



# Gesund und günstig essen

Heks Aarau, 30. Mai 2024

Karin Nowack, Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg

# Fit und vital

## Ausgewogene, gesunde Ernährung stärkt

- Muskeln und Energie
  - Knochen
  - Immunabwehr
  - Herz-Kreislaufsystem
  - Darmgesundheit
- Selbständigkeit, Fitness, Vitalität



# Was ist gesund?



Selber kochen mit frischen Zutaten



Kombinationen für alle Nährstoffe:  
Gemüse und Salat /Früchte  
+ Reis oder Kartoffeln oder Brot..  
+Fleisch oder Ei/Linsen/Bohnen/Quark..

# Was heisst ausgewogene Ernährung?

## Auf dem Teller gemäss "Tellermodell"



Gemüse und Früchte

Brot, Flocken, Teigwaren, Polenta, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte

Milch, Joghurt, Käse, Eier, Fleisch, Fisch, Tofu, Seitan ...

# Beispiele



Protein/Eiweiss: Linsen  
Gemüse: Zucchini, Peperoni  
Kohlenhydrate: Brot

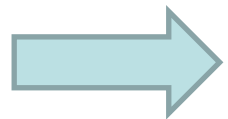


Protein/Eiweiss: Fleisch  
Gemüse: Bohnen  
Kohlenhydrate: Kartoffeln

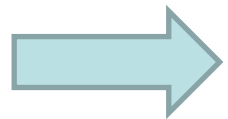
# Proteine



- Proteine (= Eiweiss) sind wichtige Bausteine für den Körper
- Proteine sind wichtig für die Muskeln, Organe, Knochen und die Immunabwehr



Personen über 60 brauchen mehr Protein als jüngere Erwachsene: 1 – 1,2 g /kg Körpergewicht



Menschen über 60 essen häufig zu wenig Protein



Proteine zu jeder Mahlzeit essen

# Optimaler Teller im Alter



- Generell geringerer Energiebedarf (Kalorien) (Kohlenhydrate und Fett)
- **Aber Bedarf an Proteinen/Eiweiss ist höher**
- Weniger (Menge) Früchte/Gemüse und Kohlenhydrate

# Lebensmittel mit viel Protein/Eiweiss

Milch und Milchprodukte



Eier, Fisch, Fleisch



Linsen, Bohnen, Kichererbsen



Tofu, Tempeh, Seitan, Quorn

Jede Mahlzeit mit  
Proteinen



# Günstig und gesund



Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, ..  
plus Gemüse plus Milchprodukte (Joghurt, Käse, Quark..)

# Tagesbeispiel Person 60 kg -> 60 bis 72 g Protein



## Frühstück

2 Scheiben Brot mit 100 g Hüttenkäse

**22 g Protein**

## oder

Müesli mit 25 g Haferflocken, 150 g Joghurt

1 dl Milch, 25 g Nüsse



## Mittagessen

100 g Poulet mit 240 g Kartoffeln in Curry-Rahmsosse

Rüebli Salat

**30 g Protein**



## Abendessen

Linsensuppe mit Kartoffeln und Gemüse

2 EL Joghurt, 2 EL Quark

oder 1 Stück Käse dazu

**20 g Protein**

# Gemüse und Früchte

- 3 Portionen Gemüse Pro Tag
- 2 Portionen Früchte Pro Tag
- Für gesunde Nährstoffe
- Viele Farben
- Roh oder gekocht

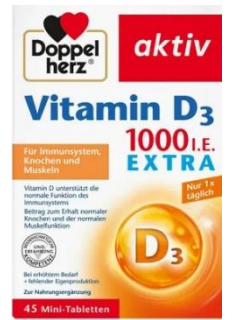


# Braucht es zusätzliche Vitamin- und Mineralstoffpräparate?

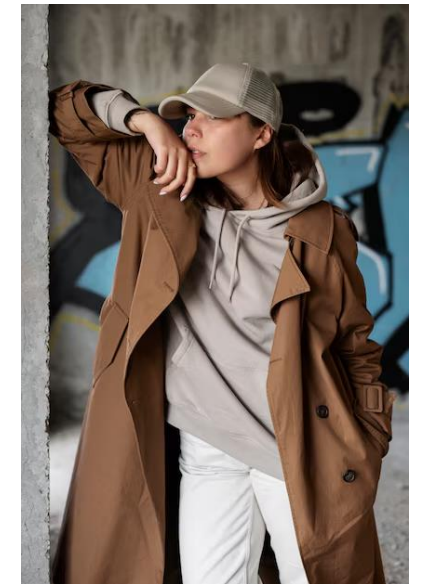
- Nein bei gesunden Menschen, die sich ausgewogen ernähren
- Ausnahme: Mangelerscheinungen
- Sinnvoll bei nachgewiesenem Mangel oder bei Magen-Darm-Erkrankungen- > Arzt, Blutuntersuchung
- Besser: vielfältig kochen und essen, gut würzen



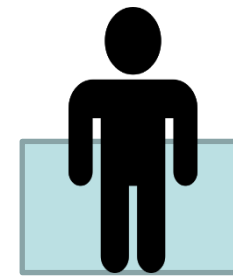
# Vitamin D



- Sehr wichtig für Knochen, Immunsystem, Stoffwechsel, Muskulatur
- Im Alter
- Wenn man zu wenig Sonne hat, auch bei Verschleierung
- Arzt fragen



# Flüssigkeit: Regelmässig trinken



- ✓ täglich 1 – 2 Liter
- ✓ Zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch
- ✓ Bevorzugt ungesüsst und ohne Alkohol

# Zucker: wenig

- Zu viel Zucker ist ungesund
- Wenig: Schokolade, Kekse, Kuchen
- Vermeiden: gesüsste Joghurts, Süssgetränke



# Warum ist Zucker ungesund?

- Empfehlung WHO: maximal 50 g Zucker pro Tag, Kinder max. 25 g; 50 g Zucker sind in einem halben Liter Cola!
- Zu viel Zucker erhöht das Risiko für Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, Stoffwechselstörungen, Karies Fettleber etc.





# Süsstoffe

- Es gibt keinen gesunden Zucker
- Süsstoffe sind nicht gesünder als Zucker
- sämtlichen Zucker vermeiden, auch Saccharose, Fructose, Glucose, Gukosesirup, Sirup, Fruchtsaftkonzentrate, Malzextrakte, künstliche Süsstoffe wie Aspartam, Sucralose
- Süssgetränke nur zu besonderen Gelegenheiten
- Wenig Süssigkeiten, mit Mass!

ZUTATEN:		
Wasser, Süßungsmittel: Cyclamat, Saccharin, Thaumatin; Fruktose, Säuerungsmittel: Citronensäure; Konservierungsstoff: Sorbinsäure.		
DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	pro 100ml	% RM* pro 100ml
Brennwert kJ/kcal	2/1	0%
		0%

# Joghurts verschiedene Zuckermengen



11 g Zucker /100 g

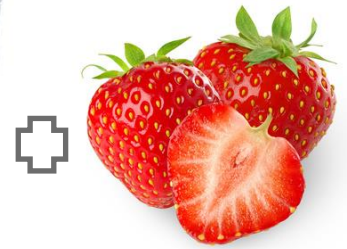


4,4 g Zucker /100 g

ABER Süßungsmittel Aspartam



4,1 g Zucker /100 g



# Gute und schlechte Kohlenhydrate

## Gute Kohlenhydrate

Vollkorn: mehr gute  
Nährstoffe



## "Schlechte" Kohlenhydrate

Weissmehl-Produkte, aber auch Kombination und Menge  
wichtig



# Pflanzliche Fette und Öle

- Wir brauchen Fett, aber nicht zuviel!
- Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren wichtig für Gesundheit, Herz-Kreislauf, Gehirn, Hormone
- Gesunde Öle: Rapsöl, Leinöl, Olivenöl
- Eine Handvoll Nüsse täglich: viele Mineralstoffe, günstige Fettsäuren und Vitamine



# Gut und Günstig: Tipps

- Planen
- An die Vorräte denken
- Gezielt einkaufen (Einkaufszettel)
- Nicht hungrig einkaufen



# Preise vergleichen: pro kg oder pro 100g



**5.50**

M-Budget · Kartoffeln · mehligkochend

5 kg 0.11/100g



**2.80**

Migros Bio · Kartoffeln · festkochend

500 g 0.56/100g

Grössere Menge ist günstiger

# Rohprodukte sind viel günstiger



**5.50**

**M-Budget · Kartoffeln · mehligkochend**

5 kg 0.11/100g



**5.95**

**Denny's Classic · Ofenfrites · mit  
Krusperpanade**

750 g 0.79/100g

# Günstige Gemüse





# Aktionen – ja aber



**30%**

**3.10** statt 4.40

Salakis · Schafkäse · Nature

200 g 1.54/100g



**3.25**

M-Budget · Feta

250 g 1.30/100g

# Wenig /Nicht kaufen

- Süssgetränke,  
Mineralwasser



- Hahnenwasser ist in der Schweiz sehr gut zum Trinken
- Geschmack mit Zitrone, Kräuter (Tee)
- Getränke ohne Zucker

# Ausgewogen und günstig

## ► Dreke (shembull)



## ► மதிய உணவு (உதாரணம்):



## ► Darkë (shembull)



## ► இரவு உணவு (உதாரணம்):



# Das Wichtigste in Kürze

- Optimaler Teller: Gemüse+Früchte / genügend Proteine / Kohlenhydrate
- Selber kochen mit frischen Lebensmitteln
- Planung machen, bewusst einkaufen
- Regelmässig Wasser und Tee trinken
- Täglich Bewegung
- Freude am Essen



LIEB | EGG



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit  
Fragen? [karin.nowack@ag.ch](mailto:karin.nowack@ag.ch)

LANDWIRTSCHAFTLICHES ZENTRUM



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera