

## Die Ernährungspyramide

### QUALITATIVES UND QUANTITATIVES GLEICHGEWICHT



Die Ernährungspyramide ist eine Darstellung, die uns hilft, unsere Ernährung ausgewogen zu gestalten.

Zuerst muss darauf hingewiesen werden, dass sie aus allen Lebensmittelgruppen besteht. Anders ausgedrückt es ist notwendig, dass alle Gruppen Bestandteil unserer Ernährung sind.

**Schlüsselwörter > Qualitatives Gleichgewicht**

Die Pyramide stellt auch Proportionen dar. Je grösser eine Ebene ist, desto wichtiger ist der Platz, den sie in unserer Ernährung einnehmen soll. Die Lebensmittel im Pyramidensockel sollten in grösseren Mengen konsumiert werden als die Lebensmittel in der Pyramidenspitze. So sollte man beispielsweise viel Wasser trinken, aber wenig Süssigkeiten essen.

**Schlüsselwörter > Quantitatives Gleichgewicht**

## ERNÄHRUNG: EIN VERGNÜGEN

Ernährung sollte jedoch auch ein Vergnügen sein. Mahlzeiten sind Augenblicke der Entspannung und der Geselligkeit. Eine ausgewogene Ernährung bedarf keiner Verbote. Hier geht es vielmehr um eine gute Kombination von Lebensmitteln im richtigen Verhältnis.

### Schlüsselwörter > Seine Ernährung an seine Bedürfnisse anpassen

Die Mengen variieren übrigens von Mensch zu Mensch und müssen an den jeweiligen Energiebedarf des Einzelnen angepasst werden. Natürlich gibt es einige Anhaltspunkte, die häufig aufgeführt werden. Dazu gehören zum Beispiel „1 bis 2 Liter Wasser pro Tag“ oder die berühmten „5 Stücke Obst und Gemüse“ pro Tag.

## ERNÄHRUNGSTELLER

Die Aufteilung einer ausgewogenen Mahlzeit lässt sich womöglich leichter durch einen Beispielteller veranschaulichen.



Idealerweise ist der Teller zu 2/5 mit Obst und Gemüse und zu 2/5 mit stärkehaltigen Speisen gefüllt, während proteinhaltige Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte nur 1/5 ausmachen. Das Glas neben dem Teller steht für Getränke. Fette sind nicht vertreten, da sie bei der Zubereitung der Mahlzeit verwendet werden. Süßigkeiten sind ebenfalls nicht vertreten, da sie nicht unbedingt notwendig für eine ausgewogene Mahlzeit sind und vor allem nicht zu jeder Mahlzeit konsumiert werden sollten.

Diese Aufteilung gibt einen bestimmten Massstab vor, sollte aber nicht zu wörtlich genommen werden. Man kann zwar eine ausgewogene Ernährung bereits durch eine einzige Mahlzeit erreichen, aber es ist einfacher, alle Mahlzeiten eines Tages bzw.

einer Woche einzubeziehen. Auf mehrere Mahlzeiten verteilt sollten wir mühelos alle Lebensmittelgruppen auf abwechslungsreiche Art und Weise und in angemessenen Mengen je nach unserem Bedarf zu uns nehmen können.

## EMPFEHLUNGEN IN EINZELNEN LÄNDERN

Jedes Land hat seine eigenen Empfehlungen, weshalb die Ernährungspyramide von Land zu Land variieren kann. In einigen Darstellungen sind auch **körperliche Aktivitäten** aufgeführt.



Diese Darstellungen schlagen vor, dass eine ausgewogene Ernährung durch körperliche Aktivitäten ergänzt werden sollte. Dieser Hinweis steht häufig im Pyramidensockel, die körperliche Aktivität soll also so oft wie möglich ausgeübt werden!



Ziel von NUTRIX ist es, den roten Würfel zum grünen Würfel zu bewegen und dabei seine Ernährung ausgewogen zu gestalten. Dafür müssen alle Lebensmittelgruppen der entsprechenden Ebene vertreten sein, aber in den richtigen Mengen. Sie können die empfohlenen Mengen überschreiten, erhalten dann aber durch die Lebensmittel der übermässig vertretenen Gruppe Minuspunkte. Um weiterzukommen, müssen Sie einen Weg finden, der das richtige Verhältnis der Ernährungspyramide berücksichtigt.