

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 2 (2000)

Heft: 3

Rubrik: Ernährungs-Pyramide

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ernährungsempfehlungen für Erwachsene

Ernährungs-Pyramide

Viele Faktoren beeinflussen unser Ernährungsverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen gewährleisten (im Sinne einer ausgewo-

genen Mischkost) eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und somit eine gesunde Ernährungsweise. Die Angaben sind für «Durchschnittspersonen» gedacht, d. h. für Erwachsene mit normaler körperlicher Aktivität und damit durchschnittlichem Energie- und

Nährstoffbedarf. Für andere Personengruppen (Kinder und Jugendliche, Spitzensportler, Schwangere usw.) ergeben sich Abweichungen. Ebenfalls Durchschnittswerte sind die angeführten Mengen- und Portionenangaben; sie lassen sich nicht jeden Tag präzis einhalten.

Fette und Öle

Pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) hochwertiges Pflanzenöl wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl, Olivenöl oder Rapsöl, unerhitzt, z. B. für Salatsaucen, verwenden. Pro Tag höchstens 2 Kaffeelöffel (10 g) Bratfett bzw. Öl, z. B. Erdnussöl oder Olivenöl, für die Zubereitung von Speisen verwenden. Pro Tag maximal 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett, z. B. Butter oder Margarine, als Brotaufstrich essen. Pro Tag höchstens eine fettriche Speise wie Frittiertes, Paniertes, Käsespeisen, Rösti, Wurst oder Aufschnitt, Rahmsauce, Kuchen- oder Blätterteig, Patisserie, Schokolade usw. konsumieren.

Milch und Milchprodukte

Pro Tag 2–3 Portionen Milchprodukte verzehren (1 Portion = 2 dl Milch oder 1 Becher Jogurt oder 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse).

Getreideprodukte und Kartoffeln

Pro Tag mindestens 3 Portionen stärkehaltige Beilagen wie Brot, Kartoffeln, Reis, Getreide oder Teigwaren konsumieren, dabei Vollkornprodukte bevorzugen. Die Portionengröße richtet sich nach dem Ausmass der körperlichen Aktivität.

Gemüse

Pro Tag 3–4 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh, z. B. als Dip oder als gemischter Salat (1 Portion = 100 g rohes oder 150–200 g gekochtes Gemüse, 50 g Blatt- oder 100 g Mischsalat).

Mit Mass geniessen – viele Süßigkeiten enthalten verstecktes Fett. Höchstens einmal täglich eine kleine Süßigkeit (1 Riegel Schokolade, 1 Patisserie, eine Portion Glace).

Süßigkeiten

Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte

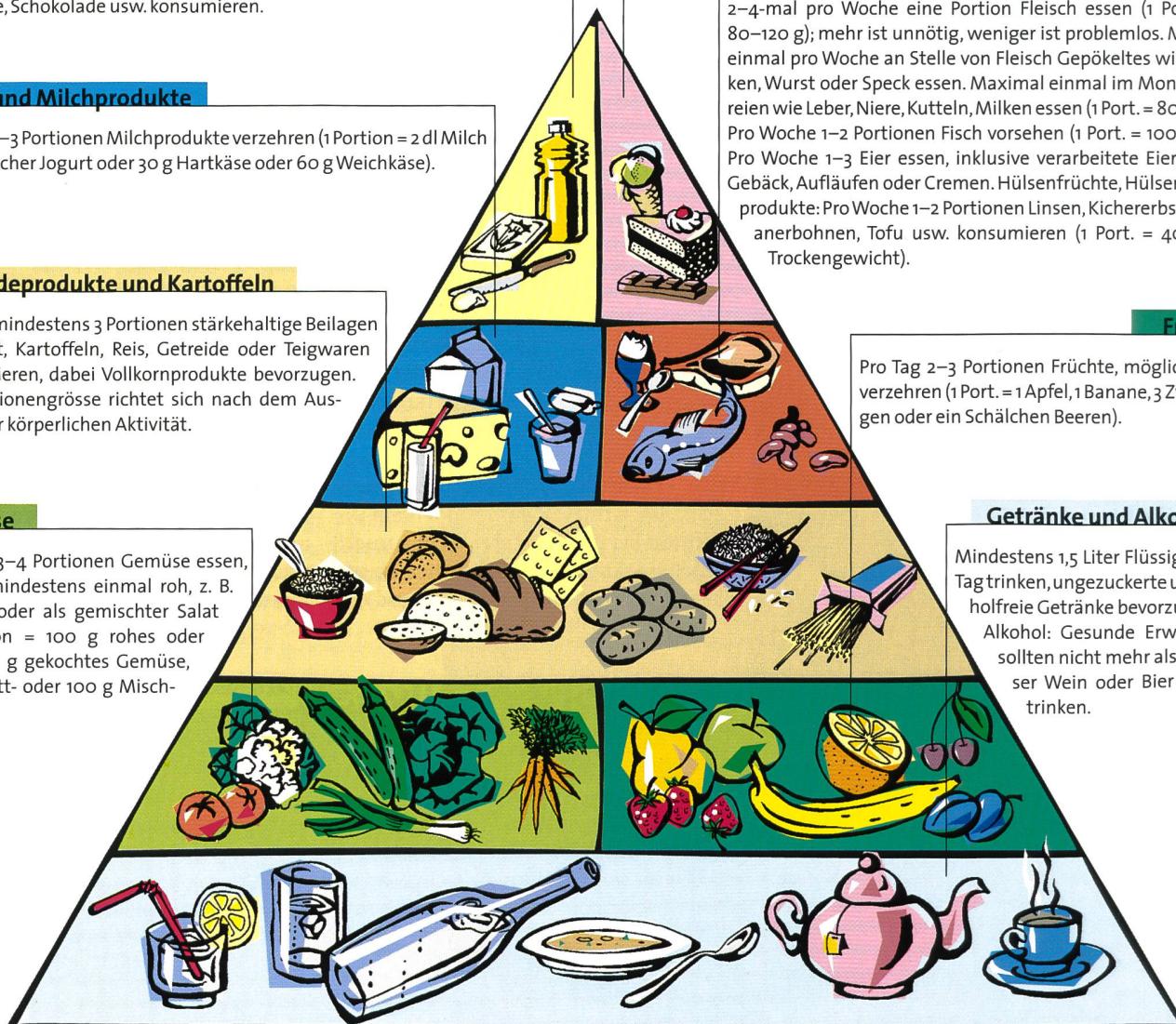
2–4-mal pro Woche eine Portion Fleisch essen (1 Portion = 80–120 g); mehr ist unnötig, weniger ist problemlos. Maximal einmal pro Woche an Stelle von Fleisch Gepökeltes wie Schinken, Wurst oder Speck essen. Maximal einmal im Monat Innenreien wie Leber, Niere, Kutteln, Milken essen (1 Port. = 80–120 g). Pro Woche 1–2 Portionen Fisch vorsehen (1 Port. = 100–120 g). Pro Woche 1–3 Eier essen, inklusive verarbeitete Eier, z. B. in Gebäck, Aufläufen oder Cremen. Hülsenfrüchte, Hülsenfruchtprodukte: Pro Woche 1–2 Portionen Linsen, Kichererbsen, Indianerbohnen, Tofu usw. konsumieren (1 Port. = 40–60 g, Trockengewicht).

Früchte

Pro Tag 2–3 Portionen Früchte, möglichst roh verzehren (1 Port. = 1 Apfel, 1 Banane, 3 Zwetschgen oder ein Schälchen Beeren).

Getränke und Alkoholika

Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken, ungezuckerte und alkoholfreie Getränke bevorzugen. Alkohol: Gesunde Erwachsene sollten nicht mehr als 1–2 Gläser Wein oder Bier pro Tag trinken.



© Schweizerische Vereinigung für Ernährung