

Gesund essen ganz praktisch

Die Ernährungspyramide ist die bildlich dargestellte Empfehlung der Gesundheitsbehörden zu einer gesunden Ernährung. Sie zeigt, was und wie viel täglich gegessen werden soll. Will man die Pyramide umsetzen, tauchen aber einige Fragen auf. Beispielsweise, was man unter einer Portion versteht.

Gesund essen und trinken macht fit und tut gut. Aber wie mache ich das bloss? Die Ernährungspyramide hilft Ihnen, eine gesunde, ausgewogene, schmackhafte und abwechslungsreiche Ernährung zu praktizieren, indem sie Leitlinien für Menge und Mass angibt. Konkret bedeutet das: Von den Nahrungsmitteln in den unteren Ebenen soll viel, von denjenigen in den mittleren genügend und von denjenigen in der Spitze ab und zu gegessen werden. Für jede Ebene ist eine täglich empfohlene Portionenmenge angegeben. Verbote gibt es keine.

NICOLE HUWYLER



ist diplomierte Ernährungsberaterin und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 58.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: nicole.huwyler@swissmilk.ch



Eine Portion – wie viel ist das?

Die Tagesempfehlungen der Pyramide, die in Form von Portionengrössen angegeben werden, helfen Ihnen bei der Nahrungsmittelauswahl und somit bei der Zusammenstellung Ihrer Menüs. Doch was heisst «eine Portion» konkret?

■ Gemüse und Obst sollten den wichtigsten Platz in der Ernährung einnehmen. Empfohlen werden 3 Portionen Gemüse oder Salat und 2 Portionen Obst pro Tag. Eine Portion ist die Menge, die in Ihrer Hand Platz hat.

■ Von Vollkornprodukten, Kartoffeln und Hülsenfrüchten sollten 2 Portionen täglich gegessen werden. Auch hier entspricht eine

Portion einer Handvoll. Gemeint sind zubereitete respektive gekochte Produkte.

■ 1 Portion Fleisch, Geflügel, Fisch oder Eier pro Tag lautet die Empfehlung. Hier entspricht eine Portion einem Stück von etwa der Grösse Ihrer Handfläche. Bei den Eiern ergeben zwei Stück eine Portion.

■ 3 Portionen Milch und Milchprodukte braucht es pro Tag. Eine Portion entspricht beispielsweise 2 dl Milch (ein durchschnittlich grosses Glas) oder 180 g Joghurt (ein Becher) oder 40 g Hartkäse (Grösse einer Zündholzschachtel).

■ Fette: Je 2 bis 3 Teelöffel Butter, Bratbutter oder Öl (Rapsöl oder Olivenöl) und einige Nusskerne (z.B. Baumnüsse) decken den täglichen Fettbedarf.

■ 1 kleine Portion Süsses pro Tag ist erlaubt. Dies entspricht einem kleinen Stück Kuchen, einer Reihe Schokolade oder drei Biskuits.

Die Ernährungsempfehlungen müssen nicht jeden Tag ganz genau, sondern sollten innerhalb etwa einer Woche eingehalten werden. Eine Ausnahme gilt bei der Flüssigkeitszufuhr: hier müssen 1,5–2 Liter Getränke täglich getrunken werden.

Drei am Tag

Milch und Milchprodukte liefern wertvolles Kalzium, das für das gesunde Wachstum der Knochen und den Erhalt der Knochenstabilität von grosser Bedeutung ist. Drei Portionen decken bereits $\frac{2}{3}$ des Tagesbedarfs an Kalzium. Das restliche Drittel wird durch Vollkornprodukte, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte und kalziumreiche Mineralwässer gedeckt.

Die drei Portionen Milch und Milchprodukte muss man nicht «nature» essen oder trinken. Brauchen Sie die Milch für ein Müesli oder ein Milchmixgetränk. Das Joghurt kann, mit frischen Früchten gemischt, ein feines Dessert geben. Den Käse kann man unter die Teigwaren mischen oder als Sandwichbelag verwenden. Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt!