

Wie gross ist eine Portion?

Was einmal auf dem Teller liegt, wird auch gegessen, unabhängig davon wie gross die Portion und der Appetit sind. So entscheidet nicht das Sättigungsgefühl darüber, wann wir mit essen aufhören, sondern das Auge, das den leeren Teller sieht.

«Big-Size-Portionen» und «XXL-Menüs» versprechen nichts Gutes, wenn wir davon ausgehen, dass erst der leere Teller für Sättigungssignale in unserem Hirn sorgt. So können weder das eigene Augenmass noch die von der Lebensmittelindustrie vorgegebenen Portionenmengen als objektive Kriterien für empfehlenswerte Portionsgrössen gelten. Auch exakte Mengenangaben in Gramm haben sich im Alltag nicht bewährt.

Portionsgrössen sind Ansichtssache

Normalerweise achten Menschen nicht auf Portionsgrössen. Eine Portion Frühstücksflocken entspricht beispielsweise 40 Gramm. Darunter kann man sich kaum etwas vorstellen. Wenn die Gross-

packung auf dem Tisch steht, ist eine Portion so viel, wie man auf einmal davon isst. Ein Säckli Gummibärchen aus dem Snackautomaten wird genauso als Portion eingeschätzt wie die doppelt so grosse Tüte Schokoladebonbons aus dem Abteil daneben. Wenn die Limonadenflasche beim Take-away plötzlich doppelt so gross ist, trinken wir sie trotzdem alleine leer und teilen sie nicht mit unserer Begleitung. Obwohl viele Konsumentinnen und Konsumenten wissen, dass eine kleine Pizza sie ausreichend satt macht, kaufen sie die Maxi-Grösse aus dem Gefühl heraus, mehr fürs Geld zu bekommen. Der Trend zu Grossportionen ist genauso ungebrochen wie die ständig wachsende Übergewichtsrate in der Bevölkerung.

Einfach und praktisch

Wenn das Auge dem Sättigungsgefühl einen Streich spielt und auf die handelsüblichen Portionsgrössen kein Verlass ist, hilft eine einfache Messhilfe weiter: die eigene Hand. Der grosse Vorteil ist, dass die Hand immer dabei ist, wenn es ums Essen geht. Sie ist individuell, wächst mit und berücksichtigt den je nach Alter, Geschlecht und Aktivitätsgrad unterschiedlichen Nährstoff- und Energiebedarf. Kleinere Kinder, die weniger Nahrung brauchen, haben kleinere Hände, grössere Kinder die grösseren Hände und den grösseren Appetit. Ebenso haben Frauen kleinere Hände als Männer, sie essen auch die kleineren Portionen. Eine Portion entspricht dabei einer Handvoll. Auch alltägliche Mengenangaben wie ein Glas und eine Scheibe eignen sich dazu.

Unterschiedlich wichtig

Portionsgrössen sind nicht bei allen Lebensmittelgruppen gleich wichtig. Bei

Gemüse und Salat spielt die Portionsgrösse kaum eine Rolle. Sie sind wasserreich, kalorienarm und gute Magenfüller. Davon darf man grosszügig essen. Auch bei eiweisshaltigen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Fisch, Käse, Milch und Milchprodukten sowie Eiern dürfen die Portionen grösser sein, denn sie machen gut und lange satt. Anders sieht es bei zucker- und stärkehaltigen



Regula Thut Borner

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Hier können Sie uns erreichen:
ernaehrungsberatung@lemenu.ch
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10
3000 Bern 6
Telefon: 031 359 57 56

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter
www.lemenu.ch/wellfood



« Eigentlich ist es
ganz einfach:
was in eine Hand passt,
ist eine Portion. »

Nahrungsmitteln aus wie Obst, Brot, Flocken, Getreide, Pasta und natürlich Süssigkeiten und Backwaren. Sie beeinflussen den Blutzucker, setzen Insulin frei und werden bei ungenügender körperlicher Aktivität in die Fettzellen transportiert. Obst und Stärkeprodukte sind deshalb aber nicht «schlecht», sie liefern ja auch Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern. Hier lohnt es sich

aber, die Konsumhäufigkeit und die Menge gemäss Ernährungspyramide zu kontrollieren.

Jeder Tag ist anders

Natürlich lassen sich Ernährungsempfehlungen nicht jeden Tag genau umsetzen. Ein stressiger Tag löst Heisshunger auf Schokolade aus. Schmetterlinge

im Bauch schlagen auf den Magen und die Wanderung am Wochenende mit Kind und Kegel kostet mehr Energie als geplant. Wenn ein Tag also einmal punkto Essen nicht optimal läuft, lässt sich das Zuviel oder Zuwenig am nächsten Tag oder im Lauf der Woche ausgleichen. Wichtig ist, dass die Empfehlungen etwa im Wochendurchschnitt erreicht werden.



Portionenempfehlungen

- 2-dl-Glas für Wasser, Milch, Fruchtsaft
- Die Handfläche als Mass für eine Scheibe Brot oder Schinken
- Eine Handvoll für grosstückiges Gemüse und Obst (1 Kohlrabi, 1 Peperoni, 1 Apfel, 1 Birne)
- Zwei Hände bilden eine Schale für Beeren, Blattsalat, geschnittenes Gemüse
- Eine Handvoll für Stärkebeilagen wie Kartoffeln, Reis, Pasta, Getreide in gekochter Form
- Der Handteller als Mass für Fleisch- und Fischportionen
- 1 Becher für Jogurt (180 g), Quark und Hüttenkäse (200 g)
- 1 Streichholzschachtel: Augenmass für ein Stück Käse
- 1 Kaffeelöffel als Mass für Öl, Butter, Bratbutter, Rahm



Die Ernährungspyramide für Erwachsene und die Kinderportionen nach Altersstufen finden Sie unter www.lemnu.ch