



FAQ – Schweizer Ernährungsempfehlungen: Der «ausgewogene Teller»

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----|--|---|
| 1. | Schweizer Ernährungsempfehlungen: Worum geht es? | 2 |
| 2. | An wen richten sich die Ernährungsempfehlungen? | 2 |
| 3. | Was ist das Tellermodell und warum wurde es überarbeitet? | 2 |
| 4. | Was ist neu am Tellermodell? | 2 |
| 5. | Vom «optimalen Teller» zum «ausgewogenen Teller» - weshalb? | 2 |
| 6. | Hat sich an den Lebensmitteln und Mengenverhältnissen etwas geändert? | 3 |
| 7. | Was bedeutet die Formel «2/5, 2/5, 1/5»? | 3 |
| 8. | Wie wird der «ausgewogene Teller» bei Einzelgerichten angewendet? | 3 |
| 9. | Gilt der «ausgewogene Teller» auch für besondere Ernährungsbedürfnisse? | 3 |
| 10. | Weshalb werden beim Tellermodell mit dem vegetarischen Menü auch tierische Produkte abgebildet? | 3 |
| 11. | Warum zeigt das Beispielenü «Fleischvariante» im Tellermodell Rindfleisch, während in der Lebensmittelpyramide Poulet dargestellt wird? | 3 |
| 12. | Weshalb lanciert der Bund eine digitale Ernährungskampagne? | 4 |
| 13. | Wer ist Herausgeber des «ausgewogenen Tellers»? | 4 |



1. Schweizer Ernährungsempfehlungen: Worum geht es?

Die Schweizer Ernährungsempfehlungen wurden im Jahr 2024 aktualisiert. Sie vermitteln allgemeine Prinzipien für eine ausgewogene Ernährung und enthalten konkrete Angaben zu Lebensmitteln und Lebensmittelgruppen mit dem Ziel, die allgemeine Gesundheit zu fördern und nicht übertragbare Krankheiten (NCDs) wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes vorzubeugen. Die Empfehlungen stützen sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse und tragen den Herausforderungen der öffentlichen Gesundheit, Nachhaltigkeitsaspekten, den Ernährungsbedürfnissen und den soziokulturellen Einflüssen Rechnung. Die Empfehlungen werden regelmässig überprüft und bei Bedarf angepasst. Zur besseren Verständlichkeit dienen visuelle Darstellungen wie die Lebensmittelpyramide und das Tellermodell. Die Lebensmittelpyramide wurde 2024 aktualisiert. Im Jahr 2025 folgt das Tellermodell in Form des «ausgewogenen Tellers».

2. An wen richten sich die Ernährungsempfehlungen?

Die Ernährungsempfehlungen richten sich an eine gesunde Bevölkerung im Alter von 18 bis 65 Jahren. Kinder, Jugendliche, Schwangere sowie Personen mit besonderen Ernährungsformen (z.B. vegetarisch, vegan, Sportler/-innen) oder mit Erkrankungen, die eine spezifische Nährstoffzufuhr erfordern, werden nicht umfasst. Sie müssen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die ihren spezifischen Bedürfnissen gerecht wird, [besondere Aspekte berücksichtigen](#).

3. Was ist das Tellermodell und warum wurde es überarbeitet?

Das Tellermodell dient der Schweizer Bevölkerung, die Schweizer Ernährungsempfehlungen besser zu verstehen sowie diese umzusetzen. Der «ausgewogene Teller» veranschaulicht auf einfache Weise, wie eine gesunde Hauptmahlzeit – sei es Frühstück, Mittag-, Abendessen – zusammengestellt wird und verdeutlicht die empfohlenen Mengenverhältnisse der verschiedenen Lebensmittelgruppen. Ende 2024 haben das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit (BLV), die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE und die Gesundheitsförderung Schweiz eine gemeinsame Modernisierung des Tellermodells beschlossen, als Ergänzung zur aktualisierten Lebensmittelpyramide. Die Überarbeitung für das Jahr 2025 wurde im Rahmen der Publikation der neuen Ernährungsempfehlungen 2024 angekündigt.

4. Was ist neu am Tellermodell?

Der «ausgewogene Teller» präsentiert sich analog der 2024 überarbeiteten Lebensmittelpyramide neu in 3D-Optik und nimmt die vielfältige Lebensmittelauswahl der Schweizer Ernährungsempfehlungen auf. Eine ausgewogene Hauptmahlzeit enthält mindestens ein Gemüse oder eine Frucht, einen Stärkelieferanten wie Kartoffeln oder Getreideprodukte und ein proteinreiches Lebensmittel wie Milchprodukte, Tofu, Eier, Fleisch oder Fisch. Diese werden mit einer bunten Auswahl an Lebensmitteln und ihren empfohlenen Mengenverhältnissen dargestellt. Rezeptbeispiele für verschiedene Ernährungsweisen bieten zusätzlich Inspirationen, wie ein gesundes und ausgewogenes Menu aussehen kann. So wird das Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung gestärkt, unabhängig vom individuellen Lebensstil. Auch der Name wurde angepasst.

5. Vom «optimalen Teller» zum «ausgewogenen Teller» - weshalb?

Das neue Tellermodell erscheint unter einem neuen Namen. Früher als «optimaler Teller» bekannt, trägt es nun die Bezeichnung «ausgewogener Teller». Die Namensänderung erfolgte unter Berücksichtigung zweier Aspekte: Mit dem Begriff «ausgewogen» werden die Schweizer Ernährungsempfehlungen direkt im Namen integriert, die auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung abzielen. Weiter lässt sich der neue Name besser in alle Landessprachen übersetzen und wird so überall gleich verstanden.

6. Hat sich an den Lebensmitteln und Mengenverhältnissen etwas geändert?

Die auf dem «ausgewogenen Teller» abgebildeten Lebensmittel entsprechen jenen der Lebensmittelpyramide. Neu wurden Salat sowie Beeren (Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren) hinzugefügt. Letztere dienen als Ergänzung oder Alternative zu Gemüse, etwa beim Frühstück. Die Mengenverhältnisse der Lebensmittelgruppen orientieren sich am bisherigen Tellermodell. Als Faustregel gilt die Formel: 2/5 Gemüse und Früchte, 2/5 Kohlenhydrate und 1/5 Proteine. Diese Formel wird während drei Wochen mit digitalen Informationsmassnahmen bekannt gemacht.

7. Was bedeutet die Formel «2/5, 2/5, 1/5»?

Die Formel steht für 2/5 Gemüse und Früchte, 2/5 stärkehaltige Lebensmittel und 1/5 proteinreiche Lebensmittel. Diese Angaben entsprechen den durchschnittlichen Anteilen, in denen jede dieser Lebensmittelgruppen berücksichtigt werden sollte, um eine ausgewogene Mahlzeit zu erhalten. Diese Aufteilung ist nicht als starre Vorgabe zu verstehen, da sie von der Art der Lebensmittel, aus denen das Menü besteht, und von den individuellen Bedürfnissen abhängt, aber sie gibt einen durchschnittlichen Richtwert, der für die meisten Erwachsenen gilt.

8. Wie wird der «ausgewogene Teller» bei Einzelgerichten angewendet?

Der «ausgewogene Teller» berücksichtigt die Kombination der drei Lebensmittelgruppen: Gemüse und Früchte, stärkehaltige Lebensmittel und proteinreiche Lebensmittel. Bei Einzelgerichten wie Pizza, Lasagne, Gemüsewähen, Reis-, Nudel- und gemischtem Salat sollten die Proportionen einer ausgewogenen Mahlzeit im Auge behalten und die Anteile der jeweiligen Lebensmittelgruppen im Rezept bewertet werden. Werden die Lebensmittelgruppen in ihren empfohlenen Mengenverhältnissen zu wenig berücksichtigt, kann die Mahlzeit immer noch ergänzt werden. Je nach Bedarf mit einem Salat, einem Stück Brot oder einer Portion Käse.

9. Gilt der «ausgewogene Teller» auch für besondere Ernährungsbedürfnisse?

Die Vielfalt der Lebensmittelauswahl im «ausgewogenen Teller» basiert auf den Schweizer Ernährungsempfehlungen für gesunde Erwachsene mit moderater körperlicher Aktivität. Es ist möglich, dass manche Menschen einen niedrigeren oder höheren Energiebedarf haben. Eine Anpassung der Proportionen kann in diesen Fällen erforderlich sein. Das gleiche gilt auch bei Appetitmangel oder anderen spezifischen Bedürfnissen.

10. Weshalb werden beim Tellermodell mit dem vegetarischen Menü auch tierische Produkte abgebildet?

Die um den Tellerrand dargestellten Lebensmittel symbolisieren die Vielfalt möglicher Mahlzeitenbestandteile und damit die freie Wahl der Konsumentinnen und Konsumenten. Die Abbildung von proteinreichen Produkten sowohl tierischer als auch pflanzlicher Herkunft verdeutlicht, dass das Tellermodell eine breite Auswahl an Lebensmitteln berücksichtigt, ohne eine bestimmte Ernährungsweise normativ vorzugeben. Personen, die eine ovo-lakto-vegetarische oder rein pflanzliche Ernährung bevorzugen, können die Lebensmittel tierischer Herkunft durch adäquate Alternativen ersetzen. In diesem Fall müssen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die deren spezifischen Bedürfnissen gerecht wird, besondere Aspekte berücksichtigen.

11. Warum zeigt das Beispielenü «Fleischvariante» im Tellermodell Rindfleisch, während in der Lebensmittelpyramide Poulet dargestellt wird?

Die Lebensmittelpyramide und das Tellermodell veranschaulichen in grafischer Form die Ernährungsempfehlungen für jede Lebensmittelgruppe. Um die Vielfalt der Fleischprodukte zu

veranschaulichen, wurde Hühnerfleisch in der Lebensmittelpyramide und rotes Fleisch im Tellermodell verwendet. Beide Darstellungen machen deutlich, dass ein moderater Fleischkonsum empfohlen wird, dieser aber jederzeit durch andere Proteinquellen wie Fisch, Eier, Milchprodukte oder pflanzliche Alternativen ersetzt werden kann. Die freie Konsumentenwahl bleibt.

12. Weshalb lanciert der Bund eine digitale Ernährungskampagne?

Die Aufgabe des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV besteht darin, die Gesundheit und das Wohlbefinden von Mensch und Tier aktiv zu fördern. Hierzu gehören die Entwicklung und Umsetzung der Schweizer Ernährungsstrategie sowie die Förderung einer gesunden Ernährung mit sicheren Lebensmitteln. Zur Erreichung dieser Ziele initiiert das BLV verschiedene Projekte und erarbeitet Massnahmen zur Gesundheitsförderung. Es vermittelt relevante Informationen transparent und verständlich an die Schweizer Bevölkerung.

Eine ausgewogene Ernährung fördert die Gesundheit. Im Rahmen der 2024 aktualisierten Ernährungsempfehlungen verfolgt der Bund das Ziel, diese möglichst breit bekannt zu machen, um das Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung und damit die Gesundheitsförderung zu stärken. Mit der Publikation des «ausgewogenen Tellers» startet gleichzeitig eine dreiwöchige, digitale Kampagne, die darauf abzielt, die Schweizer Ernährungsempfehlungen sowie die einfache Faustregel für eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit schweizweit bekannt zu machen.

13. Wer ist Herausgeber des «ausgewogenen Tellers»?

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) und das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) sind gemeinsame Herausgeber des «ausgewogenen Tellers». Das neue Tellermodell wurde visuell an das Erscheinungsbild der überarbeiteten Lebensmittelpyramide 2024 (Herausgeber: SGE und BLV) angepasst. Das Tellermodell wird mit einem Fleisch- und Gemüsemenü dargestellt. So wird sichergestellt, dass die breite Bevölkerung mit ihren unterschiedlichen Ernährungsweisen und Bedürfnissen angesprochen wird.