

# Die neuen Ernährungsempfehlungen

Zusammen mit dem BLV hat die SGE im September 2024 die neuen Ernährungsempfehlungen für die Schweiz veröffentlicht.

Vor 11 Jahren wurden die Ernährungsempfehlungen letztmalig aktualisiert. Die neuen

Schweizer Empfehlungen 2024 wurden gemeinsam von SGE und BLV im Rahmen der SGE-Fachtagung vorgestellt und richten sich an gesunde Erwachsene im Alter von 18 bis 65 Jahren. Neben einer neu gestalteten Pyramide in 3-D-Optik berücksichtigen die neuen Empfehlungen künftig auch vermehrt Aspekte der Nachhaltigkeit. Zusätzlich wurden Merk-

blätter in einer Kurz- und Langversion sowie in verschiedenen Sprachen herausgegeben.

Mehr Informationen zu den neuen Empfehlungen: [www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide](http://www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide)

## Neue Materialien: Poster und Broschüre «Was essen?»

Ein neues Poster sowie die Broschüre «Was essen?» sind ab Mitte Dezember im Shop der SGE erhältlich.

Die SGE hat in den vergangenen Wochen alle Materialien auf ihrer Website gemäss den neuen Empfehlungen angepasst. Hierzu gehören auch ein neues Poster sowie eine Neuauflage der beliebten Broschüre «Was essen?». Die Vorderseite des Posters (Format A1) zeigt die Schweizer Lebensmittelpyramide mit den Kurzempfehlungen. Auf der Rückseite sind die etwas ausführlicheren Ernährungsempfehlungen abgedruckt. Die 24-seitige Broschüre (Format A5) veranschaulicht mit attraktiven Fotos die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Stufen der Lebensmittelpyramide und eignet sich gut, um im Unterricht, im Rahmen von Workshops oder in der Beratung die ausgewogene Ernährung und die Vielseitigkeit zu thematisieren.

Mehr Informationen und Link zum Bestellen:  
[www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)



## tabula Nr. 4/24 – Kostenwahrheit und Selbstversorgung

Ab Mitte Dezember 2024 ist die neue Ausgabe der Fachzeitschrift tabula im Online-Shop der SGE erhältlich.

Die letzte Ausgabe des Jahres beschäftigt sich mit den wahren Kosten unserer täglichen Lebensmittel und dem Selbstversorgungsgrad für diese in der Schweiz.

Ausserdem:

- Aquafaba – mehr als nur Bohnenwasser?
- Im Interview: Urs Stalder, BLV

Mehr Informationen und Link zum Bestellen: [www.sge-ssn.ch/tabula](http://www.sge-ssn.ch/tabula)



# Schweizer Ernährungsempfehlungen

## für Erwachsene

Kurzversion



sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

-  **Getränke** ▶ Regelmässig trinken. Am besten Wasser.  
1–2 Liter am Tag
-  **Früchte und Gemüse** ▶ Bunt und saisonal.  
5 Portionen am Tag
-  **Getreideprodukte und Kartoffeln** ▶ Vollkornprodukte bevorzugen.  
3 Portionen am Tag
-  **Milchprodukte** ▶ Am besten ungezuckert.  
2–3 Portionen am Tag
-  **Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere** ▶ Abwechslung geniessen. Regelmässig Hülsenfrüchte.  
1 Portion am Tag
-  **Nüsse und Samen** ▶ Täglich in kleinen Mengen geniessen.  
1 kleine Handvoll am Tag
-  **Öle und Fette** ▶ Pflanzliche Öle bevorzugen.  
2 Esslöffel am Tag
-  **Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)** ▶ In kleinen Mengen.  
0–1 Portion am Tag



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV