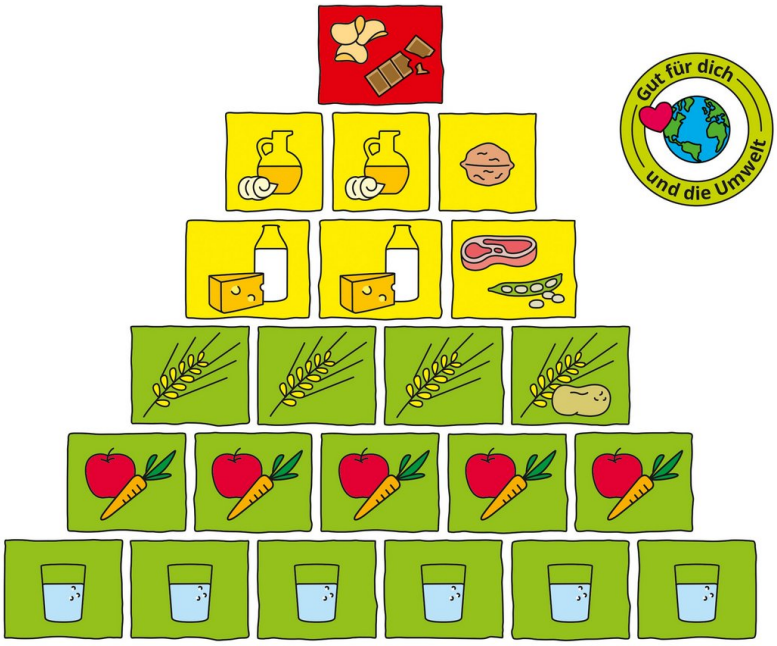
Artikel vom 29.09.2024 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 17:59 Uhr

Online: https://spargel-erdbeerprofi-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/ernaehrungspyramide-angepasst/

Ernährungspyramide angepasst



Quelle: BZfE

Genussvoll essen und trinken. Dazu noch ausgewogen und abwechslungsreich. Wie das im Alltag gelingen kann, zeigt die seit Jahrzehnten in Deutschland verbreitete Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE). Sie ist ein bewährtes und einfaches Modell zur Orientierung für den täglichen Speiseplan. So ist man mit allen Nährstoffen versorgt, beugt ernährungsmitbedingten Krankheiten vor und schützt dabei die Umwelt. Gleichzeitig bleibt viel Spielraum für persönliche Vorlieben und Bedürfnisse. Wer mag, kann damit das eigene Essverhalten überprüfen und falls sinnvoll anpassen. Aufgrund der neuen lebensmittelbezogenen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) wurde die Ernährungspyramide angepasst.

Vieles ist geblieben: die dreieckige Form, die Ampelfarben für eine erste quantitative Einordung und die Bausteine für die einzelnen Lebensmittel-Portionen.

Zunächst fallen vielleicht die kleinen Stiländerungen auf. So ist die Ernährungspyramide nun frischer und barrierefrei illustriert, ohne ihren traditionellen Charakter zu verlieren. Bei genauerem Hinschauen zeigt sich, dass es auch inhaltliche Änderungen gibt, wie zwei neue Symbole: Hülsenfrüchte und Nüsse. Bei einer pflanzenbetonten und nachhaltigen

Ernährung spielen sie eine wichtige Rolle und sind jetzt optisch hervorgehoben. Nüsse sind als eigene Gruppe in die Ernährungspyramide eingezogen, die Hülsenfrüchte teilen sich einen Baustein mit tierischen proteinreichen Lebensmitteln.

Auch bei den anderen Lebensmittelgruppen gibt es Änderungen. Die Bausteine für Öle und Fette sind nicht mehr rot, sondern gelb. Dadurch wird ihre Bedeutung als wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung betont. Gemüse und Obst sind nun eine gemeinsame Lebensmittelgruppe, da sie in den neuen DGE-Empfehlungen ebenfalls zusammengefasst sind. Bei den Milchprodukten sind es aus Gründen der Nachhaltigkeit zwei Portionen statt der bisherigen drei. Eine Fleischscheibe steht jetzt für Fleisch, Fisch, Wurst und Ei. Für die Extras sind Schokolade und Chips beispielhaft illustriert.

Ist die „alte Ernährungspyramide“ nun falsch? Nein.

Wie auch die bisherigen DGE-Empfehlungen ist die bisherige Ernährungspyramide nicht falsch. Weiterhin stellt sie eine gesundheitsförderliche und pflanzenbetonte Ernährung dar. Sie kann daher nach wie vor genutzt werden. Die aktualisierte Ernährungspyramide bildet die neuen DGE-Empfehlungen ab. Diese verbinden nicht nur die Aspekte Gesundheit und Ernährungsgewohnheiten, sondern auch das Thema Nachhaltigkeit wird berücksichtigt. Die Reduktion der Umweltbelastung wurde bei den Empfehlungen mit einbezogen und es zeigte sich, dass eine gesundheitsfördernde und umweltschonende Ernährung Hand in Hand gehen. Dies verdeutlicht das neue Symbol „Gut für dich und die Umwelt“ neben der Ernährungspyramide, das als Denkanstoß dienen oder als Gesprächsanlass verwendet werden kann.

Wie die neuen DGE-Empfehlungen richtet sich die aktualisierte Ernährungspyramide an gesunde Erwachsene, die neben pflanzlichen Lebensmitteln auch Milch, Ei, Fisch und Fleisch essen. Menschen mit besonderen Nährstoffbedarfen können die Ernährungspyramide zur groben Orientierung bei der Lebensmittelauswahl und den Mengenverhältnissen nutzen, bis es speziellere Empfehlungen für sie gibt. Dazu gehören zum Beispiel Kinder, Jugendliche, ältere Personen und Menschen, die sich vegetarisch ernähren.

Die Internetseite und die Materialien des BZfE werden nun Schritt für Schritt überarbeitet. Aktuell gibt es auf www.bzfe.de grundlegende Informationen zur angepassten Ernährungspyramide. Tiefergehende Fachinformationen werden folgen. Die aktualisierte Ernährungspyramide kann unter www.bzfe.de/bildlizenzen heruntergeladen werden.

Quelle: BLE