

## Online-Plattform «Guidelines Schweiz»

### Schweizer Lebensmittelpyramide - Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene

**Herausgeber:** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

**Verfügbar in:** Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Andere

**Gültig bis:** 2024

#### Basisinformationen und Einsatzgebiet

##### Kurzbeschreibung

Die Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide richten sich an Erwachsene im Alter zwischen 19 und 65 Jahren, mit einem Energiebedarf von etwa 1800-2500 kcal. Für spezifische Alters- und Bevölkerungsgruppen (z. B. Kinder, Schwangere, Leistungssportler) sowie bei Krankheit oder einer gewünschten Gewichtsabnahme gelten teilweise andere Empfehlungen.

##### Anwender Zielgruppe

Ärzte/Ärztinnen, Ernährungsberater/Ernährungsberaterin, Wissenschaftler/Wissenschaftlerinnen, Patienten/Patientinnen

##### Medizinischer Fachbereich

Praktischer Arzt / Ärztin, Prävention und Gesundheitsw.

##### Guidelinekategorie

Prävention

##### Patienten Zielgruppe

Altersgruppe: Erwachsene

Geschlecht: Männlich, Weiblich

##### Herkunft

Übernommen und angepasst

##### Geltungsbereich

National

##### Sektor

Andere

##### Originalsprache

Deutsch

##### Publikationsjahr

2020

#### Links zu Guidelines

Schweizer Lebensmittelpyramide

[www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide](http://www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide)

Schweizer Lebensmittelpyramide

#### Kontakt

**Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE**

**Eigerplatz 5, 3007 Bern**

Angelika Hayer

a.hayer@sge-ssn.ch

031 385 00 09  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

## Informationen zum Guidelinesprozess

Die Evidenzlevel sind angegeben.\*

Bei der Suche nach Evidenz wurden systematische Methoden angewandt.\*

Die Information zur Finanzierung ist offen gelegt.\*

Die Guideline ist redaktionell von der finanzierenden Organisation unabhängig.\*

Die Interessenbindungen der Guideline Kommissionsmitglieder sind dokumentiert.\*

Die Zusammensetzung der Guideline Kommissionsmitglieder ist multidisziplinär.

Die Zusammensetzung der Guideline Kommissionsmitglieder ist interprofessionell.

Die Methoden zur Formulierung der Guideline sind bekannt.

Bei der Entwicklung der Guidelines sind Patienten einbezogen worden.

Angaben zum Nutzen, zu Nebenwirkungen und Risiken sind vorhanden.

\* Diese Kriterien im Entwicklungsprozess wurden von der Arbeitsgruppe Online-Plattform «Guidelines Schweiz» als wichtig eingestuft.