



Foto: A. van Son, © BLE

INHALT

Vorwort	4
Die Ernährungspyramide – ein Modell	5
Die Ernährungspyramide ist ein Modell	5
Die Ernährungspyramide ist ein flexibles Baukastensystem	5
Die Ernährungspyramide ist einprägsam	5
Die Ernährungspyramide zeigt eine ausgewogene Ernährung	5
Die Ernährungspyramide ermöglicht individuelle Anpassungen	5
Die Ernährungspyramide ist einfach	5
Die Pyramidenbotschaften	6
Form und Farben	6
Symbole	6
Portionsbausteine	6
Portionsgrößen	8
Messhilfen	8
Eine Portion Extras	10
Übersichtstabelle	12
Zuordnung zu Lebensmittelgruppen	13
Flexibel und individuell	13
Zusammengesetzte Lebensmittel und Fertiggerichte	14
Übersichtstabelle	16
Die Tellervorlagen	20
Arbeitsmethoden	21
Grundlagen erarbeiten	22
Visualisieren von Ernährungsgewohnheiten	22
Protokollieren der Ernährung	24
Erstellen von Tageskostplänen	24
Lebensmittel nach Inhaltsstoffen auswählen	25
Die Pyramide ist flexibel	26
Portionsgrößen anpassen	26
Extras sind erlaubt	26
Lebensmittelauswahl anpassen	26
Die Zuordnung von Lebensmitteln verändern	26
Die Anzahl der Portionsbausteine verändern	26
Übungen	27
Übersicht	29
Kennenlernen der Pyramide und der Teilnehmer	30
Pyramide und Lebensmittelgruppen kennen	37
Ernährungsverhalten visualisieren und reflektieren	44
Individuelle Pläne erstellen	47
Häufige Fragen	53
Die Palette der Pyramiden-Medien	54

VORWORT



Liebe Ernährungsfachkraft,

Sie halten ein Kompendium zur Anwendung der Ernährungspyramide in der Beratung in Ihren Händen. Die Ernährungspyramide bietet viele Einsatzmöglichkeiten für unterschiedliche Beratungsthemen und -situationen. Sie eignet sich sowohl für den Einsatz in der Prävention, d. h. für die Beratung von gesunden, normalgewichtigen Kindern und Erwachsenen, als auch in der Therapie, d. h. für die Arbeit in Kliniken und ambulanten Praxen.

Sie bildet einen Referenzrahmen, mit dem jede/jeder ihr/sein Essen reflektieren und bewusste Entscheidungen treffen kann. Sie dient als Orientierungshilfe. Anpassungen an die speziellen Bedürfnisse Ihrer Klienten*innen¹ aufgrund persönlicher Vorlieben oder aus therapeutischen Gründen sind jederzeit möglich und ggf. auch erforderlich.

Die Ernährungspyramide visualisiert die Zusammensetzung eines vollwertigen Speiseplans auf eine anschauliche und einprägsame Art und Weise. Dieses Kompendium ermöglicht Ihnen einen sicheren und souveränen Umgang mit der Ernährungspyramide.

Das Kompendium erklärt den Aufbau und alle wesentlichen Elemente der Pyramide. Dazu gehören zum Beispiel die Lebensmittelgruppen, Portionsbausteine, Portionsgrößen sowie die Zuordnung von Lebensmitteln zu Lebensmittelgruppen. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie die Pyramide flexibel verändern und anpassen können. Außerdem erhalten Sie Tipps für den praktischen Einsatz bei der Arbeit mit Erwachsenen und Kindern.

Dieses Kompendium ist aus der Praxis für die Praxis. Alle Tipps und Anwendungsbeispiele stammen von Ernährungsberatungsfachkräften, die wir ausführlich interviewt haben. Wir danken

Ingrid Acker
Dr. Marion Wüstefeld-Würfel
Doris Borgmann
Amely Brückner
Dr. Maike Groeneveld

für ihre Anregungen!

Ihnen sollen diese Praxisbeispiele als Ideensammlung dienen und Sie zu einem kreativen Einsatz der Ernährungspyramide motivieren.

Wir wünschen Ihnen viele spannende Erkenntnisse und Neuentdeckungen und viel Freude mit diesem Heft.

Ihre
Susanne Illini
Referentin



Foto: M. Ebersoll, © BLE

¹ Im Text wird durchgängig der Begriff „Klient*in“ verwendet. Er gilt ebenfalls für Beratungssituationen, die sich an Patienten*innen wenden.

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE – EIN MODELL

Die Ernährungspyramide ist ein Modell

Die Ernährungspyramide wurde für die Prävention entwickelt und zeigt eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung für Gesunde. Sie bildet einen Rahmen, in dem jede/jeder ihr/sein Essen reflektieren und bewusste Entscheidungen treffen kann. Anpassungen an persönliche Vorlieben oder aus therapeutischen Gründen sind jederzeit möglich und ggf. auch erforderlich.

Ziele einer vollwertigen Ernährung

- abwechslungsreiches und genussvolles Essen
- ausreichende Zufuhr aller lebensnotwendigen Nährstoffe
- metabolische, physische und psychische Funktionen bei gesunden Personen sicherstellen
- Schutz vor ernährungsmitbedingten Gesundheitsstörungen und Erkrankungen

Die Ernährungspyramide ist ein flexibles Baukastensystem

Sie lässt viel Spielraum – eine wichtige Voraussetzung für genussvolles Essen und Trinken. Jeder Tag im Leben ist einzigartig, dementsprechend auch unser Essen und Trinken.

Die Ernährungspyramide ist einprägsam

Die Ernährungspyramide ist ein anschauliches Modell. Sie zeigt viele komplexe Zusammenhänge in einem einfachen Bild. Wer sich das Bild einprägt und bestimmte Botschaften verinnerlicht, kann seine Lebensmittelauswahl leicht treffen.

» Ich nutze in meiner Beratung immer die Ernährungspyramide. Sie ist eine hilfreiche Navigation bei der Umsetzung der individuellen Empfehlungen. «

Ingrid Acker

Eine vollwertige Ernährung ist die Basis für gesundheitsförderndes und genussvolles Essen und Trinken. Sie trägt dazu bei, Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit ein Leben lang zu fördern und zu erhalten. Die Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung umfassen sieben Lebensmittelgruppen, die in bestimmten Mengenverhältnissen zueinander stehen. Innerhalb der Lebensmittelgruppen wird durch eine geeignete Auswahl der Lebensmittel eine hohe Nährstoffdichte angestrebt.

Die Ernährungspyramide zeigt alle Lebensmittelgruppen in sinnvollen Mengenverhältnissen, nach dem Motto „Alles ist erlaubt, nichts ist verboten.“ In diesem Sinne haben auch Extras als achte Gruppe ihren Platz.

Die Ernährungspyramide ermöglicht individuelle Anpassungen

Die Ernährungspyramide ist ein Modell, das den Ernährungsbedürfnissen möglichst vieler Personen gerecht werden soll. Deshalb liegt es auf der Hand, dass individuelle Bedürfnisse und Vorlieben nicht im Einzelnen abgebildet werden können:

- Für Personen mit einem abweichenden Energie- oder Nährstoffbedarf müssen die Portionsgrößen individuell berechnet/angepasst werden.
- Liegen Erkrankungen vor, müssen unter Umständen einzelne Lebensmittelgruppen anders gewichtet und Bausteine abgedeckt oder ergänzt werden. Dies obliegt dem Ermessen und der Kompetenz der Ernährungsberatungsfachkraft.

Die Ernährungspyramide ist einfach

Die Ernährungspyramide verzichtet bewusst (weitestgehend) auf Gramm- und Kalorienangaben. Sie arbeitet stattdessen mit Portionsbausteinen, alltagstauglichen Messgrößen wie Tassen, Esslöffeln und dem Handmaß. Das Handmaß berücksichtigt automatisch den unterschiedlichen Bedarf von Kindern (kleinere Hände) und von Erwachsenen mit unterschiedlicher Körpergröße. Näheres dazu im Kapitel Portionsgrößen (s. S. 8).

DIE PYRAMIDENBOTSCHAFTEN



Form und Farben

Beim Betrachten der Ernährungspyramide fallen als erstes Form und Farben auf. Die Form der Pyramide symbolisiert die Mengenverhältnisse der einzelnen Lebensmittelgruppen im Tagesplan, ausgehend von den Getränken in der breiten Basis bis zu den Extras in der schmalen Spitze. Die Botschaft wird durch die Farbgebung verstärkt:

- Rot: sparsam
- Gelb: mäßig
- Grün: reichlich



Es wurden ganz bewusst die Ampelfarben gewählt, weil diese bekannt und gelernt sind und entsprechende Signalwirkung haben. Die Bedeutung der Farbe Rot wird im Zusammenhang mit der Ernährungspyramide nicht als „Stopp“ oder „schlecht“, sondern im Sinne von „Achtung“ verstanden. Die Farben haben quantitative Bedeutung und keine qualitative.

Symbole

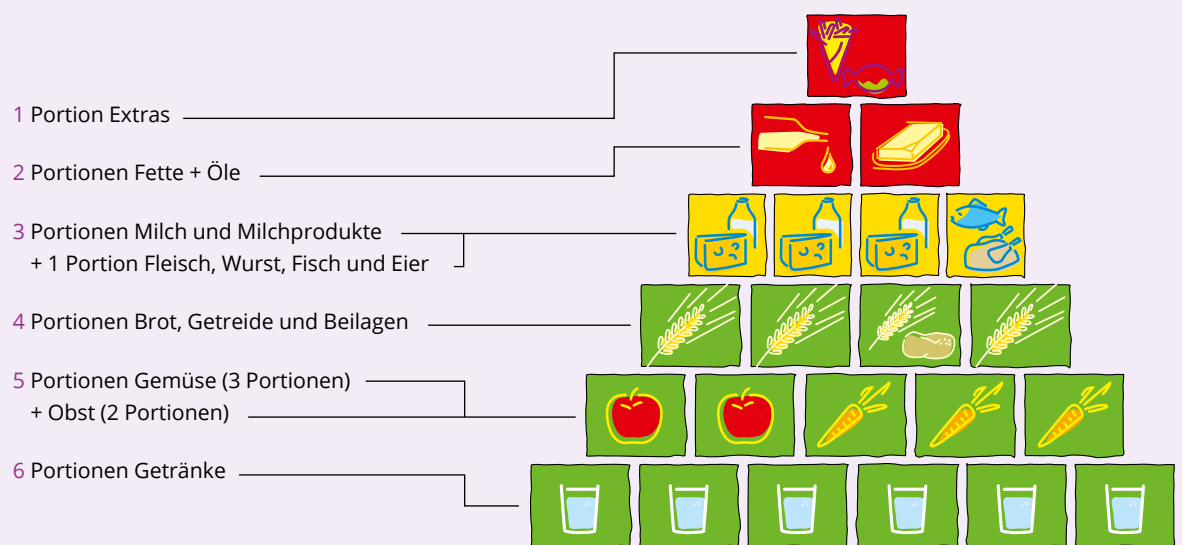
Die Ernährungspyramide teilt die Lebensmittel in acht Lebensmittelgruppen ein, die jeweils durch ein oder mehrere Symbole gekennzeichnet sind.



Portionsbausteine

Jede Ebene der Pyramide besteht aus ein oder zwei Lebensmittelgruppen. Diese sind in Bausteine aufgeteilt, jeder Baustein steht für eine Portion. 22 Portionsbausteine ergeben einen vollwertigen Tages-Speiseplan:

Foto: © nicole1991 - stock.adobe.com



Symbol	Lebensmittelgruppe Erläuterungen
	<p>Extras</p> <p>Die Symbole Bonbon und Pommes frites stehen für alle Extras. Sie verdeutlichen, dass sowohl süße als auch herzhaftes Lebensmittel zu den Extras zählen können. Auch alkoholische Getränke werden hier einsortiert.</p>
	<p>Fette und Öle</p> <p>Für die Gruppe der Fette und Öle gibt es zwei verschiedene Symbole: Ölflasche und Butter. Diese stehen für alle Speiseöle, Streich- und Bratfette.</p> <p>Für eine Zuordnung zu „Butter“ oder „Ölflasche“ können Sie sowohl Fettqualität als auch Verwendungszweck (Streich-/Zubereitungsfett) als Kriterium betrachten.</p>
	<p>Fleisch, Wurst, Fisch und Eier</p> <p>Die Symbole Fisch und Geflügel stehen für Fleisch(erzeugnisse), Geflügel(erzeugnisse), Fisch(erzeugnisse) und Eier.</p>
	<p>Milch und Milchprodukte</p> <p>Milchflasche und Käsecke stehen für Milch und Milchprodukte.</p>
	<p>Beilagen</p> <p>Die Kartoffel symbolisiert kartoffelhaltige Beilagen.</p>
	<p>Brot und Getreide</p> <p>Die Getreideähre steht für Brot, Backwaren, Getreideflocken, Müsli und stärkehaltige Beilagen wie z.B. Nudeln, Reis, Hirse, Couscous, Bulgur.</p>
	<p>Obst</p> <p>Der Apfel symbolisiert die Lebensmittelgruppe Obst.</p>
	<p>Gemüse</p> <p>Die Möhre ist das Symbol für Gemüse. Die Gruppe umfasst gegartes Gemüse/Hülsenfrüchte, Rohkost und Salat.</p>
	<p>Getränke</p> <p>Das Glas steht für Wasser und andere ungesüßte Getränke zum Durstlöschchen.</p>

» Ich schätze die Ernährungspyramide auch in der Arbeit mit Menschen mit Behinderung und Menschen mit Migrationshintergrund. Die Pyramidenbausteine und -farben sind allgemeinverständlich. Sie bauen Brücken und fördern eine Beratungsbeziehung auf Augenhöhe, auch bei anderem kulturellen Hintergrund oder Schwierigkeiten mit dem Lesen oder abstrakten Bildern. «

Ruth Rieckmann

PORTIONSGRÖSSEN

In Zeiten von XXL-Portionen geht das Gefühl für eine „normale“ Portion oft verloren.

Auf Gramm- und Kalorienangaben wird bewusst (weitestgehend) verzichtet, weil

- diese nicht alltagstauglich sind,
- sie für Verbraucher wenig nachvollziehbar sind,
- Grammangaben das Essen auf die rationale Ebene reduzieren,
- exakte Grammangaben eine Genauigkeit suggerieren, die in der Praxis nicht umsetzbar ist,
- sich der individuelle Bedarf nicht verallgemeinern lässt,
- der tägliche Verzehr variiert.

Messhilfen

Anstelle von Grammangaben verwendet die Ernährungspyramide alltägliche Messgrößen wie Gläser, Scheiben, Löffel und die eigene Hand.

Das Handmaß ist eine anschauliche Messgröße. Es wurde aus der Praxis entwickelt, indem die empfohlenen Lebensmittelmengen gewogen und in das Handmaß umgerechnet wurden. Die Vorteile: Die eigene Hand ist immer verfügbar. Sie ist individuell, wächst mit und berücksichtigt somit den je nach Alter, Größe und Geschlecht unterschiedlichen Bedarf eines Menschen. Kinder, die weniger Nahrung brauchen, haben kleinere Hände, Erwachsene haben größere Hände. Ebenso haben Frauen in der Regel kleinere Hände als Männer. Zudem korreliert die Größe der Hand in der Regel mit der Körpergröße, sodass Menschen, die größer sind und einen höheren Energiebedarf haben, auch dementsprechend größere Portionen benötigen.

Das Handmaß gilt für Gemüse, Obst, Getreide, Getreideprodukte und Beilagen. Auch bei Fleisch, Fisch und Wurstwaren kann es als Orientierung dienen.

Lebensmittelgruppe	Messgröße	1 Portion entspricht
Extras	kcal	ca. 200 kcal*
Fette und Öle	Esslöffel	1,5–2 Esslöffel
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier	Handteller Scheiben Stück (Ei)	1 Handteller 1–3 Scheiben 1–2 Eier
Milch und Milchprodukte	Glas Becher Scheibe	1 Glas Milch 1 Becher Joghurt 1 Scheibe Käse
Getreide und Beilagen	Handmaß	2 Hände voll
Brot	Scheiben Handmaß	1–2 Scheiben Das entspricht ungefähr einer ganzen Hand mit ausgestreckten Fingern.
Gemüse und Obst	Handmaß	1 Hand voll Für kleinstückige Lebensmittel gilt: 1 Portion = 2 Hände, zu einer Schale geformt. Dazu gehören beispielsweise Brokkoli, Beeren, Salat
Getränke	Glas	1 Glas

* abhängig vom individuellen Energiebedarf. Die Abbildungen der Ernährungspyramide bilden – zur besseren Vergleichbarkeit – Portionen von 100 kcal ab.



Foto: © Africa Studio – stock.adobe.com