

Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide hilft Dir, den Überblick zu behalten. Sie fasst die Lebensmittel in acht Gruppen zusammen. 22 Bausteine sind auf sechs Ebenen angeordnet und ergeben eine Pyramide. Diese bildet das Essen und Trinken für einen Tag ab. Jeder Baustein steht für eine Portion aus der jeweiligen Lebensmittelgruppe. Die Ampelfarben geben Orientierung: Grün steht für reichlich, Gelb für mäßig und Rot für sparsam. Das ist leicht zu verstehen und prägt sich schnell ein. Die acht Lebensmittelgruppen im Einzelnen:

Getränke: 6 Portionen

Trinke ausreichend und regelmäßig mehrfach am Tag, insgesamt rund 1,5 Liter. Das entspricht sechs großen Gläsern. Ideale Durstlöscher sind Wasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees. In moderaten Mengen sind auch Kaffee und schwarzer oder grüner Tee in Ordnung.

Obst und Gemüse: 5 Portionen

Je bunter, desto besser! Obst, Gemüse und Salat bringen jede Menge Farbe, Geschmack und reichlich Nährstoffe auf den Teller. Sie liefern in der Regel wenig Kalorien und sind daher ideale Sattmacher.

Brot, Getreide, Beilagen: 4 Portionen

Getreideprodukte liefern Kohlenhydrate, die uns mit Energie versorgen. Greife am besten zu Vollkornvarianten. Sie enthalten neben pflanzlichem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen auch reichlich Ballaststoffe, die gut für den Darm sind und länger sättigen. Zu dieser Lebensmittelgruppe gehören Nudeln, Reis, Brot und Getreideflocken. Auch Kartoffeln – gekocht, gebraten, gebacken oder püriert – gehören dazu. Bei den Beilagen müssen es nicht immer die Klassiker sein. Warum nicht mal ein Gericht mit Couscous, Bulgur oder Grünkern probieren?

Milch und Milchprodukte: 2 Portionen

Diese Lebensmittelgruppe liefert hochwertiges tierisches Eiweiß, B-Vitamine, Calcium und Jod. Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch sind besonders wichtig, denn die enthaltenen Milchsäurebakterien sind gut für den Darm. Produkte aus Schaf- und Ziegenmilch bieten eine abwechslungsreiche Ergänzung zu denen aus Kuhmilch. Wenn du anstatt Kuhmilch Alternativprodukte aus Soja, Hafer, Mandeln, Reis oder Erbsen verwendest, beachte, dass diese andere Nährwerte haben. Die Gehalte an Calcium, Vitamin B2, Vitamin B12 und Jod sind häufig sehr viel niedriger.

Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Ei: 1 Portion

Dieser Baustein beinhaltet sowohl pflanzliche als auch tierische Eiweißquellen. Als Faustregel gilt: Wenn du täglich eine Portion aus dieser Lebensmittelgruppe auswählst und regelmäßig durchwechselst, bist du bestens mit Eiweiß versorgt. Wöchentlich mindestens eine Portion Hülsenfrüchte wie getrocknete Bohnen, Erbsen und Linsen hat viele Vorteile. Sie liefern reichlich Ballaststoffe und sind



eine nachhaltige, hochwertige Eiweißquelle. Bei Fleisch und Wurst können es jeweils bis zu zwei Portionen pro Woche sein. Setze beim Einkauf auf möglichst wenig verarbeitete und magere Produkte. Wähle zum Beispiel gekochten Schinken, Putenbrust- oder Bratenaufschnitt statt Leberwurst, Salami oder Mortadella. Seefisch ist eine gute Jodquelle. Vertreter wie Lachs, Makrele oder Hering punkten zusätzlich mit ihren wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Ein bis zwei Portionen pro Woche können auf den Tisch kommen.

Öle und Fette: 2 Portionen

Pflanzliche Öle enthalten wichtige Fettsäuren. Besonders empfehlenswert ist Rapsöl. Auch Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl und daraus hergestellte Margarine sind gut geeignet. Die Öle lassen sich vielfältig einsetzen: sei es für Salat und Dips oder zum Braten. Beim zusätzlichen Brotaufstrich hast du die Wahl – Butter oder Margarine – je nach Geschmack.

Nüsse und Saaten: 1 Portion

Nüsse und Saaten liefern wertvolle Fettsäuren. Nüsse enthalten außerdem reichlich Eiweiß, allerdings auch einige Kalorien. Zu den Saaten gehören zum Beispiel Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Sesam, Lein- und Chiasamen. Am besten täglich eine Portion genießen – als Snack zwischendurch, im Joghurt oder als leckeres Topping für den Salat.

Extras: 1 Portion

Zu dem Baustein Extras gehören nicht nur Süßigkeiten, sondern auch süße Backwaren, Süßgetränke und salzige Knabbereien. Für viele Menschen gehören Extras zum Alltag – am besten in kleinen Mengen und bewusst genießen.

Quelle: Bundeszentrum für Ernährung