



Der flexible Teller

Arbeitsblättersammlung

Inhaltsverzeichnis

- 03 **Der flexible Teller: Die Grundlagen**
- 07 **Gemüse und Früchte**
- 11 **Kohlenhydratliefernde Lebensmittel**
- 15 **Nahrungsfasern**
- 19 **Proteinliefernde Lebensmittel**
- 25 **Kalzium**
- 29 **Fettliefernde Lebensmittel**
- 33 **Getränke**
- 35 **Hunger, Appetit und Sättigung**
- 37 **Mahlzeitenrhythmus**

Impressum

© Swissmilk 2021

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Texte: Irina Kaeser, designierte Ernährungsberaterin BSc, Swissmilk

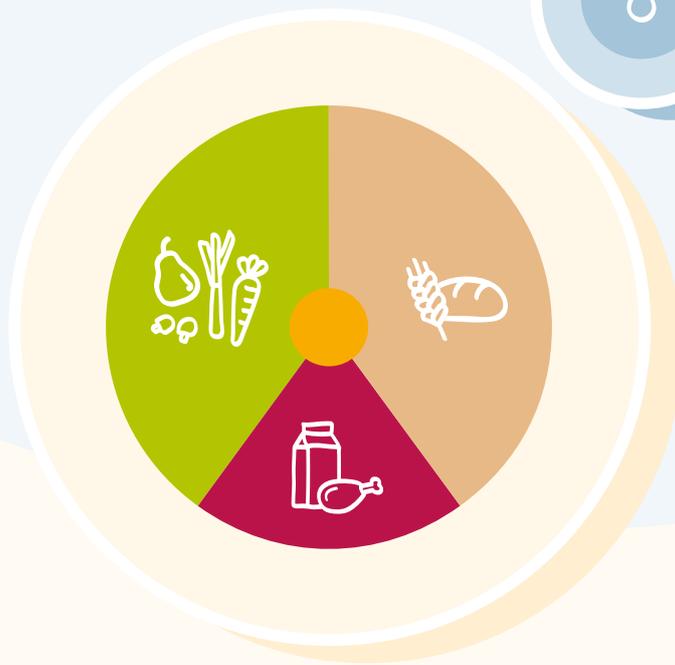
Korrektur: Ulrike Krüger, Flensburg

Gestaltung: Qturn GmbH, Bolligen

Fotos: Swissmilk, Stocksy

Nährwertdaten: Schweizer Nährwertdatenbank

Art.-Nr. 141166D



Der flexible Teller

Die Mahlzeit auf dem Teller zeigt, wie eine ausgewogene und gesunde Ernährung aussehen kann. Die Grafik veranschaulicht, wie die einzelnen Lebensmittelgruppen in einer optimalen Mahlzeit anteilmässig ihren Platz auf dem Teller bekommen.

Gemüse, Salat, Pilze

Zum Beispiel: Aubergine, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Chicorée, Erbsen, Federkohl, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurke, Rüebli, Kohlrabi, Kopfsalat, Krautstiel, Kürbis, Lauch, Nüsslisalat, Pastinake, Pilze, Radieschen, Rande, Rosenkohl, Rotkohl, Sellerie, Spinat, Spitzkohl, Tomate, Zucchetti, Zwiebel

Früchte, Beeren

Zum Beispiel: Apfel, Aprikosen, Beeren, Birnen, Pfirsich, Pflaumen, Quitten, Trauben, Zwetschgen

Milch, Milchprodukte, Käse

Zum Beispiel: Buttermilch, Feta, Fondue, Frischkäse, Hartkäse, Hüttenkäse, Joghurt, Milch, Molke, Mozzarella, Quark, Raclettekäse, Ricotta, Weichkäse, Sbrinz

Fleisch, Fisch, Eier, pflanzliche Eiweissquelle

Zum Beispiel: Aufschnitt, Eglifilet, Kaninchen, Lamm, Poulet, Rind, Schwein, Seitan, Tempeh, Tofu, Trockenfleisch

Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

Zum Beispiel: Amarant, Bulgur, Couscous, Haferflocken, Hirse, Kartoffeln, Kichererbsen, Knäckebrot, Linsen, Marroni, Polenta, Pumpernickel, Quinoa, Reis, rote/weisse Bohnen, Ruchbrot, Spätzli, Süsskartoffel, Teigwaren, Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornspaghetti, Weggli, Zopf

Butter, Bratbutter, Öl, Nüsse, Kerne, Samen

Zum Beispiel: Baumnüsse, Crème Fraîche, Haselnüsse, Rahm, Rapsöl

Getränke

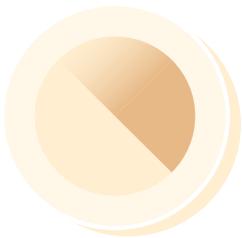
Wasser, Mineralwasser, Tee aus Kräutern, Blüten und Früchten

Je nach Lebensstil, Aktivität oder Lebenssituation können die Lebensmittelgruppen auf dem Teller flexibel mehr oder weniger variieren. Hier sind einige Beispiele, um die Mengen der einzelnen Komponenten an den Bedarf anzupassen:



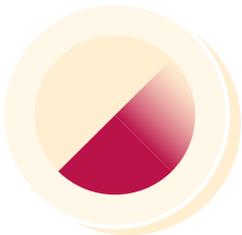
Gemüse und Früchte

- ↑ Den Anteil an Gemüse und Früchten auf dem Teller erhöhen, wenn Sie abnehmen möchten.
- ↓ Den Anteil an Gemüse und Früchten reduzieren, wenn Sie zunehmen möchten oder reduzierten Appetit haben.



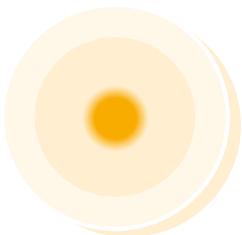
Kohlenhydratliefernde Lebensmittelgruppe

- ↑ Den Anteil an kohlenhydratreichen Lebensmitteln auf dem Teller erhöhen, wenn Sie Sportler*in sind, zunehmen möchten oder reduzierten Appetit haben.
- ↓ Den Anteil an kohlenhydratreichen Lebensmitteln reduzieren, wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten.



Proteinliefernde Lebensmittelgruppe

- ↑ Den Anteil an proteinreichen Lebensmitteln auf dem Teller erhöhen, wenn Sie Sportler*in sind, reduzierten Appetit haben oder Gewicht verlieren möchten. Auch ältere Personen, Kinder und Jugendliche sowie Schwangere oder Stillende sollten vermehrt proteinreiche Lebensmittel essen.



Fettliefernde Lebensmittelgruppe

- ↑ Den Anteil an fettliefernden Lebensmitteln auf dem Teller erhöhen, wenn Sie Gewicht zunehmen möchten.
- ↓ Den Anteil an fettliefernden Lebensmitteln reduzieren, wenn Sie Gewicht abnehmen möchten.



Mein flexibler Teller

Mein Frühstück:

Mein Mittagessen:

Mein Abendessen:

Sind alle Komponenten auf dem Teller?

Machen Sie den Check:



Gemüse, Salat, Pilze,
Früchte, Beeren



Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch,
Eier, pflanzliche Eiweisslieferanten



Getreide, Kartoffeln,
Hülsenfrüchte

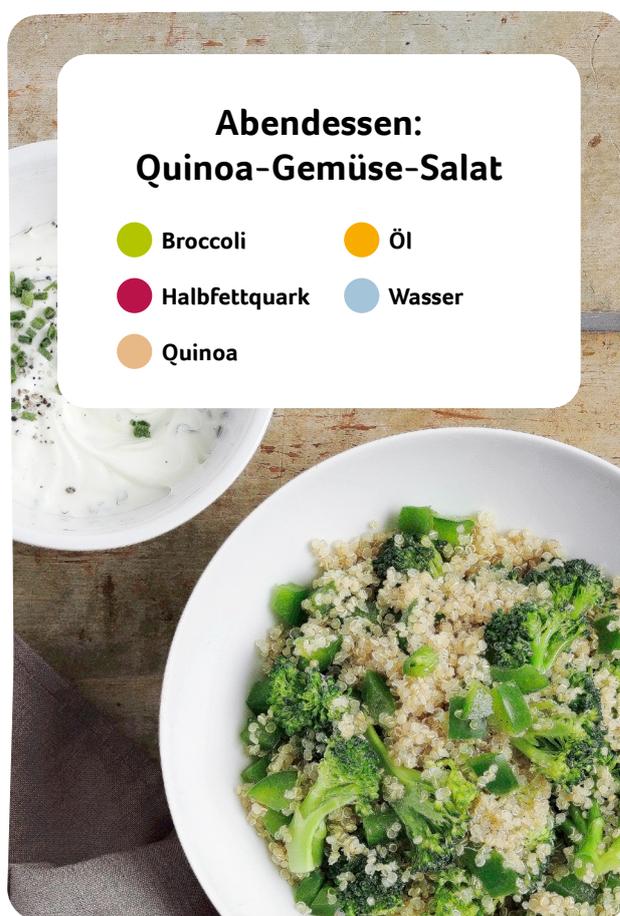


Butter, Öl, Nüsse,
Kerne, Samen



Dazu ein
Getränk

Ein Tagesbeispiel mit drei Mahlzeiten:





Gemüse & Früchte

In diese Gruppe gehören: **Gemüse, Salat, Pilze, Früchte, Beeren**

Die Hauptnährstoffe dieser Lebensmittelgruppe sind **Nahrungsfasern, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.**

Tipps für mehr Gemüse:

- Immer frisches oder tiefgefrorenes Gemüse auf Vorrat haben.
- Mindestens zweimal pro Woche eine Gemüsesuppe essen. Auch der Detailhandel bietet gute und frische Gemüsesuppen an.
- Café Complet immer mit einer Handvoll Rohkost ergänzen.
- Vor dem Fernseher oder bei Hunger am Nachmittag Gemüsesticks essen, nach Belieben mit einem Quarkdip ergänzen.
- Beim Kochen zusätzliches Gemüse hinzugeben. Pizza mit frischem Gemüse belegen, die Füllung der Lasagne grosszügig mit Gemüse ergänzen.
- Burger oder Pizza stets mit einer Portion Salat ergänzen.
- Teigwaren mit einer Gemüsesauce essen (mind. 120 g Gemüse pro Portion). Diese kann auch püriert werden.
- Neue Gemüsesorten ausprobieren. Inspiration bringt zum Beispiel der **Swissmilk Saisonkalender**.



Swissmilk
Saisonkalender



Machen Sie den Check:



3 Portionen

Gemüse, Salat oder Pilze am Tag



2 Portionen

Früchte oder Beeren am Tag



Wählen Sie stets

regionale und saisonale Produkte

Gemüse und Früchte sind sehr wasserreich, sie bringen Masse und Volumen in den Magen, dehnen diesen und lösen so Sättigungssignale im Gehirn aus.



Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe: die Aufgaben im Körper

Für einen gesunden Körper ist die Aufnahme von Mineralstoffen und Vitaminen über die Nahrung unentbehrlich. Der Körper kann diese selbst nicht bzw. nur unzureichend herstellen. Damit wir unseren Bedarf decken können, reicht eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung aus. Nur in speziellen Situationen kann eine Einnahme von Vitamin- oder Mineralstoff-Supplementen sinnvoll sein.

Vitamine sind für die Energiegewinnung, die Nerventätigkeit und das Immunsystem wichtig. Da jedes Vitamin bestimmte Funktionen hat, kommt es auf die richtige Mischung und das Zusammenspiel aller 13 Vitamine an, damit wir gesund bleiben. Gemüse und Früchte sind vor allem für folgende Vitamine gute Quellen:

- Folat hilft bei der Zellteilung und Zellneubildung (gute Quellen: grünes Gemüse, Tomaten, Weintrauben)
- Pantothensäure hilft beim gesamten Stoffwechsel mit (gute Quellen: jedes Gemüse und jede Frucht)
- Vitamin A ist wichtig für die Sehfähigkeit und den Aufbau und Schutz von Haut, Schleimhaut, Hornhaut und Blutgefässen (gute Quellen: farbtintensives Gemüse wie Rüebli, Tomaten, Spinat)
- Vitamin C hilft beim Aktivieren zahlreicher biochemischer Reaktionen, beim Aufbau des Bindegewebes und hat eine allgemeine Schutzfunktion (gute Quellen: jedes Gemüse und jede Frucht)
- Vitamin K unterstützt bei der Blutgerinnung und dem Knochenaufbau (gute Quellen: grünes Gemüse, Kohl)

Mineralstoffe helfen dem Körper beim Aufbau von Knochen, Zähnen und Haut sowie Hormonen und Blutzellen. Sie unterstützen beim Verdauen, regulieren unseren Wasserhaushalt, leiten Reize weiter und aktivieren Enzyme. Der Körper speichert die Mineralstoffe in sehr unterschiedlichen Mengen ab. Da er ständig arbeitet und dabei die Mineralstoffe verbraucht, ist es wichtig, dass wir diese regelmässig zu uns nehmen. Gemüse und Früchte sind vor allem für folgende Mineralstoffe gute Quellen:

- Eisen hilft beim Sauerstofftransport im Blut und bei der Blutbildung (gute Quellen: Gemüse, Himbeeren)
- Kalium unterstützt die Herz- und Muskelfunktion, reguliert den Blutdruck und die Ausscheidung von Flüssigkeit (gute Quellen: Fenchel, Rüebli, Kohl, Aprikosen)
- Magnesium unterstützt die Muskelfunktion und ist ein Strukturelement der Knochen (gute Quelle: Gemüse)

Sekundären Pflanzenstoffen werden viele gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben. Sie sollen zum Beispiel entzündungshemmend, blutdruck- und cholesterinsenkend wirken und so eine präventive Wirkung zum Schutz vor Krankheiten haben. Bislang sind etwa 10 000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe bekannt, welche in der menschlichen Nahrung vorkommen. Empfehlungen für die Zufuhr können jedoch bislang keine gegeben werden, da möglicherweise für eine Wirkung das Zusammenspiel aller Bestandteile des Lebensmittels notwendig ist. Daher wird ein generell hoher Verzehr von Gemüse und Früchten sowie Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten empfohlen, um eine gute Versorgung sicherzustellen.



Sekundäre Pflanzenstoffe sind für die Farben, die Duft- und Aromastoffe der Pflanzen verantwortlich. Sie färben die Rüebli orange und geben dem Knoblauch seinen intensiven Duft.



Zuckergehalt von Früchten

Früchte und Beeren enthalten von Natur aus Zucker, die sogenannte Fruktose, welche ihnen den süssen Geschmack gibt. Auch in gewissen Gemüsesorten ist Fruktose enthalten, allerdings nur in sehr kleinen Mengen. Bei frischen Früchten spielt dies allerdings keine Rolle, wenn es bei den zwei empfohlenen Portionen täglich bleibt. Um eine Portion einfach abzuschätzen, hilft die Faustregel «eine Handvoll = eine Portion». Aber Obacht bei diesen Produkten:

Trockenfrüchte enthalten immer mehr Zucker als frische Früchte, da ihnen beim Trocknen das Wasser entzogen wird – der Zucker bleibt in konzentrierter Form übrig. Neben dem Zucker enthalten sie aber auch Nahrungsfasern, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Fruchtsaft besteht aus dem Saft von Früchten und enthält keinen zugesetzten Zucker. Fruchtnektare können zugesetzten Zucker erhalten. Beides sind jedoch Energiebomben. Da sie weder gekaut noch im Magen oder Darm zerkleinert werden müssen, kann der Zucker rasch ins Blut übergehen und führt so zu einem schnellen Blutzuckeranstieg.

Da in Gemüse von Natur aus nur wenig Zucker enthalten ist, sind auch **Gemüsesäfte** zuckerarm. Aber Vorsicht, denn Gemüsesäfte können auch zugesetzten Zucker enthalten. Auskunft gibt die Zutatenliste.

Fruchtdicksäfte können anstelle von Zucker zum Süssen verwendet werden. Für die Herstellung werden Früchte zu einer Art Sirup eingekocht,

welcher dann als Dicksaft angeboten wird. Dieser liefert allerdings fast genauso viele Kalorien wie Haushaltszucker und kann durch den sehr hohen Gehalt an Fruktose (Fruchtzucker) in grösseren Mengen sogar Verdauungsbeschwerden hervorrufen.



Nachhaltigkeits-Tipps

- Einheimische bzw. regional angebaute Gemüse- und Früchtesorten einkaufen. Beim Einkaufen Hofläden und Wochenmärkte besuchen.
- Frisches Gemüse und Früchte immer nur dann kaufen, wenn sie tatsächlich Saison in der Schweiz haben.
- Sparsam rüsten und die Rüstabfälle auf den Kompost bringen.
- Reste für Pürees, Suppen, Aufläufe und Saucen weiterverwenden.
- Das Gemüse mit möglichst wenig Wasser dünsten, damit die Nährstoffe nicht verloren gehen. Oder das Essen so zubereiten, dass das Wasser nicht weggeschüttet, sondern mitgegessen wird, zum Beispiel als Eintopf.



In der Schweiz haben die zuckerreichen Früchte im Sommer Saison. Passend liefern sie uns so Energie für viel Bewegung an der frischen Luft.

Für Wissenshungrige:

Früchte nach absteigendem Zuckergehalt geordnet, unterteilt in zuckerreiche und zuckerarme Früchte.

Zuckerarme Früchte

Frucht	Zucker pro 100 g	Zucker pro Portion (1 Portion = 120 g)
Birne	12,2 g	14,6 g
Mirabelle	12 g	14,4 g
Apfel	11,6 g	13,9 g
Heidelbeere	11,3 g	13,7 g
Nektarine	10,2 g	12,2 g
Aprikose	10 g	12 g
Pfirsich	10 g	12 g
Johannisbeere schwarz	9 g	10,8 g
Pflaume	8,8 g	10,6 g
Zwetschge	8,8 g	10,6 g
Zitrusfrüchte, Durchschnitt	8,3 g	10 g
Honigmelone	8 g	9,6 g
Holunderbeere	7,4 g	8,9 g
Erdbeere	7 g	8,4 g
Himbeere	7 g	8,4 g
Preiselbeere	7 g	8,4 g
Quitte	6,3 g	7,6 g
Brombeere	6,2 g	7,4 g
Stachelbeere	6,2 g	7,4 g
Johannisbeere rot	5 g	6 g
Zitrone	2,5 g	3 g
Rhabarber	1 g	1,2 g

Zuckerreiche Früchte

Frucht	Zucker pro 100 g	Zucker pro Portion (1 Portion = 120 g)
Trockenfrüchte	53,6 g	64,3 g
Banane	17,2 g	20,6 g
Feige	15,5 g	18,6 g
Kaki	15,3 g	18,4 g
Kirschen	15,3 g	18,4 g
Trauben	15 g	18 g
Mango	13,1 g	15,7 g

Das merke ich mir:



Kohlenhydratliefernde Lebensmittelgruppe

In diese Gruppe gehören: **Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte**

Der Hauptnährstoff dieser Lebensmittelgruppe sind Kohlenhydrate.

Die unterschiedlichen Lebensmittel liefern aber noch zusätzliche Nährstoffe:



Getreide

Protein, Nahrungsfasern,
B-Vitamine, Kalzium, Eisen,
Kalium, Magnesium



Brot

Protein, Nahrungsfasern,
Thiamin, Kalzium, Phosphor,
Eisen, Zink



Teigwaren

Protein, Nahrungsfasern,
Thiamin, Riboflavin,
Niacin, Phosphor, Kalium,
Magnesium, Eisen



Kartoffeln

Protein, Nahrungsfasern, Thiamin,
Riboflavin, Niacin, Pantothensäure,
Vitamin B₆, Vitamin C, Kalium, Kalzium,
Magnesium, Phosphor



Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte bestehen sowohl zu einem grossen Teil aus Kohlenhydraten, liefern aber auch Proteine. Neben diesen beiden Nährstoffen liefern sie noch weitere: Fett, Nahrungsfasern, Thiamin, Riboflavin, Folat, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink

Tipps für mehr Vollkorn:

- Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Vollkornreis bringen Abwechslung: Jede Woche ein neues Produkt ausprobieren.
- Ein Müesli aus Haferflocken wählen.
- Beim Backen einen Teil des Weissmehls durch Vollkornmehl ersetzen.
- Kräcker aus Vollkorn einkaufen.

Kohlenhydrate: die verschiedenen Arten

Kohlenhydrate sind neben den Fetten die wichtigsten Energielieferanten für unseren Körper. Deshalb gehören sie zu einer ausgewogenen Ernährung dazu. Es gibt allerdings unterschiedliche Arten von Kohlenhydraten. Es wird unterschieden zwischen Nahrungsfasern, Stärke und Zucker.

- Nahrungsfasern sind unverdaulich und in den Randschichten von Getreide (Vollkornprodukte), in Hülsenfrüchten, Gemüse und Früchten enthalten.

- Stärke ist in Kartoffeln, Getreide, Getreideprodukten und Hülsenfrüchten enthalten.
- Zucker ist natürlicherweise in Form von Fruchtzucker in Früchten und Gemüse oder in Form von Milchzucker in Milch und Milchprodukten enthalten.

Machen Sie den Check:

Welche empfehlenswerten kohlenhydratliefernden Produkte und wie viel davon essen Sie täglich?

✓	Kohlenhydratliefernde Lebensmittel	Wie viel davon?
<input type="radio"/>	(Vollkorn-)Getreideprodukte wie Flocken, Brot, Teigwaren, Kräcker, Reis etc. Immer das Vollkornprodukt bevorzugen.	
<input type="radio"/>	Kartoffeln, Süsskartoffeln	
<input type="radio"/>	Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Bohnen	
<input type="radio"/>	weitere kohlenhydratreiche Produkte wie Mais, Hirse, Amarant, Quinoa, etc.	



Empfehlenswert sind die kohlenhydratliefernden Produkte aus dem Check. Weniger empfehlenswert sind Produkte, die viel Weissemehl und/oder Zucker enthalten, wie Weissbrot, gezuckerte Cornflakes, Kuchen & Kekse, etc.



Nachhaltigkeits-Tipps

- Kohlenhydratliefernde Lebensmittel benötigen immer eine gewisse Verarbeitung, um sie genussfertig zu machen. Deshalb beim Einkauf, Kochen und Backen auf eine möglichst schonende und umweltverträgliche Verarbeitung der Rohstoffe achten.
- Möglichst einheimische Mehle, Getreidesorten, Kartoffeln und Hülsenfrüchte wählen.
- Das Herkunfts-Label Suisse Garantie hilft bei der Auswahl einheimischer Lebensmittel.
- Kartoffel-, Getreide- und Hülsenfrüchte-Gerichte selber zubereiten. Auf stark verarbeitete Halb- und Fertigprodukte verzichten. Deren Herstellung verbraucht von der Verarbeitung der Rohstoffe bis zu Verpackung, Transport und Lagerung viele Ressourcen.
- Nur so viele Lebensmittel einkaufen, wie man wirklich braucht und diese richtig lagern.
- Reste eignen sich sehr gut für Salate, Bowls, Suppen und Gratins.



Zucker: Natürlich enthalten oder zugesetzt?

Viele Lebensmittel enthalten Zucker, dieser kann auf natürliche Weise enthalten oder zugesetzt sein. In Gebäck und Müeslimischungen ist häufig Zucker in Form von Haushaltszucker, Traubenzucker, Fruchtzucker, Sirup oder Honig zugesetzt. Zugesetzter Zucker sollte nur in Massen genossen werden. Doch wie findet man heraus, wie viel Zucker einem Lebensmittel zugesetzt ist?

Generell gilt: naturbelassene Getreideprodukte enthalten keinen zugesetzten Zucker. Bei der Verarbeitung wird ihnen jedoch häufig Zucker zugegeben. Die Nährwerte von Lebensmitteln stehen auf der Verpackung, dabei sind immer der Gehalt von Kohlenhydraten und davon die Menge an Zucker angegeben. Wenn bei den Nährwerten

von verarbeiteten, kohlenhydratreichen Produkten Zucker angegeben ist, kann man davon ausgehen, dass dieser zugesetzt ist. Hier ein Beispiel:

Haferflocken	100 g	Hafer-Crunchy	100 g
Kohlenhydrate	59,5 g	Kohlenhydrate	61 g
davon Zucker	<1 g	davon Zucker	14 g

Die Haferflocken und die Hafer-Crunchy enthalten im Vergleich fast gleich viele Kohlenhydrate. Der grösste Teil an Kohlenhydraten ist in beiden Lebensmitteln in Form von Stärke zu finden, in den Haferflocken praktisch ausschliesslich. Im Hafer-Crunchy bestehen 47 g aus Stärke, die restlichen 14 g bestehen aus zugesetztem Zucker.

**Wie viel zugesetzten Zucker enthält Ihr Lieblingsmüesli oder Lieblingsgebäck?
Die Nährwertangaben auf der Verpackung geben Auskunft.**

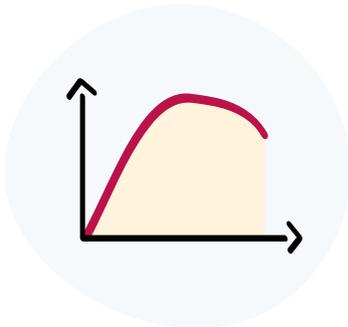
Lebensmittel	Zugesetzter Zucker
Beispiel: Hafer-Crunchy	14 g pro 100g

Die Mahlzeit nach dem flexiblen Teller gestalten. Kohlenhydratreiche mit proteinreichen Lebensmitteln kombinieren sowie mit Gemüse oder Früchten und ein wenig Fett. Die Kombination der verschiedenen Komponenten reguliert den Blutzuckeranstieg.



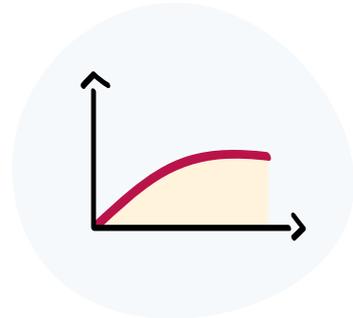
Für Wissenschungrige:

Je nach Zusammensetzung des Lebensmittels oder der Mahlzeit steigt der Blutzucker schneller oder langsamer an.



Kohlenhydrathaltige Mahlzeiten und Lebensmittel mit viel Zucker und/oder Weismehl, lassen den Blutzucker stärker und schneller ansteigen. Um dem entgegenzuwirken, schüttet der Körper das Hormon Insulin aus, worauf der Blutzuckerspiegel wieder rasch fällt. Als Folge erleben wir Heisshunger; wir brauchen neue Energie. Fällt die Wahl erneut auf kohlenhydratreiche Lebensmittel, geht der Teufelskreis von vorn los.

Mahlzeiten und Lebensmittel, welche wenig Kohlenhydrate beziehungsweise viele Nahrungsfasern, Fette und Proteine enthalten, führen dagegen zu einem flacheren und langsameren Anstieg des Blutzuckers. Die unerwünschten Heisshungerattacken bleiben aus.



Das merke ich mir:



Nahrungsfasern

Nahrungsfasern kommen in unterschiedlichen Lebensmitteln vor und haben viele positive Auswirkungen auf unseren Körper. Welche Lebensmittel sind nahrungsfaserreich und welche Aufgaben übernehmen Nahrungsfasern im Körper?

Machen Sie den Check:

Welche nahrungsfaserreichen Lebensmittel und wie viel davon essen Sie täglich?

<input checked="" type="checkbox"/> Nahrungsfaserreiche Lebensmittel	Wie viel davon?
<input type="radio"/> Vollkornprodukte	
<input type="radio"/> Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Bohnen	
<input type="radio"/> Gemüse	
<input type="radio"/> Früchte	
<input type="radio"/> Nüsse, Samen, Kerne	



Pro Tag wird eine Einnahme von mindestens 30 g Nahrungsfasern empfohlen. Vor allem in Gemüse und Früchten, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und Kernen sind sie enthalten.

Tagesbeispiel

Für eine Aufnahme von mindestens 30 g Nahrungsfasern.

	Portionsgrösse	Nahrungsfasern pro Portion
Frühstück	Müesli mit	
	60 g Haferflocken	6,5 g
	25 g Nüsse	2,4 g
	120 g Himbeeren	8 g
	200 g Quark	0 g
Mittagessen	60 g Vollkorn Spaghetti, roh	7 g
	250 ml Tomatensauce	4,8 g
	120 g Hackfleisch	0 g
	40 g Sbrinz	0 g
	120 g Apfel	2,5 g
Abendessen	2 Scheiben Vollkornbrot (100 g)	6,9 g
	200 g Hüttenkäse	0 g
	90 g Rüebl	2,3 g
	90 g Radieschen	1,4 g
Total Nahrungsfasern		41,8 g

So plane ich nahrungsfaserreiche Lebensmittel ein:

Frühstück

Znüni

Mittagessen

Zvieri

Abendessen

Spätmahlzeit

Nahrungsfasern: die Aufgaben im Körper

Nahrungsfasern halten den Darm gesund, machen uns lange satt und lassen den Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit langsamer ansteigen. Sie sind wichtig für eine reibungslose Verdauung. Denn sie begünstigen die Stuhlentleerung, indem sie Gel bilden, Wasser binden und die Bewegungsfähigkeit

des Darms fördern. Zudem dienen sie den Bakterien und Pilzen (Darmflora) in unserem Dickdarm als Nahrung. Damit Nahrungsfasern ihre volle Wirkung entfalten können, ist es wichtig, ausreichend zu trinken.

Nahrungsfasergehalt im Vergleich

Hauptsächlich Vollkorn-Getreideprodukte essen, da diese viele Nahrungsfasern sowie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten.

Bei den Getreidekörnern befinden sich die Nahrungsfasern in der Schale, welche die Körner umgibt. Beim Herstellen von Vollkornmehl wird 98 % des Korns gemahlen, somit sind fast alle Nahrungsfasern im Mehl enthalten. Bei der Herstellung von Weissmehl hingegen wird der grösste Teil der Schale und somit auch von den Nahrungsfasern abgetragen, sodass hauptsächlich das Innere, der sogenannte Mehlkörper, übrig bleibt.



**Nahrungsfasern
in der Schale des Korns**

Dieser wird zu Weissmehl gemahlen. Werden die abgetragenen Randschichten des Korns bei der Mehlherstellung abgeseibt, kann daraus die Weizenkleie hergestellt werden. So unterscheiden sich die Nahrungsfasergehalte von Vollkorn- und Nicht-Vollkornprodukten:

Weissbrot	100 g	Weizenvollkornbrot	100 g	Weizenkleie	100 g
Kohlenhydrate	48,9 g	Kohlenhydrate	38,3 g	Kohlenhydrate	17,7 g
Nahrungsfasern	2,5 g	Nahrungsfasern	6,9 g	Nahrungsfasern	45,1 g

Bei der Herstellung von Haferflocken wird das ganze Haferkorn plattgedrückt, folglich bleiben alle Nahrungsfasern enthalten. Für die Getreideflakes werden die Körner zu Mehl verarbeitet, daraus wird ein Teig hergestellt, aus welchem dann die Flakes geformt werden. Wie viel Nahrungsfasern die Flakes enthalten, hängt davon ab, ob

für den Teig ein Weissmehl oder ein Vollkornmehl verwendet wurde.

Haferflocken	100 g	Getreideflakes	100 g
Kohlenhydrate	59,5 g	Kohlenhydrate	80 g
Nahrungsfasern	10,5 g	Nahrungsfasern	3 g

Die gewählten Portionsgrößen entsprechen den Standardportionen der Ernährungspyramide. Diese können je nach Lebenssituation angepasst werden.



Für Wissenshungrige:

Die nahrungsfaserreichsten Lebensmittel nach Menge Nahrungsfasern pro Portion in absteigender Reihenfolge.

Lebensmittel	Nahrungsfasern pro 100 g	Portionsgröße	Nahrungsfasern pro Portion
Schwarzwurzel, roh	18,3 g	120 g	22 g
Bohnen, getrocknet	22,6 g	80 g	18 g
Hülsenfrüchte, getrocknet, Durchschnitt	16,5 g	80 g	13 g
Johannisbeere, rot, roh	8,2 g	120 g	10 g
Weizenkleie	45,1 g	20 g	9 g
Roggenmehl, Vollkorn	14,1 g	60 g	8,5 g
Himbeere, roh	6,7 g	120 g	8 g
Knäckebrot, Vollkorn	12,4 g	60 g	7,5 g
Leinsamen	27,3 g	25 g	7 g
Teigwaren ohne Ei, Vollkorn, trocken	11,5 g	60 g	7 g
Weizenvollkornbrot	6,9 g	100 g	7 g
Haferflocken	10,5 g	60 g	6,5 g
Getreideflocken, Durchschnitt	9,7 g	60 g	6 g
Knollensellerie, roh	5 g	120 g	6 g
Pilz, roh, Durchschnitt	4,9 g	120 g	6 g
Aprikose, getrocknet	17,7 g	25 g	4,5 g
Pflaume, getrocknet	16 g	25 g	4 g
Quinoa, roh	6,6 g	60 g	4 g
Weizenkeime	16,3 g	25 g	4 g
Teigwaren ohne Ei, trocken	5,1 g	60 g	3 g
Früchte, getrocknet, Durchschnitt	10,6 g	25 g	2,5 g
Samen, Kerne, Nüsse, Durchschnitt	9,5 g	25 g	2,5 g
Früchte, roh, Durchschnitt	2 g	120 g	2,4 g
Gemüse, roh, Durchschnitt	2 g	120 g	2,4 g

Für Wissenshungrige:

Die Nahrungsfasern können grob in zwei Gruppen unterteilt werden, die unlöslichen und die löslichen Nahrungsfasern. Beide Gruppen entfalten in Magen und Darm positive Wirkungen:

Unlösliche Nahrungsfasern

- Bindung von Wasser
- Vergrößerung des Nahrungsvolumens
- Stärkeres Sättigungsgefühl
- Anregung der Darmbewegung
- Verkürzte Transitzeit (schnellere Ausscheidung)
- Bindung und Ausscheidung von Gallensäure und Giftstoffen

Lösliche Nahrungsfasern

- Verlängerte Transitzeit im Dünndarm
- Fermentation (Nahrung für die Darmflora)
- Bildung kurzkettiger Fettsäuren, unterstützen das Immun- und Nervensystem
- Senkung des pH-Werts

Hier sind sie beispielsweise enthalten:



Vollkornweizen, Roggen, Vollkornreis, Kohllarten, Nüsse



Hülsenfrüchte, Gemüse, Hafer, Kartoffeln, Äpfel, Erdbeeren, Zitrusfrüchte

Das merke ich mir:



Proteinliefernde Lebensmittelgruppe

In diese Gruppe gehören: **Milch, Milchprodukte, Käse, Fleisch, Fisch, Eier, pflanzliche Proteinlieferanten**

Der Hauptnährstoff dieser Lebensmittelgruppe sind Proteine.

Die unterschiedlichen Lebensmittel liefern aber noch zusätzliche Nährstoffe:



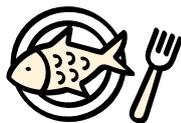
Milch und Milchprodukte

Fett, Kohlenhydrate, Vitamin A, Riboflavin, Vitamin B₁₂, Vitamin D, Phosphor, Kalzium, Jod, Zink, Kalium, Magnesium



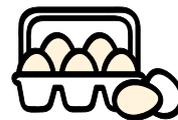
Fleisch

Fett, Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Kalium, Phosphor, Eisen, Zink



Fisch

Fett, Vitamin A, Niacin, Folat, Vitamin B₁₂, Vitamin D, Kalium, Phosphor, Jod



Eier

Fett, Vitamin A, Riboflavin, Folat, Vitamin E, Vitamin K, Phosphor, Natrium, Eisen, Kalium



Auch Hülsenfrüchte, Getreide und Getreideprodukte, welche bei der kohlenhydratliefernden Lebensmittelgruppe, sowie Nüsse, welche bei der fettliefernden Lebensmittelgruppe eingeordnet sind, liefern eine relevante Menge an Proteinen.

Machen Sie den Check:

Welche proteinreichen Lebensmittel und wie viel davon essen Sie täglich?

<input checked="" type="checkbox"/> Proteinreiche Lebensmittel	Wie viel davon?
<input type="checkbox"/> Milch	
<input type="checkbox"/> Frischmilchprodukte wie Joghurt, Quark	
<input type="checkbox"/> Käse	
<input type="checkbox"/> Fleisch	
<input type="checkbox"/> Fisch	
<input type="checkbox"/> Eier	
<input type="checkbox"/> pflanzliche Proteinlieferanten wie Tofu, Seitan, Tempeh	
<input type="checkbox"/> Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Bohnen	
<input type="checkbox"/> Nüsse, Kerne, Samen	

Damit der Körper nach einer Mahlzeit die Muskeln optimal erhalten bzw. aufbauen kann, ist es wichtig, die proteinreichen Lebensmittel in mehrere Portionen über den Tag verteilt zu essen. Eine Portion sollte möglichst 20 – 30 g Protein enthalten. Diese Menge steckt beispielsweise in 200 g Hüttenkäse, 110 g Fleisch, 80 g getrockneten Hülsenfrüchten, 3 Eiern oder 80 g Hartkäse. Achten Sie darauf, dass bei jeder Mahlzeit ein proteinreiches Lebensmittel auf dem Teller ist.



Proteine: die Aufgaben im Körper

Proteine, die auch Eiweisse genannt werden, sind die Bausteine für sämtliche Körpersubstanzen wie zum Beispiel unsere Muskeln, Organe, Haut, Haare, Nägel, Hormone und Enzyme. Die grösste Menge befindet sich in unserem Körper in den Muskeln. Hier liegen auch zwei der Hauptaufgaben: Proteine bauen einerseits Muskeln auf; andererseits reparieren sie beschädigte Muskeln. Um unseren Körper mit ausreichend Proteinen zu versorgen, müssen wir täglich proteinreiche Lebensmittel essen.

Tierische und pflanzliche Proteine

Um die Muskeln zu erhalten und aufzubauen, ist nicht nur wichtig, wie viel Protein man zu sich nimmt, sondern auch die Qualität des Proteins. Optimal für unseren Körper ist die Zusammensetzung von tierischen Proteinen, wie sie vor allem in Milch und Milchprodukten, Fleisch, Fisch und Eiern enthalten sind. Diese werden vom Körper besser aufgenommen als die pflanzlichen Proteine, da sie dem Körpereiwiss ähnlich sind. Soja, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Kerne und bestimmte Getreidesorten liefern pflanzliche Proteine. Essen Sie diese Lebensmittel allerdings in Kombination mit tierischen Proteinen, können sie vom Körper optimal weiterverwendet werden, da sie sich gegenseitig ergänzen.

Tipps für gute Kombinationen:



Ei und Kartoffeln



Milch und Getreide
(Birchermüesli)



Ei und Weizen



Ei und Soja



Rindfleisch und
Kartoffeln

Besonderheiten des Milchproteins

Die Proteine in der Milch haben viele positive Eigenschaften:

- Sie fördern einerseits den Muskelaufbau nach körperlichem Training, andererseits tragen sie zum langfristigen Erhalt der Muskelmasse bei. Leucin, ein Bestandteil des Milchproteins, hemmt während dem Abnehmen den Muskelabbau.
- Sie sind sehr gut verdaulich, können vom Körper gut aufgenommen und weiterverwendet werden (gute Bioverfügbarkeit) und sättigen langanhaltend.
- Sie transportieren Mineralstoffe und fördern deren Aufnahme vom Körper.
- Sie fördern eine gesunde Darmflora.
- Glutamin, ein Bestandteil des Milchproteins, unterstützt das Immunsystem und die Funktion der Darmbarriere, welche Krankheitserreger abwehrt.
- Bei der Verdauung des Milchproteins entstehen Stoffe, die den Blutzucker günstig beeinflussen.
- Sie verbessern die Knochenstabilität und verringern beim Abnehmen den Verlust von Knochenmasse.

Das merke ich mir:



Flexitarier*in oder Vegetarier*in?

Essen Sie nur wenig oder gar kein Fleisch oder Fisch? Dies kann durch Milchprodukte wie Käse oder Hüttenkäse, Quark, durch Eier oder durch pflanzliche Proteinlieferanten wie Hülsenfrüchte, Tofu, Seitan, Tempeh oder Quorn ersetzt werden.

Tagesbeispiel

Berechnet für eine 84 kg schwere Person mit einem Bedarf von 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht. Das entspricht etwa 67 g Protein täglich.

	Portionsgrösse	Protein pro Portion
Frühstück	Müesli mit	
	180 g Joghurt nature	8,5 g
	60 g Haferflocken	8 g
	25 g Leinsamen	4,5 g
	120 g Apfel	0,4 g
Mittagessen	Eintopf mit	
	110 g Tofu	9 g
	180 g Zucchini	3,2 g
	50 ml Vollrahm	1 g
	240 g Kartoffeln	4,8 g
	120 g Zwetschgen	0,6 g
Latte Macchiato (2 dl Vollmilch)	6,5 g	
Abendessen	40 g Halbhartkäse	10,5 g
	100 g Vollkornbrot	8,6 g
	180 g Tomaten	1,5 g
Total Protein		67,1 g



Nachhaltigkeits-Tipps

- Schweizer Milch und Milchprodukte wählen. Durch die strengen Haltungsvorschriften, selbstproduziertes Futter und tierfreundliche Ställe schneidet die Schweizer Nutztierhaltung im europäischen Vergleich mit Abstand am besten ab.
- Möglichst Milch und Milchprodukte «nature» wählen. Die Herstellung ist weniger energieintensiv und es schleichen sich weniger Zusatzstoffe und Zucker ins Essen.
- Fleisch und Geflügel massvoll konsumieren, 2 – 3 Portionen pro Woche genügen.
- Schweizer Fleisch kaufen und möglichst alle Teile vom Tier verwenden.
- Schweizer Fisch aus nachhaltiger Fischerei wählen. Auf gefährdete Meerfischarten verzichten und Zuchtfisch möglichst selten kaufen.
- Pflanzliche Proteinquellen möglichst aus einheimischem Anbau und Produktion kaufen.
- Bei pflanzlichen Proteinquellen auf Natürlichkeit achten. Verarbeitet enthalten sie oft viele Zusatzstoffe und Fett.

So plane ich proteinreiche Lebensmittel ein:

Frühstück

Znüni

Mittagessen

Zvieri

Abendessen

Spätmahlzeit

Natürlich enthaltener Milchzucker oder zugesetzter Zucker?

Viele Lebensmittel enthalten Zucker, dieser kann auf natürliche Weise enthalten oder zugesetzt sein. Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Hüttenkäse enthalten von Natur aus Zucker, nämlich den Milchzucker (Laktose). In Fruchtjoghurt und Fruchtquark wird jedoch häufig zusätzlich Zucker zugesetzt. Zugesetzten Zucker sollte man nur in Massen geniessen.

Doch wie findet man heraus, ob der Zucker in einem Lebensmittel natürlich oder zugesetzt ist? Einerseits ist zugesetzter Zucker anhand der Zutatenliste ersichtlich. Zutaten wie Haushaltszucker, Rohrzucker, Traubenzucker/Glucose, Fruchtzucker/Fructose, Maltose, Honig, Melasse, Sirup, etc. beschreiben diesen. Andererseits sind die Nährwerte von Lebensmitteln auf der Verpackung abgebildet, dabei ist immer der Gehalt an Kohlenhydraten und die Menge Zucker davon angegeben. Bei der Zucker-Angabe müssen Sie

jedoch genau hinschauen, denn es wird nicht zwischen natürlich enthaltenem und zugesetztem Zucker unterschieden. Hier ein Beispiel:

Naturjoghurt	100 g	Vanillejoghurt	100 g
Kohlenhydrate	5,5 g	Kohlenhydrate	14 g
davon Zucker	5,5 g	davon Zucker	13,1 g

Joghurt enthält von Natur aus Milchzucker, deshalb sind auch in einem Naturjoghurt Kohlenhydrate in Form von 5,5 g Milchzucker zu finden. Vergleicht man diesen mit einem Vanillejoghurt, wird ersichtlich, dass dort mehr Zucker, nämlich 13,1 g enthalten sind. Dementsprechend sind davon 5,5 g natürlich enthaltener Milchzucker und 7,6 g zugesetzter Zucker.

Für Wissenshungrige:

Die proteinreichsten tierischen und pflanzlichen Lebensmittel nach Menge Protein pro Portion in absteigender Reihenfolge.

Tierische Lebensmittel	Protein pro 100 g	Portionsgrösse	Protein pro Portion
Trockenfleisch	39,3 g	110 g	43 g
Geflügel, ohne Haut, roh, Durchschnitt	22,9 g	110 g	25 g
Hüttenkäse	12,4 g	200 g	25 g
Fleisch, roh, Durchschnitt	21,4 g	110 g	23,5 g

Fisch, roh, Durchschnitt	20,2 g	110 g	22 g
Frischkäse	11,1 g	200 g	22 g
Magerquark	10,6 g	200 g	21 g
Halbfettquark	8,8 g	200 g	17,5 g
Hühnerei	11,9 g	2 Eier = 120 g	14,5 g
Weichkäse	19,4 g	60 g	11,5 g
Sbrinz	28 g	40 g	11 g
Schafmilch	5,5 g	2 dl	11 g
Hart- und Halbhartkäse, Durchschnitt	26,6 g	40 g	10,5 g
Naturjoghurt	4,7 g	180 g	8,5 g
Vollmilch	3,2 g	2 dl	6,5 g

Pflanzliche Lebensmittel	Protein pro 100 g	Portionsgrösse	Protein pro Portion
Sojamehl	51,5 g	60 g	31 g
Sojabohne, getrocknet	38,2 g	80 g	30,5 g
Hülsenfrüchte, getrocknet, Durchschnitt	25,1 g	80 g	20 g
Vollkorn-Dinkelmehl	15,6 g	60 g	9,5 g
Brot, Durchschnitt	9,2 g	100 g	9 g
Kürbiskerne	35,6 g	25 g	9 g
Soja Drink, nature	3,9 g	2 dl	9 g
Tofu	8,1 g	110 g	9 g
Haferflocken	13,5 g	60 g	8 g
Weizenkeime	29,2 g	25 g	7,5 g
Sonnenblumenkerne	25,1 g	25 g	6,5 g
Samen, Kerne, Nüsse, ungesalzen, Durchschnitt	22,2 g	25 g	5,5 g
Leinsamen	17,9 g	25 g	4,5 g
Baumnüsse	17 g	25 g	4,3 g



Die gewählten Portionsgrössen entsprechen den Standardportionen der Ernährungspyramide. In gewissen Lebenssituationen kann der Proteinbedarf erhöht sein, da mehr Proteine für den Aufbau von Körpermasse benötigt werden oder weil ein grösseres Risiko für einen Mangel besteht. Dies kann vor allem während der Schwangerschaft oder Stillzeit, bei Kindern und Jugendlichen, bei älteren Personen und bei Sportler*innen der Fall sein. Auch bei gewollter Gewichtsabnahme kann die Proteinaufnahme gesteigert werden.



Kalzium

Kalzium hat viele wichtige Aufgaben in unserem Körper. Deshalb ist es wichtig, dass wir täglich ausreichend Kalzium zu uns nehmen. Welche Lebensmittel sind kalziumreich und wie kann der Körper das Kalzium am besten aufnehmen?

Machen Sie den Check:

Welche kalziumreichen Lebensmittel und wie viel davon essen Sie täglich?

✓	Kalziumreiche Lebensmittel	Wie viel davon?
<input type="radio"/>	Milch	
<input type="radio"/>	Milchprodukte wie Joghurt, Quark	
<input type="radio"/>	Käse	
<input type="radio"/>	Grünes Gemüse wie Federkohl, Rucola, Spinat, Broccoli	
<input type="radio"/>	Nüsse, Kerne, Samen	
<input type="radio"/>	Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Bohnen	



Pro Tag wird Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 19 Jahre eine Einnahme von 1200 mg und Frauen und Männern ab 20 Jahre eine Einnahme von 1000 mg empfohlen.

Tagesbeispiel

Für eine Aufnahme von etwa 1000 mg Kalzium.

	Portionsgrösse	Kalzium pro Portion
Frühstück	Birchermüesli aus	
	180 g Joghurt nature	252 mg
	60 g Haferflocken	32 mg
	25 g Nüsse	43 mg
	120 g Apfel	6 mg
Mittagessen	Curry mit	
	80 g Linsen, trocken	46 mg
	120 g Kürbis	22 mg
	60 g Federkohl	162 mg
	20 g Crème fraîche	15 mg
	60 g Reis, trocken	35 mg
	Latte Macchiato (2 dl Vollmilch)	240 mg
Abendessen	240 g Ofenkartoffeln	14 mg
	200 g Quarkdip	220 mg
	Ofengemüse mit	
	90 g Knollensellerie	39 mg
	90 g Rüebl	28 mg
Total Kalzium		1154 mg

So plane ich kalziumreiche Lebensmittel ein:

Frühstück

Znüni

Mittagessen

Zvieri

Abendessen

Spätmahlzeit

Kalzium: die Aufgaben im Körper

Kalzium benötigt unser Körper, um die Knochen und Zähne stabil zu halten, denn fast 100 % des Kalziums ist dort gespeichert. Auch um den Herzschlag zu regulieren, um Nervensignale korrekt weiterzuleiten und für die Blutgerinnung brauchen wir Kalzium.

Kalziumreiche Lebensmittel

Milch und Milchprodukte sind sehr gute Kalziumquellen und die empfohlenen drei Portionen decken gut zwei Drittel unseres täglichen Kalziumbedarfs ab. Natürlich sind Gemüse wie Broccoli, Spinat und Federkohl, Nüsse, Samen und gewisse Sojaprodukte ebenfalls kalziumhaltig. Sie müssen jedoch zum Teil in sehr grossen Mengen konsumiert werden, damit man die benötigte Menge Kalzium aufnimmt.

Kalziumaufnahme im Darm

Die kalziumreichen Lebensmittel auf verschiedene Mahlzeiten verteilen, da unser Darm pro Mahlzeit nur eine bestimmte Menge Kalzium aufnehmen kann. Wie gut der Darm das Kalzium aufnehmen kann, hängt von der Bioverfügbarkeit des Lebensmittels ab. Bioverfügbarkeit bedeutet, wie viel vom im Lebensmittel enthaltenen Nährstoff – in diesem Fall Kalzium – während der Verdauung von Körper aufgenommen werden kann. Die Bioverfügbarkeit hängt von verschiedenen Eigenschaften der

Lebensmittel ab. Die Milch beispielsweise enthält Inhaltsstoffe wie Milchsäure, Zitronensäure, bestimmte Aminosäuren und Vitamin D, welche die Aufnahme von Kalzium im Darm fördern. Pflanzliche Lebensmittel können zwar viel Kalzium enthalten, aber gleichzeitig auch Substanzen, welche die Kalziumaufnahme hemmen. Spinat beispielsweise enthält Oxalsäure. Sie geht mit Kalzium eine unlösliche Verbindung ein, wodurch der Darm rund 95 % des Kalziums nicht aufnehmen kann. Nüsse, Samen und Kerne wiederum sind nur dann gute Kalziumquellen, wenn sie geschrotet oder idealerweise zu Mus verarbeitet sind.

Knochengesundheit

Dass wir im Alter an Knochensubstanz verlieren, ist normal, das tun wir alle. Aber nicht jede Person bekommt Osteoporose. Das Risiko lässt sich zudem mit einer ausgewogenen Ernährung mit genügend Kalzium, Eiweiss und Vitamin D in Kombination mit regelmässiger Bewegung minimieren. Am besten von klein auf und ein Leben lang. Vor allem in jungen Jahren kann die Knochengesundheit optimal gefördert werden, von welcher man dann im späteren Leben zehren kann. Mehr Informationen zu Knochengesundheit und Osteoporose unter:



[Swissmilk](#)
[Osteoporose](#)





Für Wissenshungrige:

Die kalziumreichsten tierischen und pflanzlichen Lebensmittel nach Menge Kalzium pro Portion in absteigender Reihenfolge.

Tierische Lebensmittel	Kalzium pro 100 g	Portionsgrösse	Kalzium pro Portion
Halbhartkäse (z. B. Tilsiter)	840 mg	50 g	420 mg
Extrahartkäse (z. B. Sbrinz)	1 030 mg	40 g	412 mg
Hartkäse (z. B. Emmentaler)	1 030 mg	40 g	412 mg
Schafsmilch	180 mg	2 dl	360 mg
Weichkäse, Durchschnitt	440 mg	60 g	264 mg
Mozzarella	340 mg	75 g	255 mg
Naturjoghurt	140 mg	180 g	252 mg
Vollmilch	120 mg	2 dl	240 mg
Buttermilch	110 mg	2 dl	220 mg
Quark	110 mg	200 g	220 mg
Hühnereigelb	140 mg	30 g (von 2 Eiern)	42 mg

Pflanzliche Lebensmittel	Kalzium pro 100 g	Portionsgrösse	Kalzium pro Portion
Federkohl	270 mg	120 g	324 mg
Sesamsamen ungeschält	940 mg	25 g	235 mg
Rucola	160 mg	120 g	192 mg
Sojamehl	240 mg	60 g	144 mg
Tofu	110 mg	110 g	121 mg
Spinat	100 mg	120 g	120 mg
Bohnen, getrocknet	130 mg	80 g	104 mg
Broccoli	93 mg	120 g	102 mg
Kichererbse, getrocknet	120 mg	80 g	96 mg
Hülsenfrüchte, getrocknet	96 mg	80 g	77 mg
Mandel	270 mg	25 g	68 mg
Leinsamen	240 mg	25 g	60 mg
Samen, Kerne, Nüsse, Durchschnitt	170 mg	25 g	43 mg
Petersilie	210 mg	20 g	42 mg
Weizenvollkornbrot	20 mg	100 g	20 mg

Das merke ich mir:



Fettliefernde Lebensmittelgruppe

In diese Gruppe gehören: Butter, Bratbutter, Öl, Nüsse, Kerne und Samen

Der Hauptnährstoff dieser Lebensmittelgruppe ist Fett.

Die unterschiedlichen Lebensmittel liefern aber noch zusätzliche Nährstoffe:



Butter & Bratbutter

Vitamin A, D, E



Rapsöl

Vitamin E



Nüsse, Kerne & Samen

Proteine, Kohlenhydrate, Nahrungsfasern, Folsäure, Vitamin E, Kalium, Kalzium, Magnesium

Machen Sie den Check:

Die richtige Auswahl bei pflanzlichen und tierischen Fetten liefert dem Körper alle Fettsäuren und Begleitstoffe, die er braucht. Welche Empfehlungen setzen Sie bereits um?

- Für Salate ein kaltgepresstes Öl benutzen, besonders empfehlenswert ist das einheimische Rapsöl. Für geschmackliche Abwechslung sorgen Walnuss- und Leinöl.
- Butter anstelle von Margarine aufs Brot streichen und Butter zum Abschmecken verwenden. Butter ist ein reines Schweizer Naturprodukt und braucht für die Herstellung im Gegensatz zur Margarine keine Zusatzstoffe.
- Zum Braten ein hitzebeständiges Fett wie Bratbutter oder Bratcrème nehmen.
- Das Müesli oder den Salat regelmässig mit Nüssen verfeinern.
- Produkte wie Backwaren, Knabberzeug, Fast Food und Fertigprodukten nur in Massen geniessen.



Nachhaltigkeits-Tipps

- Butter und Rapsöl als Fettquellen wählen, da diese in der Schweiz mit Schweizer Rohstoffen produziert werden.
- Importierte Lebensmittel wie Avocados, Mandeln, Cashewkerne, Kokosöl und Kokosfett möglichst selten essen. Sie werden oft in Monokulturen produziert, es wird viel Wasser benötigt und es bestehen lange Transportwege.
- Lebensmittel mit Palmöl oder Palmfett vermeiden.
- Die Ölfaschen zur besseren Haltbarkeit an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur lagern.
- Selten Frittiertes essen, da das Öl anschliessend entsorgt werden muss. Das gebrauchte Öl dafür zu einer Entsorgungsstelle bringen.



Vollmilch und Vollmilchprodukte geniessen. Sie enthalten deutlich mehr wertvolle Fettsäuren und fettlösliche Vitamine als entrahmte Milchprodukte.

Fett: die Aufgaben im Körper

Fette haben eine Fülle an wichtigen Aufgaben im Körper. Sie helfen, unseren Energiebedarf zu decken. Sie dienen als Baumaterial für die Zellmembrane. Sie schützen Organe wie Augen und Nieren durch kleine Fettpölsterchen. Sie senden Signale, ob Entzündungen gehemmt oder angeheizt werden sollen. Und nur durch Fett aus der Nahrung kann der Körper 4 von den insgesamt 13 Vitaminen, nämlich Vitamin A, D, E und K, aufnehmen.

Die wichtigsten Komponenten im Fett sind die Fettsäuren. In allen Fetten ist ein Mix aus unterschiedlichen Fettsäuren in unterschiedlichen Verhältnissen enthalten. Für unseren Körper sind sie alle wichtig und wir sollten sie alle täglich zu uns nehmen. Deshalb gehört in jede Mahlzeit eine Fettkomponente.

Besonderheiten des Milchfetts

Kaum ein Fett ist so komplex zusammengesetzt wie Milchfett. Die mehr als 400 verschiedenen Fettsäuren machen es zu etwas ganz Besonderem für uns.

- Etwa die Hälfte der gesättigten Fettsäuren im Milchfett sind kurz- und mittelkettig und dadurch besonders leicht verdaulich. Sie werden vom Darm direkt zur Leber transportiert und können so schnell für die Energiegewinnung genutzt werden.
- Der Verzehr von vollfetten Milchprodukten und den darin enthaltenen langkettigen Fettsäuren unterstützt unsere Herz- und Hirngesundheit.
- Die Buttersäure, welche ein Bestandteil des Milchfetts ist, wirkt entzündungshemmend.
- Aufgrund der vielen verschiedenen Fettsäuren ist der Geschmack von Milchfett bzw. Butter besonders fein.



Fakten zum Cholesterin

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die wir einerseits selbst im Körper produzieren und andererseits über die Nahrung aufnehmen. Cholesterin hat im Körper viele lebensnotwendige Aufgaben, und deshalb brauchen wir es unbedingt. Mit steigendem Cholesterinspiegel im Blut erhöht sich aber das Risiko für Herz- und Gefässerkrankungen. Hier die wichtigsten Fakten dazu:

Cholesterin ...

... brauchen wir für unseren Fettstoffwechsel. Zirkuliert zu viel Cholesterin im Blut, lagert sich dieses an den Gefässwänden ab und begünstigt so die Verkalkung der Arterien.

... aus dem Essen beeinflusst kaum den Cholesterinspiegel im Blut. Denn der grösste Teil vom

Blut-Cholesterin stammt aus der körpereigenen Produktion, die bei einem gesunden Menschen den Cholesterinspiegel im Gleichgewicht hält. Essen wir wenig Cholesterin, produziert der Körper mehr. Essen wir viel Cholesterin, produziert der Körper weniger. Gerät der Cholesterinspiegel aus dem Gleichgewicht, liegt es daran, dass die Selbstproduktion und der Abbau nicht mehr richtig geregelt sind.

... im Essen zu reduzieren, ist also nicht nötig. Essen Sie besser ausgewogen statt cholesterinarm. Butter und Eier, welche als cholesterinreich gelten, dürfen Sie weiterhin geniessen. Achten Sie auf einen insgesamt gesunden Lebensstil mit ausgewogenen Mahlzeiten und Bewegung.

Das merke ich mir:

Für Wissenshungrige: Die verschiedenen Fettsäuren

- **Gesättigte Fettsäuren** sind vor allem in Fleisch- und Wurstwaren, Butter, Milch und Milchprodukten zu finden. Lange galten gesättigte Fettsäuren als ungesund für den Cholesterinspiegel. Heute weiss man, dass dies nicht stimmt.
- **Einfach ungesättigte Fettsäuren** sind vor allem in Rapsöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl und Nüssen enthalten.
- Bei den **mehrfach ungesättigten Fettsäuren** gibt es zwei Fettsäuren, die für unseren Körper essentiell sind. Das bedeutet, wir können diese nicht selbst bilden, sondern müssen sie mit dem Essen aufnehmen. Es ist einerseits die Alpha-Linolensäure, die eine Omega-3-Fettsäure ist, und andererseits die Linolsäure, welche die häufigste Omega-6-Fettsäure ist.

Unterschied zwischen tierischen und industriellen Transfetten

Natürlicherweise entstehen Transfette im Verdauungstrakt von Wiederkäuern und kommen dadurch in Milchprodukten und im Fleisch von Rindern, Schafen und Ziegen vor. Transfette tierischer Herkunft haben auf unsere Gesundheit keine Auswirkung.

Im Gegensatz dazu haben Transfette industrieller Herkunft viele unerwünschte Wirkungen auf unseren Körper, unter anderem begünstigen sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie entstehen entweder durch industrielle Teilhärtung von Pflanzenölen oder durch hohes Erhitzen von Ölen beim scharfen Anbraten, Frittieren und Backen. Wir essen sie vor allem in Form von Gebäck, Süssigkeiten, Knabberartikeln, Fast Food und Fertigprodukten. Der Gehalt von industriellen Transfetten in Lebensmitteln in der Schweiz ist gesetzlich auf 2 g pro 100 g Gesamtfett limitiert. Tipps für weniger industrielle Transfette:

- unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen
- Fertigprodukte nur massvoll konsumieren



Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren kommen vor allem in Leinöl, Rapsöl, Hanföl, Walnussöl, aber auch in Algen und Fischfett vor. Omega-6-Fettsäuren findet man vor allem in pflanzlichen Ölen wie Sonnenblumen- und Distelöl sowie in Fleisch und Eiern. Da die zwei Fettsäuren im Körper konkurrieren, sollte man sie im idealen Verhältnis zueinander aufnehmen. So kann der Körper sie optimal verwerten. Tipps für ein ideales Verhältnis:

- Raps-, Walnuss- und Haselnussöl bevorzugen
- Milch, Fleisch und Eier von Tieren aus Weidehaltung konsumieren



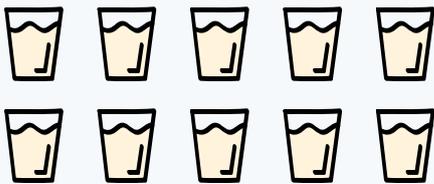
Getränke

In diese Gruppe gehören: Wasser mit oder ohne Kohlensäure, Tee aus Kräutern, Blüten und Fruchtschalen

Trinken ist lebensnotwendig, da wir Wasser für alle Vorgänge in unserem Körper brauchen. Mehr als die Hälfte unseres Körpers besteht aus Wasser. Deshalb ist es so wichtig, dass wir täglich 1–2 Liter trinken. Mehr trinken ist sinnvoll bei viel Bewegung, Hitze, trockener kalter Luft, viel salzigem Essen, viel proteinreichen Lebensmitteln und bei Erkrankungen wie Fieber, Erbrechen oder Durchfall.

Machen Sie den Check:

Wie viel trinken Sie täglich? Bei jedem getrunkenen Glas oder getrunkenen Tasse eine durchstreichen.



1 Glas = 2 dl



1 Tasse = 1 dl

Trink-Tipps:

- Den Tag mit einem Glas Wasser beginnen. Dieses regt den Stoffwechsel und die Verdauung an.
- Einen Wasserkrug oder eine Wasserflasche an einem gut sichtbaren Platz aufstellen, um ständig ans Trinken erinnert zu werden. Sich vornehmen, die Flasche oder den Krug bis am Abend zu leeren.
- Ein abendliches Tee-Ritual einführen. Jeweils nach dem Abendessen eine Tasse Tee trinken.
- Zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinken.

Täglich 1–2 Liter trinken: Vor allem Wasser mit oder ohne Kohlensäure oder Tee aus Kräutern, Blüten und Fruchtschalen zu sich nehmen. Auch Kaffee, Schwarz- und Grüntee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.



Flüssigkeit: die Aufgaben im Körper

Hilft der Verdauung

Zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser oder Tee trinken, das hilft der Verdauung. Durch die Flüssigkeit rutscht die zerkaute Nahrung besser, die Nährstoffe können besser gelöst und transportiert werden und der Speisebrei kann im Darm optimal aufquellen.

Hilft beim Ausscheiden von Abfallstoffen

Das meiste Wasser in unserem Körper fliesst in Form von Blut immer wieder durch unsere Nieren. Das Blut wird so ständig von der Niere gereinigt und alle Abfallstoffe werden hauptsächlich über den Urin, aber auch über die Haut beim Schwitzen, über die Lunge beim Atmen und über den Darm bei Stuhlgang ausgeschieden.

Besonderheit Kaffee, Schwarz- und Grüntee

Auch Kaffee, Schwarz- und Grüntee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen. Allerdings sollten diese Getränke nur in Massen getrunken werden, da sie Koffein enthalten können und so anregend wirken. Bis vier Tassen täglich – dadurch wird unsere Konzentration verbessert, die Müdigkeit verschwindet und die Leistungsfähigkeit steigt.



Nachhaltigkeits-Tipps

- Vor allem Leitungswasser trinken. Es ist in der Schweiz immer verfügbar, geniessbar und preisgünstig.
- Möglichst keine Getränke in Pet- und Glasflaschen, Aludosen und Kleinpakungen kaufen. Die eigene Getränkeflasche mitnehmen.
- Beim Kauf von Mineralwasser in der Flasche auf Schweizer Herkunft achten.
- Teekräuter aus einheimischem Anbau kaufen.
- Wasserreste aus der Flasche, im Glas oder vom Eierkochen nicht entsorgen, sondern zum Blumengiessen verwenden.
- Zum Dünsten von Gemüse möglichst wenig Wasser verwenden oder das Essen so zubereiten, dass das Wasser nicht weggegossen, sondern mitgegessen wird (z. B. als Eintopf).

Das merke ich mir:



Hunger, Appetit und Sättigung

Die Empfindungen Hunger, Appetit und Sättigung helfen unser Essverhalten zu steuern. Sie wirken stets zusammen und beeinflussen uns.

Wie entsteht Hunger?

Unser Körper ist mit einem schlaun System ausgestattet, welches ständig die Energie- und Nährstoffreserven kontrolliert und deren aktuelle Füllmenge an das Gehirn meldet. Verspüren wir Hunger, müssen die Reserven aufgefüllt werden. Hunger bekommen wir, wenn der Magen leer ist und er dies dem Gehirn meldet. Hunger bekommen wir auch, wenn der Blutzuckerspiegel sinkt. Wirklicher Hunger entsteht folglich nur dann, wenn der Körper tatsächlich neue Energie und Nährstoffe benötigt.

Wie entsteht Appetit?

Doch dann gibt es auch noch den Appetit. Dieser verführt uns zum Essen, obwohl wir eigentlich gar keinen Hunger haben und unser Körper demzufolge keine neue Energie braucht. Der Appetit kann uns durch verschiedene Auslöser zum Essen verführen. Es reicht, etwas Appetitliches zu sehen, zu riechen oder zu wissen, dass es gewöhnlich um 12 Uhr Mittagessen gibt. Gibt man dem Appetit zu häufig nach, anstatt auf den Hunger zu warten, nimmt man mehr Energie zu sich, als benötigt wird. Diese speichert der Körper als Fett ab.

Wieso möchten Sie essen?

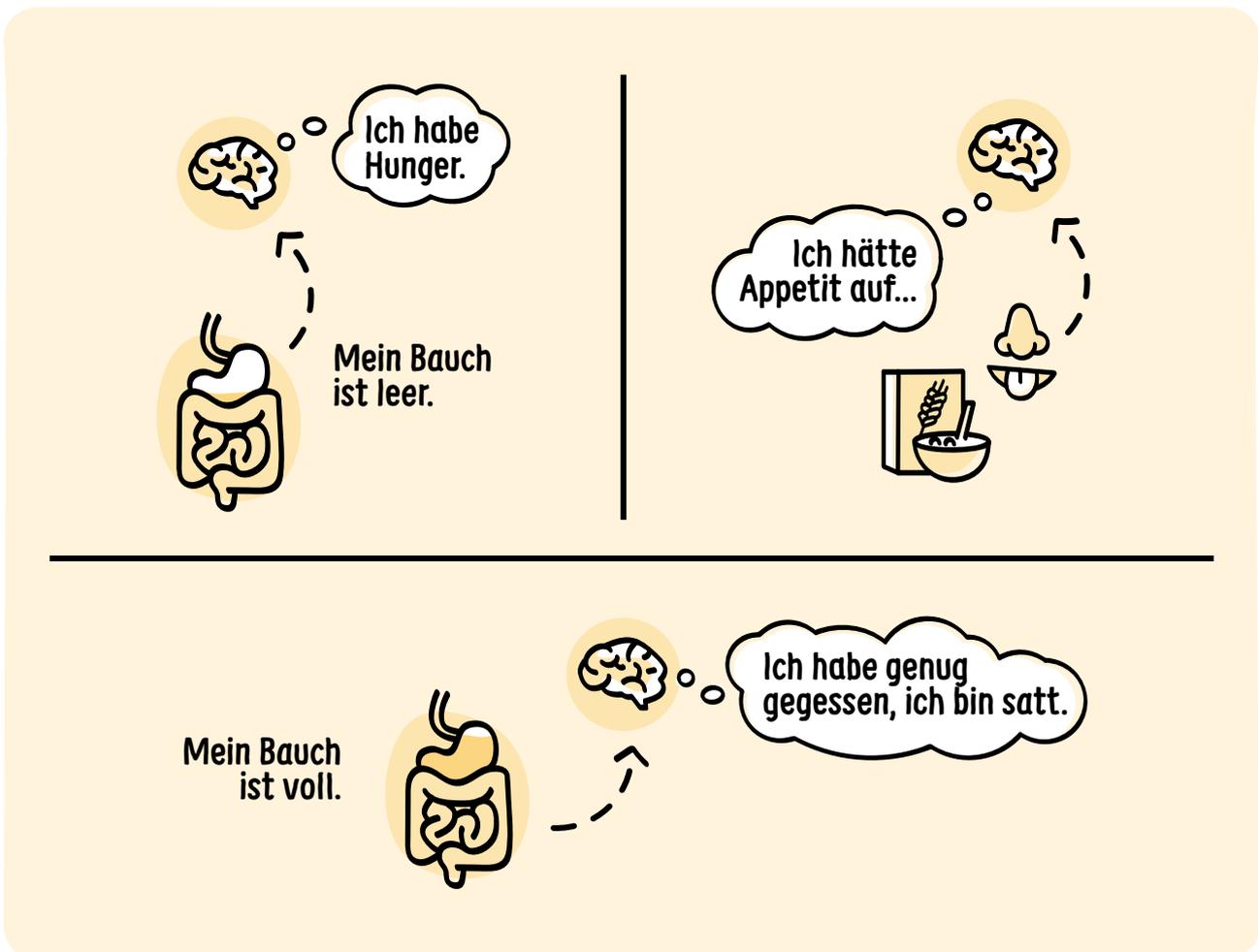
Ist es in der folgenden Situation Hunger oder Appetit?

- Vor der Bäckerei duftet es fein. Die Brötchen sehen frisch und appetitlich aus.
- Vor lauter Stress am Morgen blieb keine Zeit für das Frühstück.
- Eine Mitarbeiterin hat Geburtstag und im Pausenraum steht Kuchen für alle.
- Die Enttäuschung ist gross, da etwas schlechter gelungen ist als erwartet.
- Vor lauter Konzentration ging das Mittagessen vergessen.
- Jeden Tag um 16 Uhr ist es Zeit für ein Zvierli.
- Der Tag war so stressig, dass keine Zeit zum Essen blieb.
- Als Belohnung gibt es nach einem erfolgreichen Tag auf dem Nachhauseweg ein süßes Gebäck.
- Mit dem Fahrrad direkt nach der Arbeit ins Schwimmbad gefahren, ohne vorher etwas zu essen.
- Alles ist erledigt und Langeweile kommt auf.
- Es ist eine Gewohnheit, jeden Abend vor dem Fernseher etwas zu knabbern.

Wie entsteht das Sättigungsgefühl?

Wird der Magen ausgedehnt, meldet er, dass er satt ist. Dieses Signal ist jedoch noch nicht stark genug. Deshalb bekommt der Körper auch Signale von mehreren Hormonen aus dem Darm, sobald dieser mit der Verdauung beginnt. So dauert es etwa 20 Minuten, bis wir ein Sättigungsgefühl

wahrnehmen. Auch wenn wir die Sättigung spüren, entscheidet der Kopf, ob wir unsere Mahlzeit beenden oder noch weiteressen. Um dies bewusst entscheiden zu können, ist es wichtig, sich auf das Essen zu konzentrieren.



Tipps für genussvolles und achtsames Essen:

- Zeit nehmen und nicht in Eile essen.
- Bewusst auswählen, was man isst, und mit allen Sinnen genießen.
- Selber kochen und so zubereiten, wie es einem schmeckt.
- Verschiedene Lebensmittel und Zubereitungsarten ausprobieren bringt Abwechslung für den Geschmackssinn.
- Gemeinsam kochen.
- Den Essensplatz angenehm herrichten.
- Auf das Essen konzentrieren und nicht vom Handy oder dem Fernseher ablenken lassen.
- Langsam essen und gut kauen. Das Besteck hin und wieder zur Seite legen und einen Schluck Wasser trinken.



Mahlzeitenrhythmus

Mit Hilfe von regelmässigen und ausgewogenen Mahlzeiten gehen wir fit und leistungsstark durch den Tag. Wieso drei Hauptmahlzeiten pro Tag sinnvoll sind und in welchen Lebenssituationen Zwischenmahlzeiten Sinn machen, ist hier dargestellt.

Regelmässig essen

Unser Körper braucht ständig Energie, auch wenn wir völlig ruhig sind. Denn das Herz schlägt, wir atmen und die Arbeit in den Zellen geht immer weiter (Grundumsatz). Und alle Tätigkeiten, die wir in unserem Alltag ausführen, zum Beispiel Treppe steigen oder Fahrrad fahren, brauchen zusätzliche Energie (Leistungsumsatz).

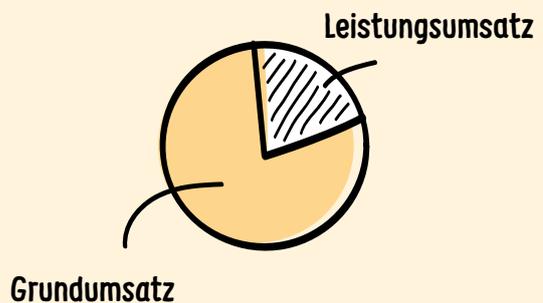
Zusammen ergibt sich die gesamte Energie (Gesamtenergiebedarf), welche wir täglich brauchen. Um herauszufinden, wie viel Energie Sie täglich brauchen, hilft der Energiebedarfsrechner.



[Swissmilk
Energiebedarfsrechner](#)



Gesamtenergiebedarf

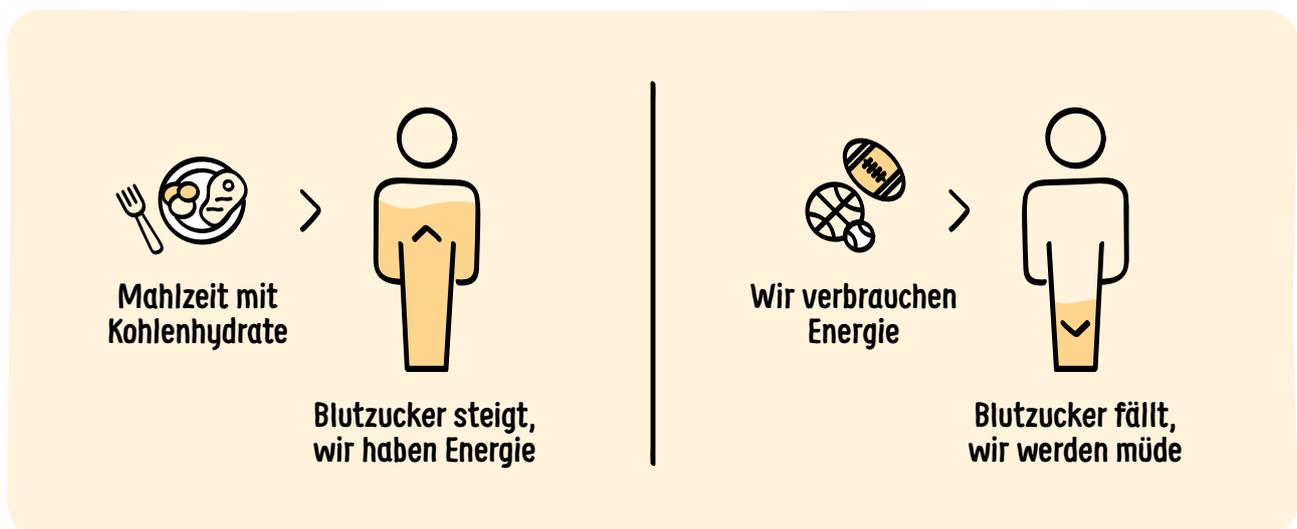


Was passiert nach einer Mahlzeit?

Nach einer Mahlzeit wird die Nahrung vom Körper ab- und umgebaut. Enzyme und Hormone regeln diesen Prozess. Kohlenhydrate, Fette und Proteine liefern dem Körper Energie. Da der Körper zu unterschiedlichen Zeitpunkten unterschiedlich viel Energie produziert und verbraucht, kann er diese in Muskeln, Leber und Fettgewebe zwischenspeichern. Die Kohlenhydrate liefern uns gewöhnlich in der täglichen Ernährung die meiste Energie. Durch den Verzehr von Kohlenhydraten steigt der Blutzuckerspiegel im Blut an und der Körper verwendet diesen Zucker als Energie. Ist der Blutzuckerspiegel

tief, werden wir müde und träge, denn der Körper muss nun die Energie aus den Muskeln und der Leber beziehen, was für ihn eher umständlich ist.

Um fit und leistungsstark zu bleiben, hilft es also, regelmässig ausgewogene und nährstoffreiche Mahlzeiten zu essen. Der herkömmliche Mahlzeitenrhythmus mit Frühstück, Mittag- und Abendessen ist dafür bestens geeignet. Dieser lässt sich auch individuell anpassen, je nach Bedarf, Vorliebe und Alltag.



Nachhaltigkeits-Tipps

- Möglichst auf Kleinpäckungen verzichten, Grosspackungen kaufen und To-go-Portionen in verschliessbaren Lunchboxen oder Gläsern mitnehmen.
- Um Food Waste zu vermeiden, nur so viel auf den Teller schöpfen, wie man essen mag.

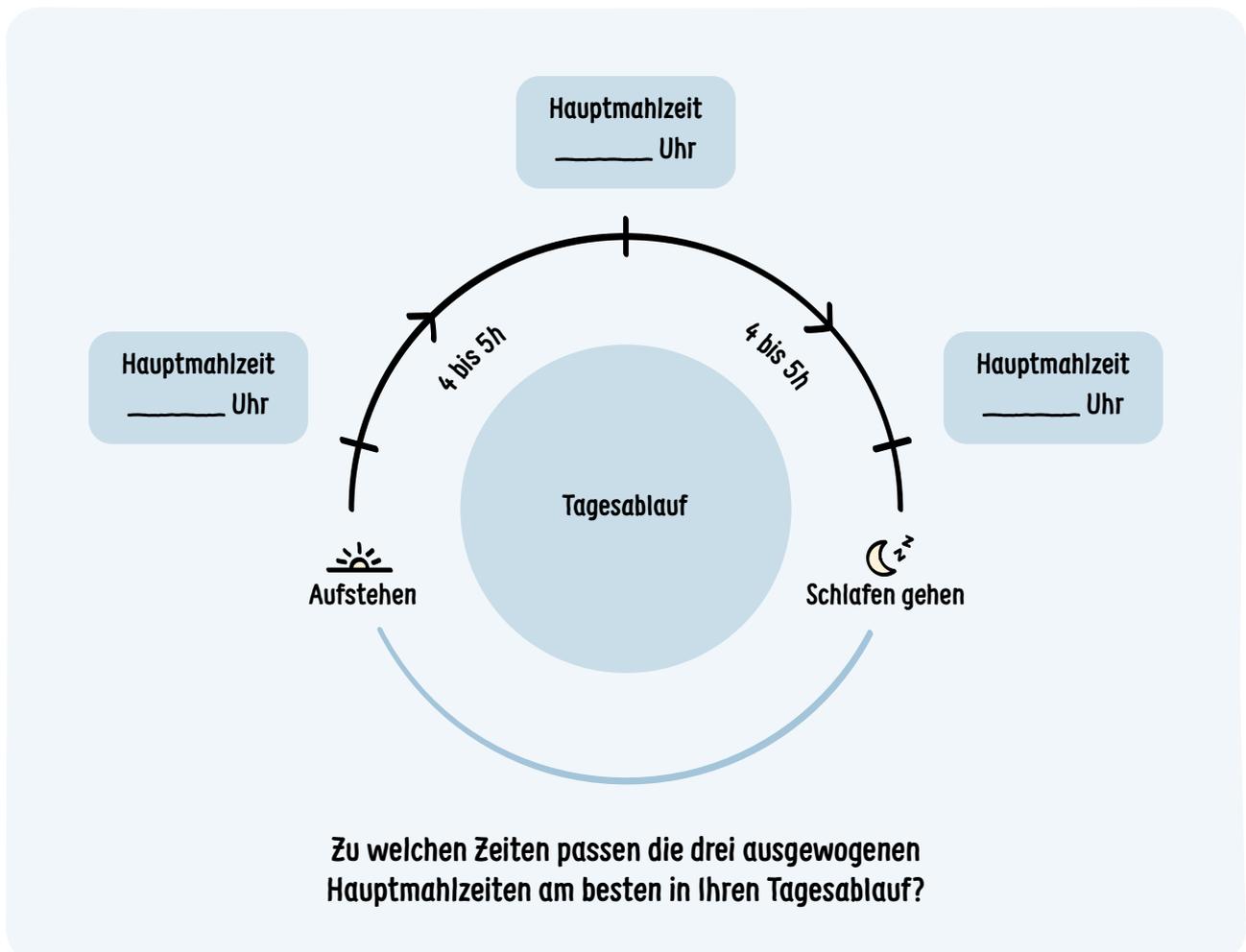
Essenspausen machen

Eine Hauptmahlzeit ist ausgewogen, wenn sie dem Körper ausreichend Nährstoffe liefert. Zudem hält sie uns lange satt, sodass wir danach problemlos einige Stunden ohne Essen auskommen. Der Körper braucht diese Pause aus folgenden Gründen:

- Nach einer Mahlzeit kann der Zucker im Blut entweder als Energie verbraucht, in den Muskeln und der Leber abgespeichert oder in Form von Fett in den Fettzellen eingelagert werden. Wenn wir nach einer Mahlzeit einige Stunden nichts essen und uns bewegen, bleibt keine überschüssige Energie übrig, welche der Körper in den Fettzellen einlagern kann.
- Der Magen und der Dünndarm brauchen einige Zeit, bis sie ganz leer und alle verbleibenden

Nahrungsbestandteile in den Dickdarm weitergewandert sind. Je nachdem, was man gegessen hat, dauert dieser Entleerungsvorgang unterschiedlich lange. Empfohlen sind etwa 5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten. Den Entleerungsvorgang können wir teilweise hören, wenn es im Bauch gluckert. Verwechseln Sie diese Geräusche aber nicht mit dem Magenknurren. Denn wer immer wieder etwas nascht, lässt dem Magen und dem Dünndarm keine Zeit, sich zu reinigen.

- Der Stoffwechsel wird angekurbelt, sobald wir etwas essen. Stoffe werden ausgeschüttet, aufgenommen, transportiert und umgewandelt. Durch eine Pause nach dem Essen kann der Stoffwechsel wieder zur Ruhe kommen.





Meal Prep, Mahlzeiten vorbereiten

Fehlt die Zeit oder die Motivation, jeden Tag eine ausgewogene Mahlzeit zu kochen? Eine Lösung dafür kann das sogenannte Meal Prep sein, bei welchem Mahlzeiten vorbereitet werden und so das regelmässige Essen erleichtert wird. Entweder kocht man dafür am Abend eine grössere Portion, die auch für das Mittagessen am nächsten Tag reicht. Oder man nimmt sich an einem Tag Zeit und bereitet mehrere verschiedene Mahlzeiten vor. So muss man sich zwei bis drei Tage keine Gedanken mehr ums Kochen machen. Mit etwas Übung gelingt es sogar, am Wochenende für die gesamte

Arbeitswoche vorzukochen. Das Vorbereiten von ausgewogenen Mahlzeiten ist zeitsparend und gut für unsere Gesundheit und Leistung. Praktische Informationen zu Meal Prep und inspirierende Rezeptideen unter:



Swissmilk
Meal Prep & Rezepte



Zwischenmahlzeiten

In der Regel braucht man zwischen den drei Hauptmahlzeiten keine Zwischenmahlzeiten, wenn man genügend und vor allem ausgewogen isst. Jedoch kann es in Ausnahmefällen sinnvoll sein, einen gesunden und nährstoffreichen Snack zu

ergänzen: zum Beispiel bei einem Hungerloch oder Durchhänger, bei häufiger körperlicher Aktivität, wenn man nur kleine Portionen essen kann/mag oder wenn man zunehmen möchte.

Was bedeutet nährstoffreich?

Nährstoffreich sind Lebensmittel, welche neben Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen auch bedeutende Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen

enthalten. Nährstoffarme Produkte enthalten keine oder nur geringe Mengen der letztgenannten Inhaltsstoffe und sind häufig stark verarbeitet.

Bei Kindern sind Zwischenmahlzeiten allerdings empfohlen, da sie noch wachsen und sehr aktiv sind.



Eine gute Wahl für Zwischenmahlzeiten:



Gemüse



Früchte und
Beeren



Nüsse



Vollkornprodukte



Milch und
Milchprodukte

Geeignete Kombinationen sind zum Beispiel:



Beeren mit Joghurt



Gemüseticks mit Quarkdip



Apfel und Nüsse

Wer etwas mehr Energie braucht:



Vollkornbrot mit Käse und Tomaten



Haferflocken mit Milch und Apfel

Von diesen Zwischenmahlzeiten absehen:

- Süßigkeiten
- Guetzli
- Süßgetränke
- Chips
- Schokolade
- Kuchen usw.

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Ernährung & Kulinarik

Weststrasse 10
CH-3000 Bern 6

+41 31 359 57 28
marketing@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Bern, August 2021