

DER AUSGEWOGENE TELLER

BEI GERINGEM APPETIT



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Das Tellermodell (Abb. links) zeigt auf einen Blick, wie sich die Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) ausgewogen gestalten lassen: Es zeigt, welche Lebensmittelgruppen zu einer ausgewogenen Mahlzeit gehören und in welchem Verhältnis sie auf den Teller kommen.

Bei geringem Appetit kann das Tellermodell entsprechend der grossen Abbildung angepasst werden.

An wen richtet sich dieses Tellermodell?

- Dieser Teller richtet sich an über 65-Jährige mit geringem Appetit. Bei kleineren Hauptmahlzeiten empfehlen sich ergänzende Zwischenmahlzeiten für eine ausreichende Nährstoffzufuhr.

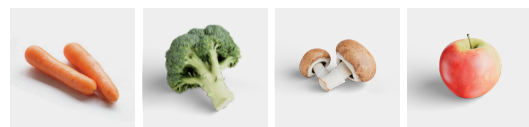
Wie verändert sich der Teller bei geringem Appetit?

- Ausreichend Protein ist im Alter besonders wichtig für den Erhalt der Muskel- und Knochenmasse. Proteinreiche Lebensmittel sollten in jeder Hauptmahlzeit enthalten sein (auch beim Frühstück) und die Menge nicht reduziert werden.
- Gemüse und Früchte liefern wertvolle Nährstoffe (z. B. Vitamine, Mineralstoffe), aber wenig Protein und Energie. Sie sättigen aufgrund ihres Volumens. Zu den Hauptmahlzeiten kann der Gemüse-/Früchte-Anteil reduziert werden, damit genügend Appetit für die protein- und stärke-reichen Lebensmittel bleibt. Zum Ausgleich können Gemüse und Früchte zu den Zwischenmahlzeiten gegessen werden.
- Dem Appetit entsprechend kann zudem die Menge an stärke-reichen Lebensmitteln reduziert werden.¹

¹⁾ Selbst bei geringem Appetit sollten stärke-reiche Lebensmittel immer Bestandteil der Hauptmahlzeiten sein. Denn auch sie tragen zur Proteinversorgung bei. Zudem sind sie wichtige Energielieferanten und ermöglichen, dass das Protein aus der Nahrung als Baustoff für Muskeln und Knochen (anstatt zur Energiegewinnung) genutzt werden kann.

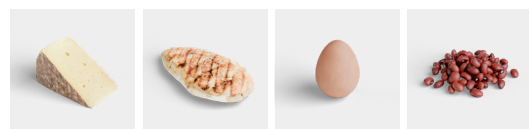
Gemüse und Früchte

roh oder gekocht



Proteinreiche Lebensmittel

z.B. Käse, Quark, Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte



Stärkereiche Lebensmittel

z.B. Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Getreideflocken, Reis



Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen etc. sind reich an Protein und an Stärke. Beim Tellermodell können sie wahlweise den proteinreichen oder den stärke-reichen Lebensmitteln zugeordnet werden.

© sgs-ssn.ch, gesundheitsförderung.ch, blv.admin.ch / 2026

Detaillierte Informationen: www.sgs-ssn.ch/teller

