

## Die aid-Ernährungspyramide

### Richtig essen lernen und lehren

Gesund, mit Spaß und Genuss essen und trinken – leichter gesagt als getan? Angesichts oft komplizierter, manchmal widersprüchlicher Ernährungsempfehlungen fällt es Verbrauchern oft schwer, das Wesentliche zu verstehen und in ihrem Alltag anzuwenden. Kein Tag vergeht, ohne dass Verbraucher über Funk, Fernsehen oder Printmedien Informationen über „gesunde Ernährung“ erhalten. Auch wissenschaftliche Fachgesellschaften sind seit Jahrzehnten bemüht, uns ernährungsmäßig auf den richtigen Weg zu führen. Was angesichts des massiv verbreiteten Übergewichts – jede zweite Frau und zwei Drittel der Männer in Deutschland sind betroffen – auch zwingend erforderlich scheint. Unter dem Stichwort „Diät“ befinden sich derzeit 433 Ratgeber auf dem Buchmarkt, davon sind allein 92 im Jahr 2005 neu erschienen (VLB). Dies hat bislang nur wenig am heutigen Ernährungsverhalten geändert.



Der aid hat mit seiner Ernährungspyramide ein einfaches und alltagstaugliches System entwickelt, mit dem jeder – ohne umständliches Kalorienzählen – sein Ernährungsverhalten prüfen und optimieren kann. Das Ampelsystem, Portionsbausteine, die eigene Hand, große und kleine Teller helfen dabei, sich im Ernährungsdschungel unseres heutigen Schlaraffenlandes zurechtzufinden.

### Grün hat Vorfahrt bei der Lebensmittelauswahl

Die Basis der aid-Ernährungspyramide bilden Getränke. Es folgen an zweiter und dritter Stelle die pflanzlichen Lebensmittel, also Gemüse und Obst sowie Getreide(-produkte), die häufig und reichlich verzehrt werden sollen. Tierische Lebensmittel – Milch, Milchprodukte sowie Fisch, Fleisch, Wurstwaren und Eier – sind an vierter Stelle platziert. Sie sollten maßvoll genossen werden. Sparsamkeit ist angesagt bei Ölen und Fetten in Ebene fünf sowie Süßigkeiten, Snacks und Alkohol in der Pyramidenspitze. Durch die Begriffe „reichlich“, „mäßig“ und „sparsam“ gibt die aid-Pyramide eine erste Orientierung über Essensmengen, die durch das Ampelsystem anschaulich dargestellt werden:



-  = reichlich
-  = mäßig
-  = sparsam

## Ernährungspyramide

Lebensmittelgruppe	Was gehört dazu?	Besonderheiten
<b>Getränke</b> 	Mineralwasser, Leitungswasser, Kräuter- und Früchtetee, stark verdünnte Säfte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Große Mengen unverdünnter Fruchtsäfte sind wegen ihres Energiegehaltes ungünstig.</li> <li>• Unverdünnte, zuckerreiche Getränke wie Limonaden, Colagetränke, Eistee und Fruchtsaftgetränke sind wegen ihres hohen Zuckeranteils (und Energiegehaltes) keine guten Durstlöscher. Sie sind wie Süßigkeiten zu behandeln.</li> <li>• Milch und Kakao sind nicht in erster Linie Wasserlieferanten, sondern für die Versorgung mit Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen wichtig. Milch zählt deshalb nicht zu den Getränken, sondern zu den Milchprodukten.</li> <li>• Kaffee und schwarzer Tee sind besser als ihr Ruf: Gegen zwei bis drei Tassen Kaffee oder schwarzen Tee am Tag ist nichts einzuwenden; sie werden zur Flüssigkeitsaufnahme gezählt.</li> </ul>
<b>Gemüse, Salat</b> 	Gekartetes Gemüse, Salate und Rohkost, Hülsenfrüchte (Bohnen, Kicher-/ Erbsen, Linsen und Sojabohnen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für Salate und Gemüsebeilagen gilt: möglichst frisch, in fettarmer Zubereitung essen – ohne Majonäse, Sahne oder Käse. Wenn doch, dann muss das bei der täglichen Portion Milch(-produkte) und Fett berücksichtigt werden.</li> <li>• Tiefgekühltes Gemüse und Gemüsekonserven zählen ebenfalls zu dieser Gruppe.</li> </ul>
<b>Obst</b> 	Obst, am besten frisch und der Saison entsprechend, Trockenobst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei Trockenobst ist die Portion wegen des geringen Wasseranteils deutlich kleiner (etwa 1/2 Hand).</li> <li>• Wird bei stark gezuckerten Obstkonserven auch der Obstsaft verwendet, so zählt er – wie die Süßgetränke – zu den Süßigkeiten.</li> </ul>
<b>Brot, Getreide und Beilagen</b> 	Brot, Brötchen, Körnermischungen, Getreideflocken, Müsli sowie Beilagen wie Reis, Nudeln und Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezuckerte Cornflakes und andere so genannte Frühstückszerealien sowie alle stark gesüßten oder gerösteten Müslimischungen gehören nicht zur Gruppe der Getreideprodukte. Aufgrund des hohen Zucker- und z. T. auch Fettanteils werden sie als Süßigkeit bei den „geduldeten Extras“ eingeordnet.</li> <li>• Süße Schnitten und (Müsli-)Riegel, die als Pausenbrotersatz beworben werden, sind keine geeigneten Brotmahlzeiten, sondern Süßigkeiten.</li> <li>• Fettreiche Kartoffelprodukte wie Pommes frites, Reibekuchen und Kroketten gehören sowohl zu den Beilagen als auch wegen ihres Fettgehaltes zu den Fetten und Ölen. Es ist jedoch auch möglich, sie ähnlich wie Chips den Extras einzuordnen. Dagegen sind Pellkartoffeln, Folienkartoffeln und selbst zubereitetes Kartoffelpüree ideale Beilagen.</li> </ul>

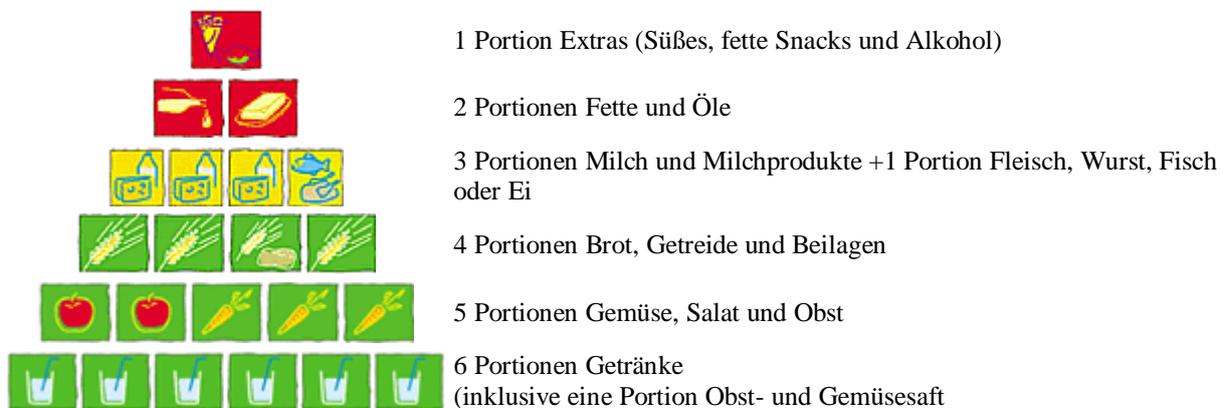
<p>Milch und Milchprodukte</p> 	<p>Milchprodukte, Milch, Jogurt, Kefir, Buttermilch, Quark, Käse (möglichst unter 45 % Fett i. Tr. bzw. unter 20 % absolut)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Milch ist wegen ihres hohen Nährwertes kein Getränk und zählt nicht zu den Durstlöschern. Wichtig: Kinder brauchen in der Pause neben der Schulmilch zusätzlich etwas zu trinken!</li> <li>• Diät-Quark, Kinder-Jogurt und die meisten speziellen Kindermilchprodukte mit einem hohen Zucker- (auch Traubenzucker) und /oder Fettanteil sind nicht empfehlenswert und damit den Süßigkeiten zuzuordnen.</li> <li>• Butter und Sahne werden zwar aus Milch gewonnen, bestehen jedoch überwiegend aus Fett – sind also bei den Fetten und Ölen einzuordnen.</li> </ul>
<p>Fleisch, Fisch, Wurst und Ei</p> 	<p>Fleisch, Geflügel, Wurst, Wurstwaren, Fisch, Eier</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speck zählt zu den Fetten und Ölen.</li> <li>• Besonders fettreich zubereitete Produkte wie panierte Schnitzel, Fischstäbchen und Nuggets zählen sowohl zur Gruppe von Fleisch, Fisch, Wurst und Eiern als auch zu Fetten und Ölen.</li> </ul>
<p>Fette und Öle</p> 	<p>Butter, Margarine, Speiseöl, Bratfette, Sahne, Majonäse, Nüsse, Ölsaaten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pommes frites, Reibekuchen usw. können wegen ihres Fettgehaltes zu Beilagen plus Fetten und Ölen gezählt werden. Durchaus berechtigt wäre auch eine Zuordnung zu den fettreichen Knabberereien.</li> <li>• Nüsse werden zwar botanisch dem Obst zugeordnet, ernährungsphysiologisch steht jedoch der hohe Fettanteil mit überwiegend ungesättigten Fettsäuren im Vordergrund.</li> </ul>
<p>Extras</p> 	<p>Süßigkeiten, Gebäck, salzige und fette Knabberereien wie Chips, Pommes frites, alkoholhaltige Getränke (z. B. Alkopops)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle stark gezuckerten Produkte wie gezuckerte Fertigmüslimischungen, Kindermilchprodukte, Süßgetränke (Limonaden, Colagetränke, Eistee, Fruchtsaftgetränke, viele „Trinkpäckchen“, Energy-Drinks) und fettreiche Knabberereien (Chips) gehören zu den Extras.</li> <li>• Alkoholhaltige Getränke haben in der Pyramidenspitze ihren Platz und sollten ebenso wie süße und salzige Extras möglichst selten und in kleinen Mengen verzehrt werden.</li> </ul>

## Portionsbausteine

Mit dem Ampelsystem gibt die aid-Ernährungspyramide eine erste Orientierung über Essensmengen, die durch die Begriffe „grün = reichlich“, „gelb = mäßig“ und „rot = sparsam“ visualisiert werden. Doch wie viel oder wie wenig ist denn „reichlich“, „mäßig“, „sparsam“? Um eine konkrete Antwort auf diese Frage zu liefern, sind alle Lebensmittelgruppen der aid-Ernährungspyramide in Bausteine zerlegt. Jeder Baustein steht für eine Portion dieser Lebensmittelgruppe. Und jeder Ebene der Pyramide ist eine Portionszahl zugeordnet, die von der Basis zur Pyramidenspitze mit

dem leicht zu merkenden 6-5-4-3-2-1-Countdown abgezählt werden. Los geht es auf der unteren Getränkeebene mit 6 Portionen und endet mit 1 Portion Extras in der Pyramidenspitze. Dargestellt werden die Portionszahlen durch die Augen eines Würfels, um deutlich zu machen, dass nicht die „1“, sondern die Lebensmittelgruppen mit den höheren Portionszahlen „Spitze“ sind.  $6+5+4+3(+1)+2+1$  ergibt 22 Lebensmittelportionen, aus denen sich jeder seinen täglichen Speiseplan kombinieren kann. Neben den drei Milchbausteinen gibt es „+1“ für die tägliche Portion Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei.

### Täglich nach dem 6-5-4-3-2-1-Prinzip auswählen



### Wie groß ist eine Portion?

#### **Ernährungsempfehlungen in die Hand genommen**

Was einmal auf dem Teller liegt, wird auch verputzt, ganz gleich wie groß die aufgetischte Portion und der vorherige Appetit waren. Zu diesem Ergebnis kamen G. Mrdjenovic und D.A. Levitsky von der Cornell Universität, USA, bei ihrer Untersuchung an 4- bis 6-jährigen Kindern. So entscheidet nicht das Sättigungsgefühl darüber wann wir aufhören zu essen, sondern das Auge, welches den leeren Teller sieht und damit „Ende der Nahrungsaufnahme“ signalisiert. Im Zeitalter von „Mega-Portionen“ und „XXL-Menüs“ sind objektive und praktikable Kriterien vonnöten, die helfen, die richtige Portionsgröße zu wählen. Grammgenaue Angaben für Portionen suggerieren eine vermeintliche Sicherheit, haben sich im Alltag aber nicht bewährt. Deshalb verwendet die aid-Ernährungspyramide die eigene Hand als einfache Messhilfe. Das große Plus: Die Hand ist immer dabei, wenn's ums Essen geht. Sie ist individuell, wächst mit und berücksichtigt somit den je nach Alter und Geschlecht unterschiedlichen Bedarf eines Menschen. Kleine 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 in der Regel „einer Hand voll“.

## Portionsgröße - gemessen mit der eigenen Hand



Kinderportion



Erwachsenenportion

	Ein Glas passt in eine Hand.
	Eine Hand voll ist das Maß für großstückiges Gemüse und Obst (z. B. Kohlrabi, Apfel, Orange).
	Eine Portion Brot (eine Brotscheibe) entspricht der gesamten Handfläche mit ausgestreckten Fingern.
	Ein Glas passt in eine Hand.
	Die Fleischportion ist etwa so groß wie der Handteller. Eine Fischportion kann so groß sein wie die Handfläche.
	Fett wird in Esslöffeln gemessen. Die Portionsgröße richtet sich nach dem Alter.
	Süßigkeiten und Knabbereien müssen in einer Hand Platz haben.

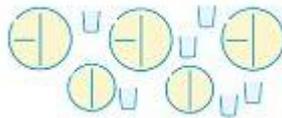
## Mahlzeitenplanung mit der Tellerebene

Hier mal ein Häppchen, dort mal genippt. Am Ende des Tages fragt man sich, „Was habe ich heute eigentlich gegessen?“ Wer sich häufig unreflektiert durch den Tag snackt, isst nicht weniger sondern mehr, vor allem an kalorienreichen – sprich fett- und zuckerreichen – Lebensmitteln. Ist die eigene Wahrnehmung nicht auf das Essen

konzentriert, wie beim Essen nebenbei, stellt sich das Sättigungsgefühl erst später ein, es besteht Tendenz zum „zu viel“.

Mit fest geplanten Mahlzeiten fällt es leichter, die richtigen Lebensmittel und angemessene Portionsgrößen auszuwählen. Doch wie verteilt man die 22 Portionsbausteine über den Tag?

Tellerebene leer



Bei der Strukturierung des Essensalltags hilft die „Tellerebene“ der aid-Ernährungspyramide. Sie besteht aus drei großen Tellern für die Hauptmahlzeiten (siehe Abb. oben großer Teller) und zwei kleinen Tellern für maximal zwei Zwischenmahlzeiten (siehe Abb. oben kleiner Teller). Die drei Hauptmahlzeiten entsprechen dem klassischen Mahlzeitenmuster: Frühstück, Mittagessen, Abendessen. Die Zwischenmahlzeiten stehen für ein zweites Frühstück bzw. Pausenbrot am Morgen und einen Imbiss am Nachmittag. Die Anordnung der Mahlzeiten ist flexibel und sollte dem individuellen Lebensrhythmus des Einzelnen bzw. der Familie angepasst sein. Dabei ist zu berücksichtigen, dass Kinder aufgrund ihres regen Stoffwechsels und vergleichsweise kleinen Magens alle fünf Mahlzeiten brauchen. Viele Erwachsene hingegen kommen mit drei einigermaßen gleichmäßig über den Tag verteilten Hauptmahlzeiten aus. Weniger sollten es jedoch nicht sein. Die Unterteilungen auf den Mahlzeitentellern – drei für Hauptmahlzeiten und zwei für Zwischenmahlzeiten – geben vor, aus wie viel verschiedenen Portionsbausteinen eine Mahlzeit (mindestens) bestehen sollte. Wird auf Zwischenmahlzeiten verzichtet, sind die dort berücksichtigten Portionen den Hauptmahlzeiten zuzuschlagen. Sechs simple Tellerregeln zeigen, wie die Portionsbausteine zu sinnvollen Mahlzeiten kombiniert werden.

### **Die Tellerregeln:**

1. Regelmäßig zu festen Zeiten essen, möglichst drei Haupt- und bis zu zwei Zwischenmahlzeiten (v. a. Kinder).
2. Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk.
3. Haupt- und Zwischenmahlzeiten sind überwiegend „grün“ und „gelb“.
4. Eine Hauptmahlzeit soll Lebensmittel aus mindestens drei verschiedenen Lebensmittelgruppen enthalten, zwei davon aus den grünen Ebenen der Pyramide.
5. Zwischenmahlzeiten sollten zwei verschiedene Lebensmittelgruppen abdecken. Mindestens die Hälfte des Tellers ist mit grünen Symbolen besetzt.
6. Zu den Hauptmahlzeiten gehört immer eine sättigende Beilage.
- 7.

## Exemplarisch belegte Tellerebene

Frühstück.1. Frühstück 2



## Jeder Tag ist anders

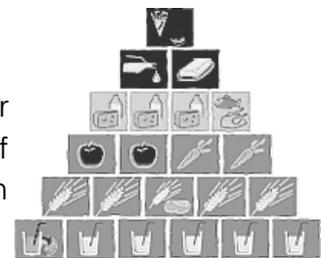
Natürlich lassen sich diese Empfehlungen nicht immer jeden Tag exakt umsetzen. Wenn ein Tag einmal nicht so optimal war, lässt sich das am nächsten Tag oder im Lauf der Woche ausgleichen. Wichtig ist, dass die Empfehlungen im Wochendurchschnitt erreicht werden.

## Zwei Variationen der aid-Ernährungspyramide

Die aid-Ernährungspyramide gibt den äußeren Rahmen vor, den es gilt, nach eigenem Geschmack, individuellen Gewohnheiten und unterschiedlichem Energiebedarf zu füllen. Der große Vorteil der Ernährungspyramide ist ihre Flexibilität. Je nach Alter, Geschlecht, sportlicher Aktivität und physiologischen Besonderheiten kann zielgruppengerecht variiert werden. Kinder und Jugendliche verbrauchen relativ viel Energie. Für sie ist die Getreide plus-Variante der Ernährungspyramide sinnvoll. Erwachsene, die vorwiegend einer sitzenden Tätigkeit nachgehen oder Personen mit Übergewicht benötigen weniger Energie. Die aid-Ernährungspyramide berücksichtigt dies durch den Tausch der Ebenen „Brot, Getreide und Beilagen“ und „Gemüse, Salat und Obst“.

### **Getreide plus – für Kinder**

Kinder brauchen zu jeder Mahlzeit sättigendes Brot oder Beilagen, also insgesamt fünf Portionen. Hinzu kommen fünf Portionen Gemüse und Obst (dritte Ebene), eine davon in Form eines Glases Obstsaftes (in der ersten Ebene).



### **Gemüse plus – für Erwachsene**

Erwachsene mit vorwiegend sitzender Tätigkeit und übergewichtige Menschen brauchen täglich nur vier Portionen Brot, Getreide und Beilagen. Das vergleichsweise energieärmere Gemüse und Obst wandert folglich mit fünf Portionen auf Ebene zwei.

