeit aus drei unterschiedlichen Lebensmitteln zusammenstellt. Aber wie steht es mit Pizza, Lasagne, Gemüsekuchen, Reis- oder Nudelsalaten, garnierten gemischten Salaten, welche die verschiedenen Lebensmittel in einem einzigen Gericht vereinen? Merken Sie sich die Mengenverhältnisse des optimal gefüllten Tellers und stellen Sie Ihr Rezept dementsprechend zusammen. Zum Beispiel:

Pizza: Sie umfasst ein stärkehaltiges Lebensmittel (Teig), Gemüse (Tomate und andere je nach Rezept) und einem proteinhaltigen Lebensmittel (Mozzarella). Das ist eine vollständige Mahlzeit. Damit sie ausgewogen ist, sollte der Teiganteil nicht zu gross, der Gemüseanteil hingegen reichlich bemessen sein. Ist dies nicht der Fall, ergänzen Sie die Mahlzeit zum Beispiel durch einen Salat oder gegrilltes Gemüse.

Lasagne: Auch dies ist eine vollständige Mahlzeit. Sie können daraus eine ausgewogene Mahlzeit machen, wenn Sie den Fleischanteil verringern oder weglassen und durch eine mehr oder weniger grosse Portion Gemüse ersetzen. Wenn der Gemüseanteil gering ist, essen Sie eine kleinere Portion hiervon und vervollständigen die Mahlzeit durch eine Vorspeise in Form eines Salates oder einer Gemüsesuppe.

Salate aus stärkehaltigen Lebensmitteln (Taboulé, Reissalat, Nudelsalat): Sie können alleine eine vollständige und ausgewogene Mahlzeit darstellen, wenn der Gemüseanteil dem Getreideanteil entspricht oder diesen übertrifft und eine kleine Menge eines proteinhaltigen Lebensmittels enthalten ist (z. B. Käse, Schinken, Thunfisch). Wenn das Gemüse nur als Dekoration dient, vervollständigen Sie die Mahlzeit durch einen Gemüsesalat oder rohes Gemüse mit einem Dip.

Gemischte Salate: Sie sind reich an Gemüse und enthalten oft einen Proteinlieferanten (zum Beispiel Ei, Crevetten, Thunfisch, Schinken oder Käse). Sie können durch Hinzufügen von Hülsenfrüchten (Linsen, rote Bohnen...) oder Beigabe von Vollkornbrot vervollständigt werden.

Die Mahlzeiten über den Tag verteilen

Drei vollständige und 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 ein 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, seine Ernährung abwechslungsreich zu gestalten. Wenn Sie keine Zwischenmahlzeiten einnehmen, ergänzen Sie den Teller durch ein zweites Gemüse, eine Frucht oder ein Milchprodukt.
Der Mahlzeitenrhythmus ist individuell verschieden. Jeder muss seinen Rhythmus finden, sollte es aber vor allem vermeiden, ständig irgendetwas zu essen oder naschen.

Frühstück

Nach einer Nacht des Schlafes und des „Fastens" benötigt der Körper Flüssigkeit und Energie. Ein ausgewogenes Frühstück bietet einen guten Start in den neuen Tag. Es ist die erste Hauptmahlzeit, die idealerweise wie die anderen Hauptmahlzeiten aus einem Getränk, einer Frucht/einem Gemüse, einem stärkehaltigen Lebensmittel und einem Milchprodukt bestehen sollte. Wenn Sie gleich nach dem Aufstehen keinen Appetit haben, können Sie:

- Den Zeitpunkt dieser Mahlzeit hinausschieben und warten, bis Sie Hunger bekommen.
- Nur einen Teil des Frühstücks zu sich nehmen und es im Laufe des Vormittags durch ein Znüni ergänzen.

Einige Beispiele für ein ausgewogenes Frühstück

Milchkaffee Vollkornbrot, Butter und Konfitüre Orangensaft
Früchte- oder Kräutertee Brot Käse oder Quark Kirschtomaten
Früchtetee Cornflakes und Milch Birne
Tee Birchermüesli (Naturjoghurt, Erdbeeren und Haferflocken)

Mittag- und Abendessen

Ein vollständiges und ausgewogenes Mittag- bzw. Abendessen kann sowohl warm als auch kalt serviert werden, rasch zubereitet oder sehr aufwändig sein. Wenn Sie keine Zwischenmahlzeit zu sich nehmen, vervollständigen Sie Ihr Menu durch eine Frucht oder ein Milchprodukt, da Sie sonst nicht Ihren Nährstoffbedarf abdecken können.

Im Folgenden finden Sie Mengenangaben, an denen Sie sich bei der Planung der Einkäufe orientieren können:

Gemüse: Es werden täglich 5 Portionen Früchte und Gemüse empfohlen (davon 3 Gemüse und 2 Früchte). Wenn die 3 Portionen Gemüse auf das Mittagessen und das Nachtessen verteilt werden, planen Sie 180 g Gemüse pro Mahlzeit und pro Person ein.

Stärkehaltiges Lebensmittel: 1 Portion entspricht 75–125 g Brot oder 180–300 g Kartoffeln oder 45–75 g Reis / Teigwaren / Polenta / Mehl / Getreideflocken (Trockengewicht) oder 60–100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht).

Proteinhaltige Lebensmittel: 1 Portion entspricht 100–120 g Fleisch / Geflügel / Fisch / Meeresfrüchte / Tofu / Quorn / Seitan oder 2–3 Eier oder 150–200 g Joghurt oder Frischkäse (Quark, Blanc battu, Hüttenkäse) oder 30 g Halbhart-/Hartkäse oder 60 g Weichkäse oder 2 dl Milch.

Einige Beispiele für ein ausgewogenes Mittag- oder Abendessen

Gegrillte Pouletbrust
Ratatouille
Couscous

*****

Grosser grüner Salat
Spaghetti, Tomaten-Peperoni-Sauce
Geriebener Käse

*****

Pochierte Eier
Spinat
Quinoa

*****

Rindsragout
Polenta
Broccoli

*****

Fischfilet auf Lauchbett aus dem Ofen
Vollkornreis
Nüsslisalat

Gemischter Salat
Geschwellti
Hüttenkäse mit Schnittlauch

*****

Salat aus grünen Bohnen
Vollkornbrot
Geräucherte Forelle

*****

Griechischer Salat[2]
Pita-Brot

*****

Linsen mit Gemüse[4]
Friséesalat und Mozzarella-Perlen

*****

Kürbissuppe
Roggenbrot
Kräuterquark

Tofuwürfel mit Champignons
Kartoffelstock
Karottensalat

*****

Krautstiel-Gratin[1]
Dampfkartoffeln

*****

Nasi goreng[3]
Kohlsalat

*****

Gemüse-Lasagne[5]
Grüner Salat

*****

Guten Appetit!

1 Das Gratin enthält Käse als proteinhaltiges Lebensmittel.
2 Griechischer Salat bestehend aus Tomaten, Gurken und Feta.
3 Nasi goreng ist ein Reisgericht mit Gemüse und Poulet.
4 Linsen mit z. B. Sellerie, Karotten, Lauch.
5 Gemüse-Lasagne enthält bereits Käse als proteinhaltiges Lebensmittel. Falls gewünscht, kann Hackfleisch ergänzt werden.

Der optimale Teller vegetarisch

Es empfiehlt sich, an mehreren Tagen pro Woche vegetarisch zu essen. Somit richtet sich der optimale Teller vegetarisch nicht nur an Vegetarierinnen und Vegetarier, sondern auch an Mischköstler.
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.

Menübeispiele mit Hülsenfrüchten als Stärke- oder Proteinlieferanten:

Hülsenfrüchte als Stärkelieferanten:
z. B. Kichererbsensalat bestehend aus Kichererbsen + Feta + Gemüse (Gurken, Tomate, Zwiebel)

****

Hülsenfrüchte als Proteinlieferanten:
z. B. Linsensuppe mit Brot bestehend aus Brot + Linsen + Gemüse (Karotten, Sellerie, Lauch)

*****

Weitere vegetarische Menüs siehe Seite 6.

Besondere Bedürfnisse

Die Proportionen des optimalen Tellers basieren auf den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide, die eine ausgewogene Ernährung mit 1800 bis 2500 Kilokalorien pro Tag ermöglichen. Diese Empfehlungen sind für eine erwachsene Bevölkerung gedacht, die sich wenig bewegt. Es ist durchaus möglich, dass manche Menschen einen niedrigeren oder höheren Energiebedarf haben. Andere, vor allem ältere Menschen, haben möglicherweise weniger Appetit und deshalb Mühe, die üblichen Portionen zu bewältigen. Auch im Falle dieser besonderen Bedürfnisse empfiehlt es sich, vollständige und ausgewogene Mahlzeiten zuzubereiten. Eine Veränderung der Proportionen des optimalen Tellers kann dann jedoch erforderlich sein.

Bei reduziertem Energiebedarf

Es kommt nicht oft vor, dass ein Erwachsener einen Energiebedarf von weniger als 1800 Kilokalorien hat, aber es kann auf Frauen zutreffen, die viel sitzen und ausserdem kleiner als 161 cm und/oder älter als 50 Jahre sind. Einen reduzierten Energiebedarf haben zudem Rollstuhlfahrer/innen mit geringer körperlicher Aktivität.

Von einer sitzenden Lebensweise spricht man dann, wenn man seinen Beruf hauptsächlich im Sitzen ausübt, sich nicht aus eigener Kraft fortbewegt (z. B. Auto, Rolltreppe, Lift) und sich auch in der Freizeit gar nicht oder nur wenig bewegt.
Natürlich ist in dieser Situation mehr körperliche Aktivität die ideale Lösung. Wenn dies jedoch keine Option ist,

- kann es helfen, die Portionsgrösse der stärkehaltigen Lebensmittel etwas einzuschränken, da diese ja die Energiespender par excellence sind. Ganz weglassen sollte man diese Lebensmittel jedoch keinesfalls. Vor allem empfiehlt es sich, nicht-raffinierte Kohlenhydratlieferanten wie Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte zu wählen, da sie mehr Nahrungsfasern, Mineralstoffe und Vitamine enthalten und länger sättigen.
- Die Proteinmenge darf nicht reduziert werden, da eine ausreichende Versorgung nötig ist, um gesund zu bleiben.
- Mit der Vergrösserung des Gemüse-Anteils kann der kleinere Anteil an stärkehaltigen Lebensmitteln kompensiert werden.

Diese Zusammenstellung des Tellers kann auch Menschen helfen, denen es schwer fällt, ihr Gewicht zu halten oder die ein paar Kilo abnehmen möchten und dies mit den Standard-Proportionen nicht schaffen.
Bei sehr geringem Energiebedarf ist es zudem sinnvoll, möglichst selten fettreiche Lebensmittel zu essen und fettarme Zubereitungen zu bevorzugen.

Bei erhöhtem Energiebedarf
Häufig übersteigt der Energiebedarf 2500 kcal pro Tag. Das betrifft Sie,

- wenn Sie ein Mann oder Jugendlicher sind und im Beruf und/oder in der Freizeit körperlich aktiv sind. Zum Beispiel: Sie haben einen körperlich anstrengenden Beruf oder treiben mehrmals pro Woche Sport oder bewegen sich viel aus eigener Kraft fort.
- wenn Sie eine Jugendliche oder jüngere Frau sind und im Beruf und/oder in der Freizeit körperlich sehr aktiv sind.

- Wenn dem so ist, haben Sie sicher grossen Appetit und wollen grössere Portionen essen. Sie brauchen jetzt vor allem stärkeliefernde Lebensmittel in grösserer Menge, da diese besonders viel Energie liefern. Brot, Teigwaren, Reis und andere Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln dürfen bei den Mahlzeiten und/oder zu den Zwischenmahlzeiten nun reichlicher verzehrt werden.
- Es macht jedoch keinen Sinn, den Anteil der Proteinlieferanten zu erhöhen. Die stärkeliefernden Lebensmittel, die Sie zusätzlich essen, erhöhen bereits die Proteinzufuhr.
- Gemüse liefert wenig Energie, enthält jedoch viele wichtige Nährstoffe. Darum ist es so wichtig, davon mindestens eine Standardportion zu sich zu nehmen. Eine grössere Portion wird den Energiegehalt der Mahlzeit nicht wesentlich steigern, es spricht aber auch nichts gegen sie, wenn Sie dann noch genügend Appetit auf die zusätzlichen Stärkelieferanten haben.

Spitzensportler haben aus ernährungstechnischer Sicht ganz spezielle Bedürfnisse und können sich an anerkannte Ernährungsberater/innen wenden, wenn sie ihre Ernährung optimal an ihren Sport anpassen wollen (siehe Adresse auf Seite 10).

Bei reduziertem Appetit

Für Senioren mit guten Appetit, die drei komplette Mahlzeiten pro Tag und eventuell eine oder zwei Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen können, ist der optimale Teller bestens geeignet. Ist der Appetit jedoch deutlich gemindert und sind Sie nicht mehr in der Lage, die Menge eines durchschnittlichen Tellers zu sich zu nehmen, kann es nützlich sein, Prioritäten zu setzen.

- Eine ausreichende Zufuhr an Proteinen ist besonders wichtig, um die eigene Muskel- und Knochenmasse so lange wie möglich zu erhalten. Es wäre also wünschenswert, Ihren Appetit vorrangig auf proteinhaltige Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Käse und andere Milchprodukte zu lenken. Jede der drei Hauptmahlzeiten sollte eine dieser guten Proteinquellen enthalten (vgl. Portionsgrössen auf Seite 5).

  Es geht nicht darum, die Portionen der proteinhaltigen Lebensmittel zu vergrössern, sondern darum, dass sie einen proportional höheren Anteil in der insgesamt kleineren Mahlzeit stellen müssen.
- Die stärkeliefernden Lebensmittel stellen die Energie bereit, die zur richtigen Nutzung der Proteine benötigt wird. Deshalb sollte jede Mahlzeit auch stärkehaltige Lebensmittel enthalten.
- Gemüse und Obst sind wertvolle Lebensmittel, weil sie viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe beisteuern, sie sind aber protein- und energiearm. Essen Sie auch davon weiterhin etwas zu jeder Mahlzeit, aber in Mengen, die Ihnen erlauben, noch genügend von den übrigen Nahrungsmitteln zu sich zu nehmen. Ein Teil kann durch eine Frucht oder Gemüse – roh oder gekocht – als Zwischenmahlzeit oder in Form von Saft ersetzt werden.

  Vergessen Sie nicht, dass zu jeder Mahlzeit auch ein wenig Fett oder Öl gehören sollte, das Sie bei der Zubereitung oder als Dressing verwenden können. Öle liefern viel Energie in einer kleinen Menge Nahrung und enthalten teilweise (z. B. Raps- oder Nussöl) sogar essentielle Fettsäuren.

! Ihr Appetit mag zurückgegangen sein, doch das bedeutet nicht, dass sich Ihr Nährstoffbedarf verringert hat. Denken Sie deshalb daran, Ihre Hauptmahlzeiten durch Zwischenmahlzeiten zu ergänzen. Diese sind eine gute Gelegenheit, um die empfohlenen Mengen an Milchprodukten oder Früchten abzudecken.Falls Ihnen dauerhaft der Appetit fehlt, wenden Sie sich an Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin. Eine Beratung von einem/einer anerkannten Ernährungsberater/in könnte Ihnen nützen (Adressen siehe unten).

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-anerkannt. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde-asdd.ch.

Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, aktualisierte Fassung März 2020

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 und das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV.

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