



## **Impressum**

© Swissmilk 2025

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc,

Sina Wegmüller, Ernährungsberaterin BSc, Swissmilk

Texte: Michelle Rohr, designierte Ernährungsberaterin BSc, Swissmilk

Korrekturat: Markus Schütz, Bern

Gestaltung: Qturn GmbH, Bolligen

Bilder: [sge-ssn.ch/blv.admin.ch](http://sge-ssn.ch/blv.admin.ch), 2024 und Stocksy

Druck: Vögeli AG, Langnau i. E.

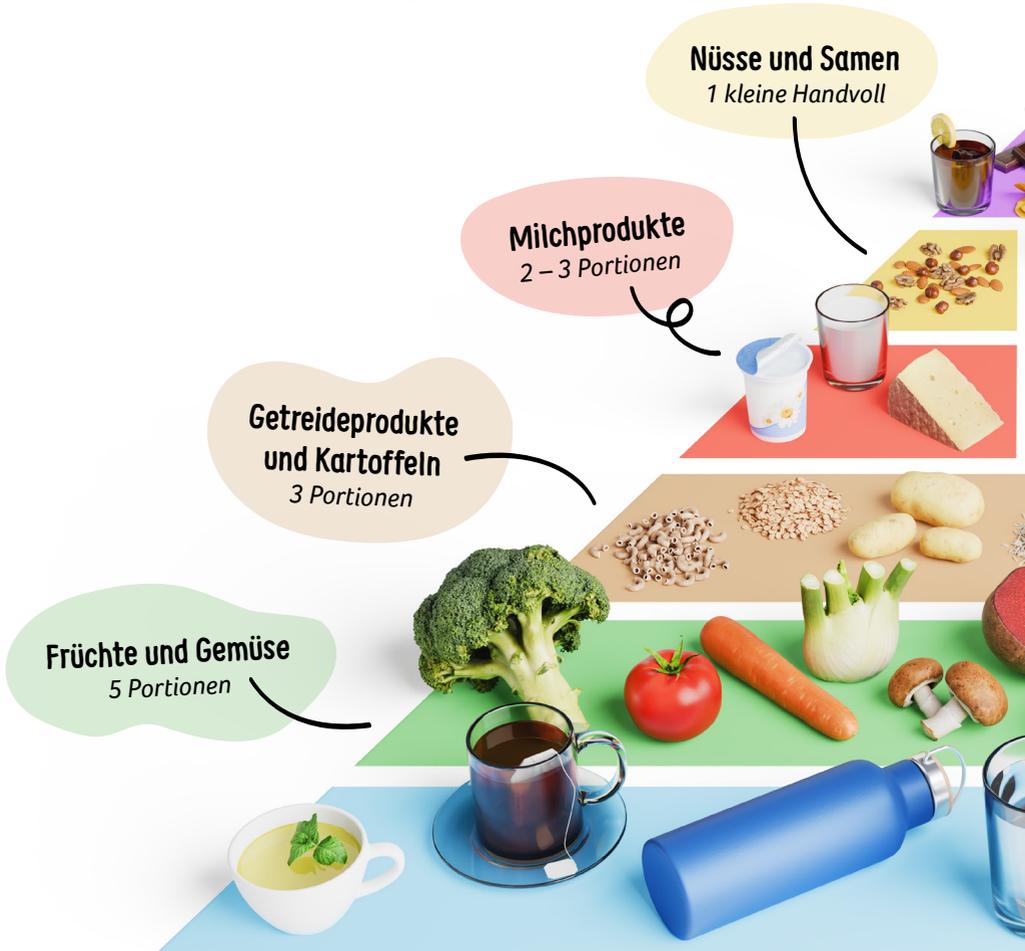
Art.-Nr. 158477D

# Inhaltsverzeichnis

<hr/> <b>Getränke</b>	<b>8</b>	<hr/> <b>Nüsse, Samen, Öle und Fette</b>	<b>18</b>
<hr/> <b>Früchte und Gemüse</b>	<b>10</b>	<hr/> <b>Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks</b>	<b>20</b>
<hr/> <b>Getreideprodukte und Kartoffeln</b>	<b>12</b>	<hr/> <b>Bewegung und Ruhe</b>	<b>22</b>
<hr/> <b>Milchprodukte</b>	<b>14</b>	<hr/> <b>Ernährungsberatung SVDE</b>	<b>23</b>
<hr/> <b>Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere</b>	<b>16</b>		

# Die Schweizer Lebensmittelpyramide

Tägliche Ernährungsempfehlungen  
für Erwachsene von 18 bis 65 Jahren



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

**Süßgetränke, Süßes und  
salzige Snacks (optional)**  
0 – 1 Portion

**Öle und Fette**  
2 Esslöffel

**Hülsenfrüchte, Eier,  
Fleisch und Weitere**  
1 Portion

**Getränke**  
1 – 2 Liter



## **Liebe Leserin, lieber Leser**

Die Schweizer Lebensmittelpyramide, herausgegeben von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) und dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV), hilft, sich ausgewogen und nachhaltig zu ernähren. Die Pyramidenform veranschaulicht: Lebensmittel der unteren Stufe sollen in grösseren Mengen, die an der Spitze nur in kleineren Mengen gegessen werden. Getränke wie Wasser und weitere ungesüsste Getränke sowie Gemüse und Früchte bilden somit die Basis. Kartoffeln und Getreideprodukte liefern Energie. Sie ergänzen sich mit tierischen und pflanzlichen Proteinquellen wie Milch und Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern sowie Hülsenfrüchten und anderen pflanzlichen Produkten. Als Fettlieferanten dienen Nüsse, Samen, Pflanzenöle, Butter und andere Fette in kleinen Mengen. Ab und zu darf es auch mal ein Süssgetränk, eine Süßigkeit oder ein salziger Snack für den Genuss sein. Die angegebenen Mengen dienen als Orientierung und können individuell angepasst werden.



**Lebensmittelpyramide**  
[swissmilk.ch/  
lebensmittelpyramide](https://swissmilk.ch/lebensmittelpyramide)



Achten wir zudem auf die Herkunft, die Produktion und den Transport unserer Lebensmittel, können wir die Ernährung auch nachhaltig gestalten. Eine ausgewogene, nachhaltige Ernährung fördert die Gesundheit und schont die Umwelt – für eine gesunde Zukunft der nächsten Generation.

Die verwendeten Quellen für diese Broschüre sowie verschiedene weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Website.

Ihr Swissmilk-Ernährungsteam



## Ungezuckerte Getränke

Empfehlung: 1 bis 2 l Wasser, Mineralwasser, ungesüsster Tee aus Kräutern, Blüten und Früchten. Kaffee und Schwarztee in moderaten Mengen. Fruchtsaft-, Milchlisch-, Energie- und Süssgetränke (mit zugesetztem Zucker oder Süsstoffen) zählen nicht zur Gruppe Getränke und sollten nur gelegentlich in kleinen Mengen getrunken werden.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

### 5 nachhaltige Ideen

- ✓ Hahnenwasser trinken: Es ist in der Schweiz immer verfügbar, von guter Qualität und preisgünstig.
- ✓ Getränke in Einwegflaschen oder Dosen vermeiden: Wiederverwendbare Flasche mitnehmen, ansonsten auf Schweizer Marken achten und die Flasche richtig entsorgen.
- ✓ Teekräuter aus einheimischem Anbau kaufen.
- ✓ Wasserreste und Kochwasser von Eiern zum Blumen-giessen verwenden.
- ✓ Fair-Trade-Kaffee kaufen, auf Kaffeekapseln verzichten und Kaffeesatz im Grünabfall (Kompost) entsorgen.



## Früchte und Gemüse

Empfehlung: 5 Portionen. 3 Portionen Gemüse, Salat und Pilze sowie 2 Portionen Früchte und Beeren (je mindestens 120 g oder eine Handvoll, roh oder gekocht) essen. Auf abwechslungsreiche, farbenfrohe Auswahl achten. Kurze Lagerungs- und Kochzeiten erhalten die Nährstoffe.



Saisonkalender  
[swissmilk.ch/  
saisonkalender](https://swissmilk.ch/saisonkalender)



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

### 5 nachhaltige Ideen

- ✓ Saisonale Früchte und Gemüse kaufen: Umweltfreundlich, nährstoffreich und vielfältig durch wechselnde Saison.
- ✓ Einheimische und regional angebaute Früchte und Gemüse kaufen: Der Einkauf im Hofladen oder auf dem Wochenmarkt bietet zusätzlich ein schönes Erlebnis.
- ✓ Sparsam rüsten: Rüstabfälle gehören in den Grünabfall (Kompost).
- ✓ Gemüse mit wenig Wasser dünsten: Oder das Wasser als Teil des Gerichts (z. B. in einem Eintopf) mitverwenden – das ist wasser- und vitaminschonend.
- ✓ Resteverwertung: Für Pürees, Suppen, Aufläufe, Ofengemüse und Saucen weiterverwenden.



## Getreideprodukte und Kartoffeln

Empfehlung: 3 Portionen. Eine Portion entspricht 75 – 125 g Brot / Teig oder 200 – 300 g Kartoffeln oder 45 – 75 g Flocken, Teigwaren, Reis, Knäckebrötchen, Maisgriess, Couscous, Buchweizen, Quinoa, Mehl etc. (jeweils im Trockengewicht). Wenn immer möglich Vollkornprodukte wählen.

Verpackungsfrei einkaufen: Wo möglich ohne Verpackung kaufen, z. B. in Hofläden oder im Unverpackt-Laden. Dadurch wird der Verpackungsabfall vermieden.





### 5 nachhaltige Ideen

- ✓ Verarbeitete stärkehaltige Lebensmittel bewusst einkaufen. Umweltfreundliche Fertigprodukte erkennt man an Zertifizierungen wie Bio oder Fairtrade, regionaler Herkunft, nachhaltigen Rohstoffen und sparsamer Verpackung.
- ✓ Einheimische Kartoffeln und Süsskartoffeln wählen: Es gibt viele Zubereitungsarten ([kartoffel.ch](http://kartoffel.ch)).
- ✓ Einheimische Mehle und Getreidesorten bevorzugen: Herkunfts-Label «Schweizer Brot» hilft ([schweizerbrot.ch](http://schweizerbrot.ch)).
- ✓ Kartoffel- und Getreideprodukte selbst zubereiten: Auf stark verarbeitete Halb- und Fertigprodukte (z. B. Kartoffelstock, Pommes frites, Fertigmenüs, Tiefkühlpizza) verzichten. Ihre Herstellung verbraucht von der Verarbeitung der Rohstoffe bis zur Verpackung, zum Transport und zur Lagerung viele Ressourcen.
- ✓ Resteverwertung: Ideal für Salate, Bowls, Suppen und Gratins.



## Milchprodukte

Empfehlung: 2 – 3 Portionen. Eine Portion entspricht 2 dl Milch oder 150 – 200 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse / Blanc battu oder 30 g Halbhart-/ Hartkäse oder 60 g Weichkäse. Ungezuckerte Nature-Milchprodukte bevorzugen.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

#### 4 nachhaltige Ideen

- ✓ Schweizer Milch und Milchprodukte wählen: Sie stammen aus tierfreundlicher Haltung, die Kühe werden überwiegend mit hofeigenem oder in der Schweiz produziertem Futter gefüttert, sie unterliegen strengeren Vorschriften als importierte Produkte und haben kürzere Transportwege.
- ✓ Auf Pack&Go verzichten: Kleinpackungen und To-go-Produkte erhöhen den Abfall. Grössere Packungen kaufen und Portionen in Lunchboxen oder verschliessbaren Gläsern mitnehmen.
- ✓ Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums mit allen Sinnen prüfen, ob die Produkte noch geniessbar sind, und noch verwenden.
- ✓ Resteverwertung: Reste von Joghurt oder Quark lassen sich in anderen Gerichten wie Dips, Desserts oder Smoothies weiterverwenden.



**Nachhaltige  
Milchproduktion**  
[swissmilk.ch/nachhaltigkeit](https://swissmilk.ch/nachhaltigkeit)



## Die Lebensmittelpyramide

Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere

## Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere

Empfehlung: 1 Portion. Das entspricht 60 g Hülsenfrüchten (Rohgewicht), 120 g Tofu, Tempeh, Seitan nature oder anderen pflanzlichen Proteinquellen, 30 – 40 g Sojagranulat, 2 – 3 Eiern, 100 – 120 g Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten oder einer zusätzlichen Portion Milchprodukte. Mindestens einmal pro Woche Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen, Kichererbsen, rote und weisse Bohnen essen. Maximal zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch verzehren, inklusive Geflügel und verarbeitetes Fleisch.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

### 6 nachhaltige Ideen

- ✓ Bei verarbeiteten Produkten die Zutatenliste lesen: Wie viele Zutaten und Zusatzstoffe enthalten sie? Weniger ist mehr.
- ✓ Hülsenfrüchte aus heimischem Anbau und heimischer Produktion bevorzugen, z. B. Linsen.
- ✓ Rohe Eierschalen zerkleinert als Dünger für kalkliebende Pflanzen nutzen.
- ✓ Fleisch und Geflügel massvoll konsumieren, idealerweise Produkte aus Schweizer Haltung.
- ✓ Nose to Tail: möglichst alle Teile vom Tier verwenden, ökologisch sinnvoll und abwechslungsreich kochen ([schweizerfleisch.ch/nose-to-tail](http://schweizerfleisch.ch/nose-to-tail)).
- ✓ Schweizer Fisch aus nachhaltiger Fischerei wählen: Auf Wildfang, biozertifizierte Zuchtbetriebe oder Kreislaufanlagen (RAS) setzen, generell auf gefährdete Arten verzichten.



Nur die benötigte Menge an Lebensmitteln kaufen und diese richtig lagern. Der Einkauf von Schweizer Produkten unterstützt unsere Landwirt:innen und die Wirtschaft. Achten Sie auf das Herkunfts-Label Suisse Garantie.



## Die Lebensmittelpyramide

### Nüsse, Samen, Öle und Fette

## Nüsse und Samen

Empfehlung: eine kleine Portion. Dies entspricht 15 – 30 g oder einer kleinen Handvoll. Nüsse und Samen ohne Salz bevorzugen und als Snack, im Müesli, im Salat oder zu Früchten geniessen.

## Öle und Fette

Empfehlung: 2 EL Pflanzenöl (20 g), davon mindestens 1 EL in Form von Rapsöl. Täglich max. 1 EL Butter, Margarine, Mayonnaise (10 g) oder 2 EL Vollrahm, Crème fraîche oder 3 EL Halbrahm.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

#### 4 nachhaltige Ideen

- ✓ Schweizer Öle und Fette wie Rapsöl und Butter haben kurze Transportwege.
- ✓ Importierte Lebensmittel wie Avocados, Mandeln und Kokosprodukte selten essen: Sie benötigen viel Wasser und haben lange Transportwege.
- ✓ Ölflaschen zur besseren Haltbarkeit an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur lagern.
- ✓ Frittieröl abkühlen, verschlossen und dunkel aufbewahren und mehrmals nutzen. Gebrauchtes Öl zur Entsorgungsstelle bringen. Selten frittieren, Verschwendung reduzieren.



## Die Lebensmittelpyramide

Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks

### Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)

Empfehlung: Nur in kleinen Mengen geniessen (0 – 1 Portion). Eine Portion entspricht 2 dl Süssgetränk (inkl. Light- und Zero-Variante) oder 20 g Süssem (z. B. Schokolade) oder 20 g salzigen Snacks (z. B. Chips). Alkoholische Getränke nicht täglich. Alkohol ist ungeeignet für Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024



### 5 nachhaltige Ideen

- ✓ Gebäck, Desserts und Snacks selbst zubereiten: Herkunft der Zutaten kennen.
- ✓ Bei gekauften Süssigkeiten und Gebäck sowie Snacks auf die Herkunft der Zutaten achten: Guetzli mit Schweizer Butter und Chips aus Schweizer Kartoffeln wählen.
- ✓ Fürs Backen und zum Süssen Schweizer Zucker verwenden: Schweizer Zuckerfabriken verarbeiten die ganze Zuckerrübe.
- ✓ Für Desserts, Gebäck und Apérohäppchen: Schweizer Milchprodukte wählen.
- ✓ Schokolade mit Fair-Trade-Label kaufen: Faire Arbeitsbedingungen für Kakaoverarbeiter sichern.

## Die Lebensmittelpyramide

Bewegung und Ruhe

# Mit Bewegung geht es besser

Neben der passenden Ernährung ist auch ausreichend Bewegung Teil eines gesunden Lebensstils. Vielseitige Aktivitäten fördern den Kreislauf und stärken den Körper. Besonders an der frischen Luft und mit anderen zusammen macht es mehr Spass.

### Empfehlungen pro Woche:

Mindestens 150 Minuten  
Ausdauer mittlerer Intensität:



oder

Mindestens 75 Minuten  
Ausdauer hoher Intensität:



**+ zusätzlich**

Mindestens zwei Mal  
Krafttraining



## Ruhe gönnen

Wichtig sind auch regelmässige Ruhepausen zum Entspannen und Erholen sowie ausreichend erholsamer Schlaf: Schlafmangel und Stress verursachen ein Hormonchaos. Und das wiederum regt den Appetit an, provoziert Heiss hunger und fördert so Übergewicht. Ist man häufig gestresst oder unausgeschlafen, steigt ausserdem das Risiko für körperliche und psychische Beschwerden.



## **Ernährungsberatung SVDE**

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit. Wenn Sie Ihr Essverhalten verändern möchten, können Sie Ernährungsberaterinnen und -berater SVDE darin bestens unterstützen. Sie können helfen, individuelle Bedürfnisse zu erkennen und entsprechende Verhaltensänderungen umzusetzen. Dabei berücksichtigen sie nicht nur den aktuellen Gesundheitszustand, sondern auch den Lebensstil, Vorlieben und körperliche Aktivitäten.

Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für eine Ernährungsberatung, wenn diese ärztlich verordnet wurde. Eine Liste der anerkannten Ernährungsberaterinnen und -berater sowie das Verordnungsformular finden Sie unter: [svde-asdd.ch](http://svde-asdd.ch).

Weitere Informationen zu ausgewogenem und nachhaltigem Essen und Trinken sowie Ideen für den Alltag und Rezepte finden sich unter [swissmilk.ch](https://www.swissmilk.ch).

**Schweizer Milchproduzenten SMP**  
**Swissmilk**  
**Gesundheit & Genuss**

Laubeggstrasse 68  
CH-3006 Bern

[marketing@swissmilk.ch](mailto:marketing@swissmilk.ch)  
[swissmilk.ch](https://www.swissmilk.ch)

Bern, April 2025

© Swissmilk