



Ausgewogene und genussvolle Mahlzeiten

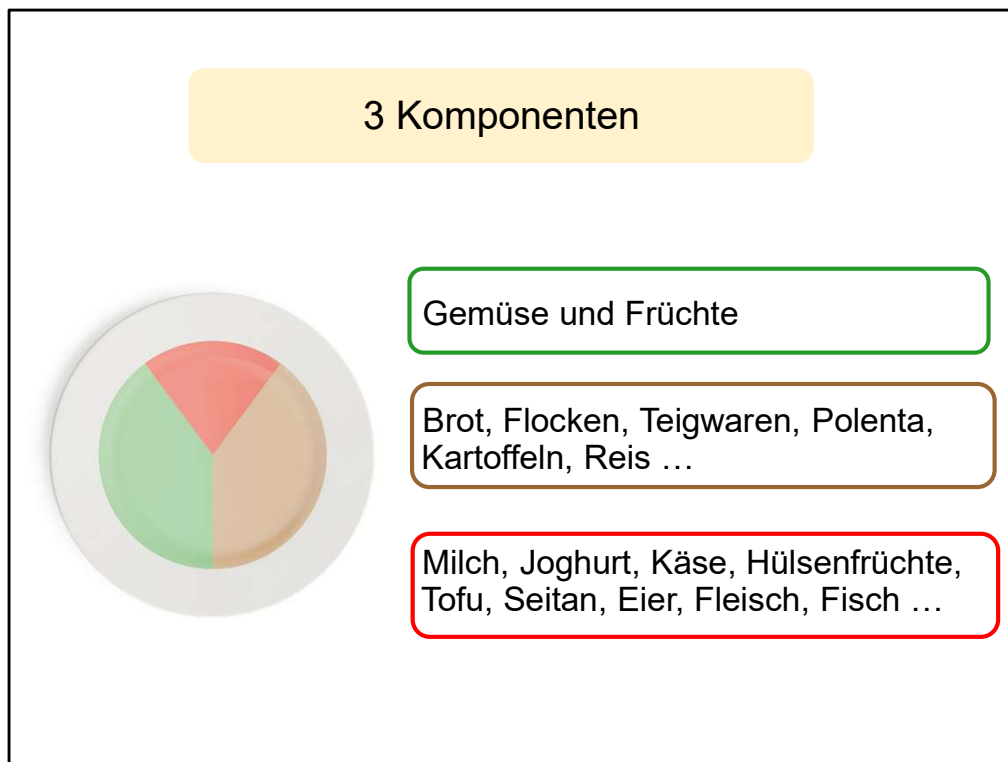
Mit zunehmenden Alter spielt die Ernährung eine immer wichtigere Rolle. Eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil können dazu beitragen, lange fit und gesund zu bleiben. Doch wie lässt sich das eine gesunde Ernährung im Alltag umsetzen? Diese Präsentation gibt konkrete Tipps für die Umsetzung.

Ausgewogene Mahlzeiten



Ausgewogene Mahlzeiten versorgen den Körper mit Energie und lebenswichtigen Nährstoffen wie Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen. Da es aber kein Lebensmittel gibt, das alle nötigen Nährstoffe enthält, braucht es mehrere Komponenten auf dem Teller.

Der so genannte „ausgewogene Teller“ (siehe Bild) veranschaulicht, wie sich Hauptmahlzeiten, also Frühstück, Mittag- und Abendessen, ausgewogen zusammenstellen lassen. Das Modell zeigt einerseits, *welche* Lebensmittel zu einer Hauptmahlzeit gehören. Und es zeigt, *in welchem Verhältnis* jedes dieser Lebensmittel auf den Teller kommen sollte, damit die Mahlzeit ausgewogen ist.



Frühstück, Mittagessen und Abendessen sollten immer aus 3 Komponenten bestehen:

Grüne Gruppe: Gemüse oder Früchte

- Gemüse und Früchte sind unentbehrlich für Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.
- Sie sollten immer einen grossen Platz auf dem Teller einnehmen und zwar knapp die Hälfte des Tellers

Braune Gruppe

- Zu dieser Gruppe gehören z. B. Brot, Getreideflocken, Teigwaren, Polenta, Couscous, Kartoffeln, Reis etc.
- Alle diese Lebensmittel enthalten viel Stärke und sind daher wichtige Energielieferanten für unseren Körper.
- Sie füllen fast die zweite Hälfte auf dem Teller.

Rote Gruppe

- Zu dieser Gruppe gehören Milchprodukte (wie z. B. Milch, Joghurt, Käse) sowie Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, rote oder weisse Bohnen ...), Tofu (aus Soja), Seitan (aus Weizenprotein), Eier, Fleisch, Fisch und viele andere Lebensmittel.
- Alle diese Lebensmittel sind reich an Protein. Proteine sind Baustoffe für den Körper und ganz wichtig für die Muskeln – gerade im Alter.

- Proteine sind sehr wichtig. Sie sollten in keiner Hauptmahlzeit fehlen. Es reicht aber bereits eine kleine Menge, wie z. B. ein Stück Käse in der Grösse einer Streichholzschachtel, oder ein kleines Stück Fleisch von 100-120 g.

Zu jeder Mahlzeit sollte es ausserdem etwas zu trinken geben. Ideal sind ungesüsste Getränke wie Hahnenwasser, Mineralwasser sowie ungesüsster Früchte- und Kräutertee.

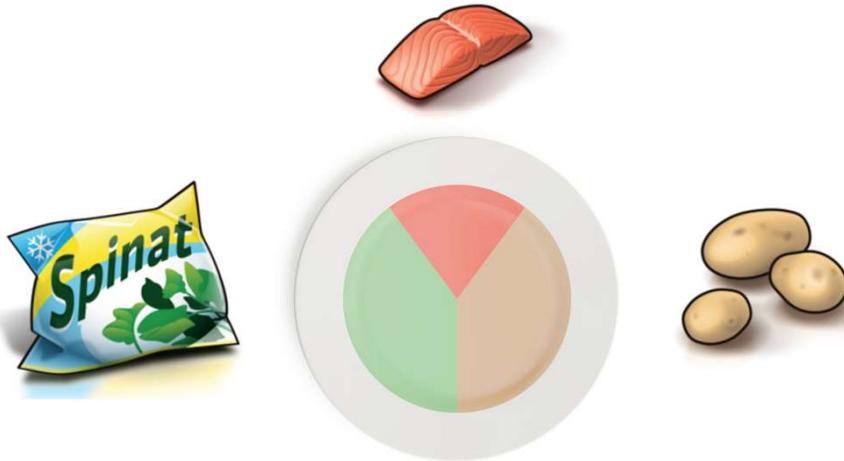
Beispiel: Frühstück



© SGE

Beispiel für ein Frühstück mit allen 3 Komponenten: Müesli mit Milch und Beeren

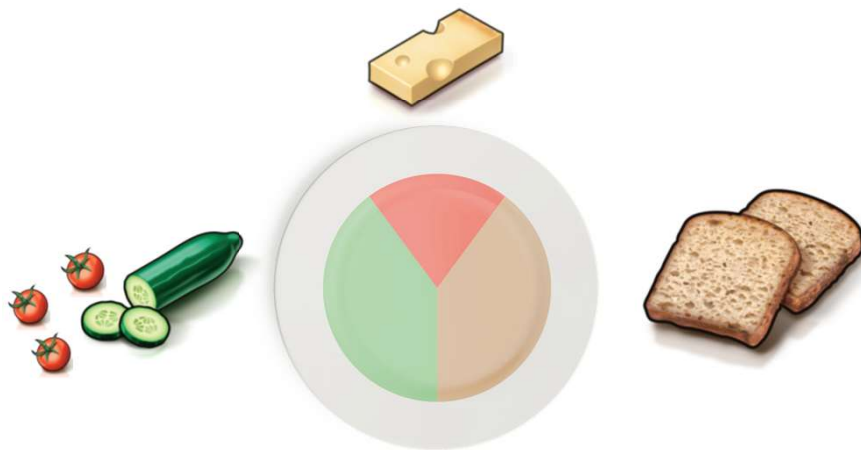
Beispiel: Mittagessen



© SGE

Beispiel für ein Mittagessen mit allen 3 Komponenten: Lachs mit Kartoffeln und Spinat.

Beispiel: Abendessen



© SGE

Beispiel für ein Abendessen mit allen 3 Komponenten: Brot mit Käse und dazu Gurkenscheiben und Cherrytomaten.

Tipps für ausgewogene Mahlzeiten

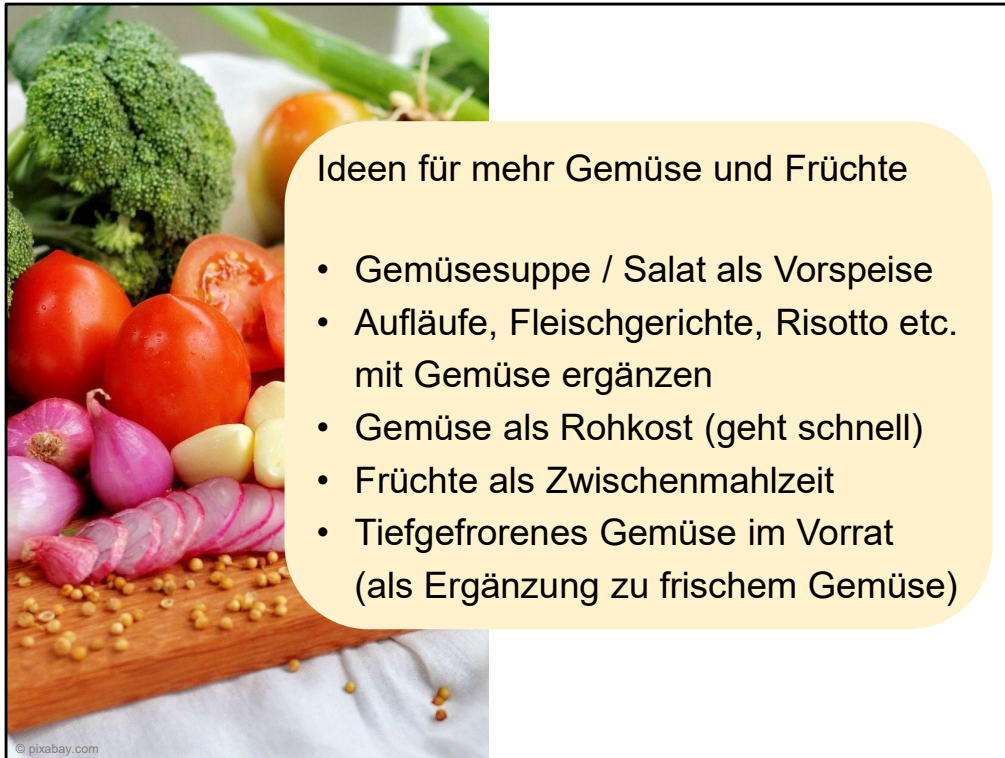
- möglichst häufig selbst kochen
- hochwertige Pflanzenöle verwenden (z. B. Rapsöl)
- Abwechslung genießen



Tipps für ausgewogene Mahlzeiten

- Kochen Sie möglichst häufig selbst. So können Sie selbst über die Zutaten bestimmen und auf diese Weise gelingt es besser, die Mahlzeiten ausgewogen zu gestalten. Natürlich spricht nichts dagegen, ab und zu auf ein Fertiggericht zurückzugreifen. Falls das Fertiggericht nicht alle Komponenten einer ausgewogenen Mahlzeit enthält, können Sie es ergänzen, z. B. mit einem frischen Salat zu einer Fertiglasagne.
- Verwenden Sie für die Zubereitung der Mahlzeiten hochwertige Pflanzenöle. Rapsöl ist besonders empfehlenswert, denn es enthält wertvolle Fettsäuren. Darunter auch Omega-3-Fettsäuren, denen gesundheitsförderliche Wirkungen zugesprochen werden. Rapsöl (in raffiniert Form) eignet sich sowohl für die kalte Küche (z. B. für Salate) als auch für die warme Küche (z. B. Dünsten von Gemüse). Für das Braten bei sehr hohen Temperaturen (z. B. von Fleisch) ist ein spezielles Rapsöl nötig, das so genannte HOLL-Rapsöl.
- Butter, Margarine, Rahm, Mayonnaise sind aus Ernährungssicht nicht so wertvoll und sollten daher sparsam verwendet werden.
- Achten Sie auf Abwechslung! Je abwechslungsreicher die Auswahl an verschiedenen Gemüsen, Früchten, Stärkeprodukten und Proteinlieferanten, desto besser. Denn jedes Lebensmittel enthält ein anderes Spektrum an wertvollen Nährstoffen. Und so wird besser gewährleistet, dass man alle wichtigen Nährstoffen in genügender Menge aufnimmt.

((Anmerkung für Referent*innen: Ausführliche Informationen, welche Öle sich für welchen Zweck eignen, sind im Merkblatt «Lebensmittelpyramide (Langfassung)» unter www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide verfügbar))



Ideen für mehr Gemüse und Früchte

- Gemüsesuppe / Salat als Vorspeise
- Aufläufe, Fleischgerichte, Risotto etc. mit Gemüse ergänzen
- Gemüse als Rohkost (geht schnell)
- Früchte als Zwischenmahlzeit
- Tiefgefrorenes Gemüse im Vorrat (als Ergänzung zu frischem Gemüse)

Empfohlen werden 5 Portionen Gemüse und Früchte am Tag, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. Doch nicht immer fällt es leicht, genügend Gemüse und Früchte aufzunehmen. Die folgenden Ideen können helfen:
((Aufzählung nennen))

Hilfe bei wenig Appetit

- mehrere kleine Mahlzeiten am Tag
- Lieblingsgerichte, farbige Gerichte
- Vor dem Essen keine Getränke oder Suppen
- Gewürze, Kräuter, Zitronensaft
- Bewegung und frische Luft
- Essen in Gemeinschaft



Unterschiedliche Gründe können eine Appetitlosigkeit verursachen. Trotzdem ist es wichtig, dass regelmässig und genügend gegessen wird. Die folgenden Anregungen können helfen, damit das Essen wieder leichter fällt und besser schmeckt:

- Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten über den Tag: Essen Sie anstelle von drei grossen Mahlzeiten lieber mehrere kleine Mahlzeiten.
- Gönnen Sie sich Ihre Lieblingsgerichte, vielleicht auch ein Lieblingsgericht aus Ihrer Kindheit oder aus dem Urlaub.
- Bringen Sie Farbe auf Ihren Teller und richten Sie Ihre Speisen appetitlich an.
- Verwenden Sie intensiv riechende Gewürze und Kräuter. Diese können den Appetit anregen. Auch Zitronensaft kann helfen.
- Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft. Das fördert den Appetit.
- Treffen Sie sich mit Freunden, Verwandten oder Bekannten zum Essen.

Ist der Appetit über längere Zeit vermindert oder nimmt das Gewicht stetig ab, sollte die Hausärztin oder der Hausarzt zu Rate gezogen werden. Dies gilt auch für Personen mit Übergewicht.



Genuss beim Essen

- Zeit nehmen
- Gemütlich machen
- Keine Ablenkung
- Mit allen Sinnen geniessen

Mahlzeiten dienen nicht nur der Versorgung mit Energie und Nährstoffen, sondern sind auch Zeiten des Genusses und der Erholung.

- Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten. Setzen Sie sich hin und genießen Sie in Ruhe.
- Machen Sie es sich gemütlich, z. B. mit einem schön gedeckten Tisch, einem Tischtuch oder paar Blumen.
- Lassen Sie sich nicht ablenken. Legen Sie die Zeitung und das Handy zur Seite. Schalten Sie den Fernseher aus. Und genießen Sie Ihr Essen bewusst!
- Kauen Sie langsam und lauschen Sie auf Ihre Sinne: Wie riecht Ihr Essen? Welche Aromen nehmen Sie beim Kauen wahr? Welche Erinnerungen verbinden Sie mit den unterschiedlichen Geschmackseindrücken?



Essen in Gesellschaft

- Andere zum Essen einladen
- Besuch im Restaurant
- Mittagstisch in der Gemeinde
- Gemeinsam kochen
- Tischgemeinschaft suchen

Gemeinsam mit anderen macht das Essen besonders viel Freude. Das wirkt sich auch positiv auf den Appetit aus.

- Laden Sie Freunde, Bekannte oder Familie zum Essen ein.
- Oder verabreden Sie sich mit anderen zu einem regelmässigen Restaurantbesuch. In vielen Gemeinden gibt es auch Mittagstische, die von Vereinen oder Kirchen organisiert werden.
- Sie können auch Gleichgesinnte suchen, um gemeinsam zu kochen und zu essen.
- Eine weitere Möglichkeit ist, sich einer Tischgemeinschaft anzuschliessen. Tischgemeinschaften sind selbstorganisierte Gruppen, die sich in regelmässigen Abständen zum gemeinsamen Essen treffen. Erkundigen Sie sich beim Netzwerk Tavolata (www.tavolata.ch) oder bei der Stiftung Pro Senectute Ihres Kantons, ob es eine Tischgemeinschaft in Ihrer Gemeinde gibt.

Weitere Informationen:

www.sge-ssn.ch/alter

www.sge-ssn.ch/teller

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE,
aktualisiert 2025



sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Mit freundlicher Unterstützung von



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Die vorliegende Präsentation wurde von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung mit freundlicher Unterstützung von der Beisheim Stiftung und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz erstellt.

Quellen:

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (2024): Schweizer Ernährungsempfehlungen. www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2025): Merkblatt Der ausgewogene Teller. www.sge-ssn.ch/teller
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2024): Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren. www.sge-ssn.ch/alter
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2020): Essen ab 60 Jahren. www.sge-ssn.ch/alter