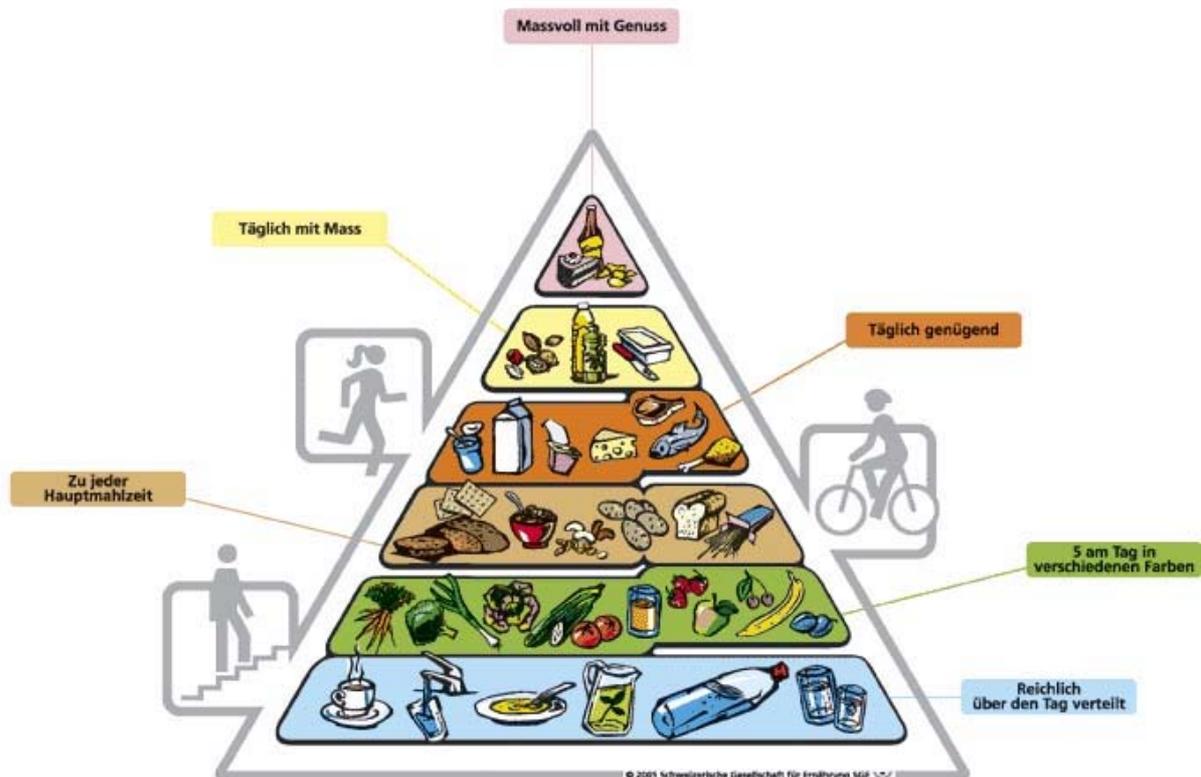


## Alle Nahrungsmittel sind erlaubt!

Abwechslung beim Essen ist der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden. Die Lebensmittelpyramide zeigt uns, wie viel von welcher Nahrung auf den Teller gehört. Das Ziel ist eine ausreichende Zufuhr von Energie und lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen. Lebensmittel der unteren Pyramidenebenen sollen in grösseren, solche der oberen Ebenen hingegen in kleineren Mengen gegessen werden. Tiefergehende Informationen finden Sie bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung unter: [www.sge-ssn.ch/d/navigation\\_header/lebensmittelpyramide/food\\_pyramid\\_details.html](http://www.sge-ssn.ch/d/navigation_header/lebensmittelpyramide/food_pyramid_details.html)



Bildquelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

### Essen wir uns die Pyramide hinauf

Das Sprichwort irrt nicht, denn Wasser ist Leben: Viel und regelmässig trinken bildet die Basis der Pyramide – pro Tag 1–2 Liter Mineralwasser oder Früchte- und Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke sollte man nur in geringen Mengen trinken.

Gemüse und Früchte sind sehr gesund, daher fünf Mal pro Tag geniessen. Diese Empfehlung hat die nationale Kampagne „5 am Tag“ zum Leitspruch genommen. Ihr Ziel ist Gesundheit und Wohlbefinden sowie die Stärkung der Abwehrkräfte in der Bevölkerung ([www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)).

Doch die saisonale Verfügbarkeit unserer Früchte und Beeren ändert sich. Sie mögen aber sicher Überraschungen, oder? Dann lassen Sie sich von der Natur überraschen.



Saisontabelle: für mehr Infos hier klicken

## Früchte und Beeren

Power und Gesundheit



Früchte und Beeren gehören zu den Stars einer gesunden Ernährung. Bereits zwei Handvoll täglich reichern den Körper mit natürlichen Stoffen an und erhalten ihn gesund. Direkt vom Baum oder vom Strauch schmecken sie fein. Trockenfrüchte, Frucht- und Beersäfte oder Konservenfrüchte sind gute Alternativen.

### Nährwerte unserer Obst- und Beerenarten

Angaben pro 100 g Frucht, das sind ca. 2-3 Zwetschgen, 2-3 Aprikosen, 12 grosse Kirschen, 5 mittleren Erdbeeren, 25 Himbeeren, 1/2- 2/3 Apfel oder Birne.

Obstart	Wasser %	Energie KJ	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g	Calcium mg	Kalium mg	Natrium mg	Eisen mg	Mineralstoffe total mg <sup>1)</sup>	Vitamin C mg
Apfel	85.3	220	0.36	0.40	11.9	5	120	1.2	0.17	320	12
Birne	84.3	186	0.47	0.29	10.0	10	130	2.1	0.26	330	5
Süsskirsche	82.8	241	0.90	0.36	12.7	17	220	2.7	0.30	490	15
Sauerkirsche	84.8	210	0.90	0.50	10.5	17	220	2.7	0.60	500	12
Zwetschge	83.7	216	0.60	0.17	11.9	13	230	1.7	0.44	490	5
Aprikose	85.3	186	0.90	0.13	9.9	16	280	2.0	0.55	660	8
Pfirsich	87.5	162	0.76	0.11	8.7	7	190	1.3	0.45	450	12
Nektarine	81.8	214	0.53	0.10	15.7	7	170	1.3	0.40	320	12
Kiwi	83.8	213	1.0	0.63	10.3	24	300	5.0	0.40	720	74
Erdbeere	89.5	155	0.80	0.40	5.5	26	147	2.5	0.90	500	60
Himbeere	85	151	1.30	0.30	7.6	40	165	1.2	0.95	400	21
Brombeere	84.3	202	0.90	1.0	8.6	29	189	3.0	0.90	510	17
Stachelbeere	87.3	166	0.80	0.15	8.8	29	203	1.6	0.63	450	35
Rote Johannisbeere	84.7	188	1.10	0.20	9.7	29	238	1.4	0.91	630	36
Schwarze Johannisbeere	81.3	237	1.10	0.22	12.4	46	310	1.5	1.29	800	177

<sup>1)</sup> Gesamtmenge aller Mineralstoffe und Spurenelemente

Nährstoffbedarf pro Tag (DAH Wert – Deutschland, Österreich, Schweiz)	46 g	47 g	53 g	1200 mg	1600 mg	1900 mg	550 mg	12-15 mg	100 mg
Jugendliche 13-15 Jahre									
Frauen 25-51									
Männer 25-51									

Nährwerttabelle: für eine Vergrößerung hier klicken

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln können zu jeder Hauptmahlzeit serviert werden. Auch Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier oder andere Eiweissquellen (etwa Tofu oder Quorn) gehören dazu. Auch hier gilt: Abwechslung ist gesund und macht Spass. Und die Hygiene zählt beim Umgang mit Fleisch. Das Bundesamt für Gesundheit bietet auf seiner Homepage einen Leitfaden dazu an ([www.bag.admin.ch/verbrau/d/index.htm](http://www.bag.admin.ch/verbrau/d/index.htm)). Mit Fleisch- und Milchprodukten beschäftigt sich Agroscope Liebefeld-Posieux ([www.alp.admin.ch](http://www.alp.admin.ch)).

Öle, Fette und Nüsse soll man täglich mit Mass essen. Empfehlenswert sind etwa Olivenöl, Butter und Margarine aus hochwertigen Ölen.

Süssigkeiten, salzige Knabbereien, gezuckerte oder alkoholhaltige Getränke können massvoll genossen werden. In jedem Fall empfehlenswert ist jodiertes und fluoridhaltiges Speisesalz. Speisen aber zurückhaltend salzen.

### **Gratwanderung Gesundheit**

Der Body-Mass-Index (BMI, [www-x.nzz.ch/nzz-bin/showbmi](http://www-x.nzz.ch/nzz-bin/showbmi)) zeigt Ihnen, ob Ihr Körpergewicht Ihrer Grösse entspricht. BMI-Werte zwischen 20 und 24 gelten als normal, solche darüber als Übergewicht. Letzteres ist das zur Zeit grösste Gesundheitsrisiko. Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie etwa Bluthochdruck können die Folge sein.

Gesund essen allein bewahrt noch nicht vor Krankheit – schön wär's! Bewegung hält den Körper in Schwung. Die aktuelle Kampagne des Bundesamtes für Gesundheit und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hakt hier ein ([www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)). Auf dieser Homepage finden Sie zudem eine riesige, aber übersichtlich gestaltete Linksammlung zu diversen Themen rund um die Gesundheit und das Gesundwerden. Folgende Websites sind ebenfalls empfehlenswert: [www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch) (Bundesamt für Sport, BASPO), [www.hepa.ch/Publikationen/EMPF\\_D.PDF](http://www.hepa.ch/Publikationen/EMPF_D.PDF) (BASPO, BAG, Netzwerk Gesundheit und Bewegung), [www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch) (BASPO, Gesundheitsförderung Schweiz, die Schweizer Krankenkassen und Swiss Olympic), [www.sport2005.ch](http://www.sport2005.ch) (Uno-Jahr des Sports).

### **Unsere Forschung für Ihre Gesundheit**

Gesunde und preiswerte Lebensmittel sind das Ziel der Forschung an der Agroscope FAW Wädenswil. Einerseits arbeiten wir eng mit der landwirtschaftlichen Praxis zusammen. Andererseits erarbeiten unsere Forscher die Grundlagen, um den Anbau und die Produktequalität von Obst, Wein und Gemüse auf dem bestehenden hohen Niveau zu halten und innovative neue Methoden einzubringen.

Wir prüfen beispielsweise Pflanzenschutzmittel zusammen mit dem Bundesamt für Gesundheit und dem Bundesamt für Umwelt, Wald und Landschaft. Zudem betreiben wir ein Frühwarnsystem für Pflanzenkrankheiten und Schädlinge. Bei Befall der Kulturen können wir eine rasche Diagnose von Krankheitserregern und anderen Schädlingen vornehmen und eine gezielte Handlungsanleitung bieten. Darüber hinaus züchten und prüfen wir neue Pflanzensorten, die sich für die verschiedenen klimatischen Regionen der Schweiz bestens eignen und auch robust gegen Krankheiten sind. Schon manch eine neue Sorte hat in Wädenswil ihren Ursprung. Durch Konsumententests begutachten wir, ob neue Sorten den Geschmack der Bevölkerung treffen.

Unser Trumpf ist es, eine unabhängige und neutrale Instanz zu sein, die national und international vernetzt ist. Daher können wir beratend tätig sein für Bund und Kantone – und setzen uns auch damit für gesunde Lebensmittel ein, für Ihre Gesundheit also.