

Die Ernährungspyramide

Kompendium für Ernährungsfachkräfte



Da ist für alle was dabei!



einfach einkaufen

BLE-Medienservice.de

Medien für Verbrauchende und Fachleute rund um die Themen
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung





Foto: A. van Son, © BLE

INHALT

Vorwort	4
Die Ernährungspyramide – ein Modell	5
Die Ernährungspyramide ist ein Modell	5
Die Basis	5
Ziele der Ernährungspyramide	5
Die Ernährungspyramide ermöglicht individuelle Anpassungen	5
Einfache Handhabung	5
Vegetarisch essen und trinken mit der Ernährungspyramide	5
Die Pyramidenbotschaften	6
Form und Farben	6
Symbole	6
Portionsbausteine	6
Portionsgrößen	8
Messhilfen	8
Portionsgrößen, Mengenangaben und Verzehrshäufigkeiten für die unterschiedlichen Lebensmittelgruppen	10
Brot, Getreide, Beilagen	11
Milch und Milchprodukte	11
Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Ei	11
Öle und Fette	11
Eine Portion Extras	12
Zuordnung zu Lebensmittelgruppen	14
Flexibel und individuell	14
Übersichtstabelle	15
Zusammengesetzte Lebensmittel	20
Die Tellervorlagen	22
Arbeitsmethoden	23
Grundlagen erarbeiten	24
Protokollieren der Ernährung	26
Lebensmittel nach Inhaltsstoffen auswählen	26
Erstellen von Tageskostplänen	26
Die Ernährungspyramide ist flexibel	27
Portionsgrößen anpassen	27
Extras haben auch Platz	27
Lebensmittelauswahl anpassen	27
Die Anzahl der Portionsbausteine verändern	27
Medien zur Ernährungspyramide	28

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 bildet einen Rahmen, mit dem jede/jeder das eigene Essen reflektieren und bewusste Entscheidungen treffen kann und sie dient als Orientierungshilfe. Anpassungen an die speziellen Bedürfnisse Ihrer Klientinnen/Klienten aufgrund persönlicher Vorlieben oder in bestimmten Lebenssituationen sind jederzeit möglich und gegebenenfalls 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.

Im Folgenden erklären wir Ihnen den Aufbau und alle wesentlichen Elemente der Ernährungspyramide. Dazu gehören zum Beispiel die Lebensmittelgruppen, Portionsbausteine, Portionsgrößen sowie die Zuordnung von Lebensmitteln zu Lebensmittelgruppen. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie die Ernährungspyramide flexibel verändern und anpassen können. Außerdem erhalten Sie Tipps für den praktischen Einsatz. Das Kompendium wurde in Zusammenarbeit mit mehreren Ernährungsberaterinnen konzipiert.

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

Ihre
Susanne Illini



Foto: M. Ebersöll, © BLE

Die Ernährungspyramide – ein Modell

Die Ernährungspyramide ist ein Modell

Die Ernährungspyramide wurde für die Prävention von ernährungsmitbedingten Erkrankungen entwickelt und zeigt eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährungsweise für gesunde Erwachsene für einen Tag. Sie bildet einen Rahmen, in dem jede/jeder das eigene Essverhalten reflektieren und bewusste Entscheidungen treffen kann. Anpassungen an persönliche Vorlieben sind jederzeit möglich und gegebenenfalls auch erforderlich.

Das Modell der Ernährungspyramide zeigt viele komplexe Zusammenhänge in einem einfachen Bild. Wer sich das Bild einprägt und bestimmte Botschaften verinnerlicht, kann seine Lebensmittelauswahl leichter treffen.

Der Grundaufbau ist als flexibles Baukastensystem konzipiert. Dadurch gibt es viel Spielraum - eine wichtige Voraussetzung für genussvolles Essen und Trinken. Jeder Tag im Leben ist einzigartig und dementsprechend auch unsere Ernährung.

Die Basis

Die Basis der Ernährungspyramide sind die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen (Food-Based Dietary Guidelines, FBDG) der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). Die aktuell gültigen Empfehlungen hat die DGE im März 2024 veröffentlicht. Sie wurden mit Hilfe eines mathematischen Optimierungsmodells abgeleitet und berücksichtigen neben der Nährstoffversorgung auch die Reduzierung des Risikos für ernährungsmitbedingte Krankheiten, eine möglichst geringe Belastung der Umwelt und die Ernährungsgewohnheiten in Deutschland.

Die Ernährungspyramide besteht aus acht Lebensmittelgruppen, die in bestimmten Mengenverhältnissen zueinander stehen. Innerhalb dieser Gruppen wird durch eine geeignete Auswahl der Lebensmittel eine hohe Nährstoffdichte angestrebt. Dabei haben alle Lebensmittelgruppen ihren Platz, ganz nach dem Motto „Alles ist erlaubt, nichts ist verboten.“ Auch die Extras sind daher mit abgebildet.

Ziele der Ernährungspyramide

- abwechslungsreiches, ausgewogenes und genussvolles Essen
- ausreichende Zufuhr aller lebensnotwendigen Nährstoffe
- Beitrag zur Prävention ernährungsmitbedingter Erkrankungen

- Reduzierung der Umweltlast
- Berücksichtigung der üblichen Ernährungsgewohnheiten

Die Ernährungspyramide ermöglicht individuelle Anpassungen

Sie ist ein Modell, das den Ernährungsbedarfen 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 entfernt oder ergänzt werden. Dies obliegt Ihrem Ermessen und Ihrer Kompetenz als Ernährungsberatungsfachkraft.

Einfache Handhabung

Die Ernährungspyramide verzichtet bewusst (weitestgehend) auf Mengen- und Kalorienangaben. Sie arbeitet stattdessen mit Portionsbausteinen, alltagstauglichen Messgrößen wie Tassen, Esslöffeln und dem Handmaß. Das Handmaß berücksichtigt automatisch den unterschiedlichen Bedarf von zum Beispiel kleinen und großen Menschen mit kleineren bzw. größeren Händen. Näheres dazu im Kapitel Portionsgrößen (S. 8).

Vegetarisch essen und trinken mit der Ernährungspyramide

Für eine vegetarische Ernährung gibt es keine aktuellen Empfehlungen (Stand 07/2025). Die lebensmittelbezogenen Empfehlungen der DGE sind auf eine überwiegend pflanzliche Ernährung mit einem gewissen Anteil tierischer Lebensmittel ausgerichtet, darunter auch Fleisch, Wurst und Fisch. Alle Angaben sind Orientierungswerte und keine feste Vorgabe. Für einige Lebensmittelgruppen gibt es Mindest- oder Höchstangaben, die somit eine gewisse Handlungsspanne beinhalten. Dies gilt zum Beispiel für Fleisch/Wurst („nicht mehr als 300 g/Woche“) und Hülsenfrüchte („mindestens 1 Portion/Woche“).

Bei einer vegetarischen Ernährung ist besonders auf eine ausreichende Zufuhr bestimmter Nährstoffe wie zum Beispiel Jod, Omega-3-Fettsäuren, Eisen und Vitamin B12 zu achten.

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:

- Rote Ebene: sparsamer Verzehr
- Gelbe Ebenen: mäßiger Verzehr
- Grüne Ebenen: reichlicher Verzehr



Es wurden ganz bewusst die Ampelfarben gewählt, weil diese bekannt und gelernt sind und eine entsprechende Signalwirkung haben. Die Farben haben eine quantitative Bedeutung, und keine qualitative.

Symbole

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

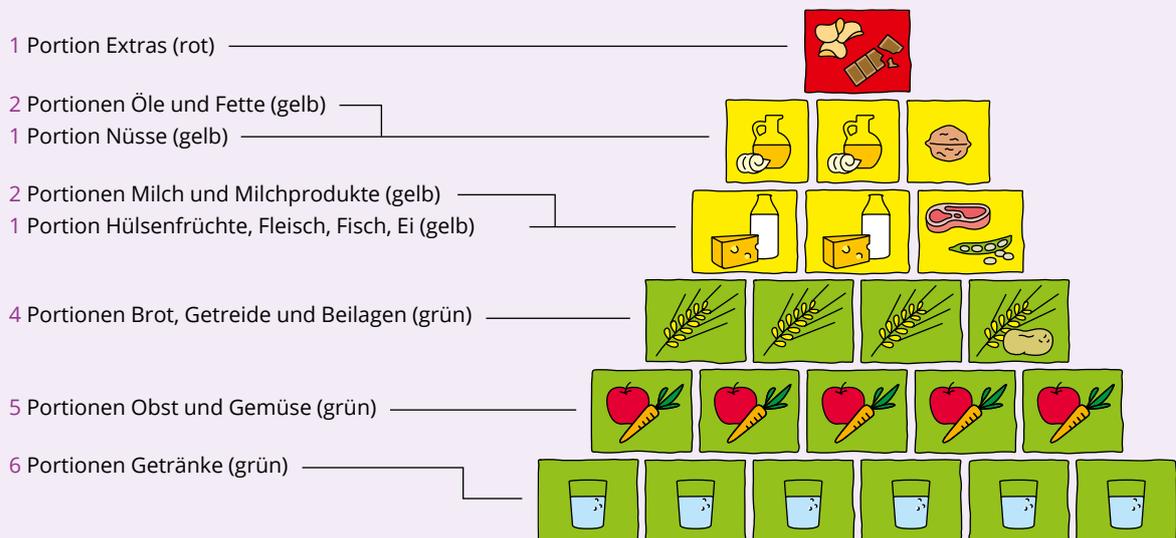
- Getränke
- Obst und Gemüse
- Brot, Getreide und Beilagen
- Milch und Milchprodukte
- Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch und Ei
- Öle und Fette
- Nüsse
- Extras



Foto: © nicole1991 - stock.adobe.com

Portionsbausteine

Jede Ebene der Ernährungspyramide besteht aus ein oder zwei Lebensmittelgruppen. Diese sind in Bausteine aufgeteilt. Jeder Baustein steht für eine Portion. Die 22 Portionsbausteine ergeben einen gesunden Tages-Speiseplan:



Symbol	Lebensmittelgruppe Erläuterungen
	<p>Extras</p> <p>Die Symbole Chips und Schokolade stehen für alle Extras. Sie verdeutlichen, dass sowohl süße als auch herzhaftes Lebensmittel zu den Extras zählen können. Auch Süßgetränke und Alkoholisches werden hier einsortiert.</p>
	<p>Öle und Fette</p> <p>Zu den Ölen und Fetten zählen alle Öle, Streich- und Bratfette.</p>
	<p>Nüsse</p> <p>Die Walnuss ist Stellvertreter für alle Nüsse, Kerne und Saaten.</p> <p><i>Die Walnuss ist Stellvertreter für alle Nüsse und Saaten</i></p>
	<p>Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch und Ei</p> <p>Die Symbole Bohnenhülse und Fleisch repräsentieren verschiedene Lebensmittel mit einem hohen Proteingehalt: Hülsenfrüchte, Fleisch, Wurst, Fisch und Eier.</p>
	<p>Milch und Milchprodukte</p> <p>Milchflasche und Käseblock stehen für Milch und Milchprodukte.</p>
	<p>Beilagen</p> <p>Die Getreideähre mit der Kartoffel zusammen symbolisiert Kartoffeln und stärkehaltige Beilagen wie Nudeln, Reis, Hirse, Couscous, Bulgur.</p>
	<p>Brot und Getreide</p> <p>Die Getreideähre stellt Brot, Backwaren, Getreideflocken und Müsli dar.</p>
	<p>Obst und Gemüse</p> <p>Apfel und Möhre fassen Obst, gegartes Gemüse, Rohkost und Salat zusammen.</p>
	<p>Getränke</p> <p>Das Glas umfasst Wasser und andere ungesüßte Getränke zum Durstlöschen.</p>

Portionsgrößen

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

Auf Mengen- und Kalorienangaben wird bei der Ernährungspyramide bewusst (weitestgehend) verzichtet, weil

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

Messhilfen

Anstelle von Mengangaben 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 und korreliert in der Regel mit der Körpergröße und damit dem Energiebedarf. Kleine Menschen haben meist einen geringeren Energiebedarf als große Menschen und meist auch kleinere Hände.

Auch für Kinder ist das Handmaß eine sehr anschauliche und einfache Orientierung. Jedoch liegen keine aktuellen Empfehlungen für Kinder und Jugendliche vor (Stand 07/2025). Daher müssen Sie die Portionsgröße je nach Bedarf individuell festlegen.

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
Getränke	Glas	1 Glas
Obst und Gemüse	Handmaß	1 Hand voll Für kleinstückige Lebensmittel gilt: 1 Portion = 2 Hände, zu einer Schale geformt. Dazu gehören beispielsweise Brokkoli, Beeren, Salat
Brot	Scheiben Handmaß	1-2 Scheiben Das entspricht ungefähr einer ganzen Hand mit ausgestreckten Fingern.
Getreide und Beilagen	Handmaß	2 Hände voll
Milch und Milchprodukte	Glas Becher Scheibe	1 Glas Milch 1 Becher Joghurt 1 Scheibe Käse 2 EL Sahne (geschlagen)
Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Ei	Handteller Scheiben Stück (Ei)	2 Hände voll Hülsenfrüchte (gekocht) 1 Handteller Fleisch, Fisch, Tofu 1-3 Scheiben Wurst 1 Ei
Nüsse	Handmaß	1 kleine Hand voll
Öle und Fette	Esstöffel	1 Esstöffel
Extras	kcal	ca. 200 kcal*

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



Foto: © Africa Studio - stock.adobe.com

Jedoch handelt es sich um eine Faustregel – deswegen kann das Handmaß die Lebensmittelmengen nur annäherungsweise wiedergeben. Es ist ratsam, dass Sie als Ernährungsberatungsfachkraft die Portionsgrößen an die individuelle Situation Ihrer Klientinnen/Klienten anpassen. So kann eine kleine Frau mit kleinen Händen, die viel Sport treibt, durchaus den gleichen Bedarf haben wie ein groß gewachsener Mann, der größere Hände hat. Umgekehrt kann das Handmaß für einen großen Menschen, der sich nicht bewegt, zu groß sein. Sie sollten für die Festlegung der individuellen Portionsgrößen neben der körperlichen Aktivität auch Alter, Körpergewicht und -größe, Stoffwechselsituation und gegebenenfalls weitere individuelle Faktoren berücksichtigen.



Fotos zum Handmaß: Klaus Arras, © BLE

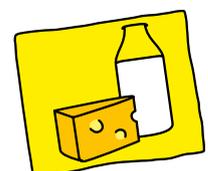
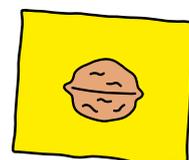
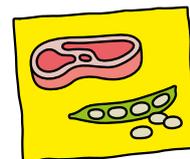
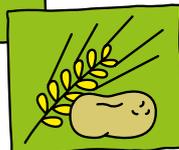
Tipp

Damit der Einsatz der Ernährungspyramide in der Ernährungsberatung gelingt, macht es Sinn, sich im Vorfeld eingehend mit den Botschaften und Anwendungsmöglichkeiten zu befassen. Wichtig ist, die Zuordnung der Lebensmittel und die Portionsgrößen zu kennen. Es ist hilfreich, nachvollziehbare und gut begründbare Entscheidungen zu treffen. Bei der Übertragung eines Tagesprotokolls in die Ernährungspyramide sollten alle relevanten Lebensmittel berücksichtigt werden. Es ist jedoch in den allermeisten Fällen nicht zielführend, zu akribisch vorzugehen.

In der Praxis hat sich bewährt, auch mit halben und geviertelten Portionen (z. B. beim Streichfett) zu rechnen. Kleinere Portionen können unter Umständen sinnvoll zusammengefasst werden, zum Beispiel können ein Teelöffel Marmelade und ein Stück Schokolade zusammen eine Portion Extras ergeben.

Portionsgrößen, Mengenangaben und Verzehrshäufigkeiten für die unterschiedlichen Lebensmittelgruppen

Lebensmittel	Handmaß	Portionsgröße	Gesamtmenge pro Tag	Anzahl der Portionen
Getränke	1 Glas	250 ml	1500 ml	Täglich 6
Obst und Gemüse	1–2 Hände voll	110 g	550 g	Täglich 5
Säfte	1 Glas	200 ml	-	Wöchentlich 2
Brot	1–2 Scheiben	75 g	300 g	Täglich 4
Getreide	2 Hände voll	75 g		
Nudeln, Reis	2 Hände voll (verzehrfertig)	75 g (roh)		
Kartoffeln	2 Hände voll	250 g	-	
Milch	1 Glas	250 ml	500 ml Milch-Äquivalente	Täglich 2
Joghurt	1 Becher	150 g		
Käse	1 Scheibe	30 g		
Hülsenfrüchte	2 Hände voll	125 g (verzehrfertig)		Wöchentlich min. 1
Fisch	Handtellergroßes Stück	120 g		Wöchentlich 1 bis 2
Fleisch (Rind, Schwein, Geflügel)	Handtellergroßes Stück	120 g	-	Wöchentlich 1 bis 2
Wurst	1-3 Scheiben	30 g		Wöchentlich bis zu 2
Eier	1 Stück	60 g		Wöchentlich 1
Pflanzliche Öle	1 EL	10 g	20 g	Täglich 2, davon mindestens 1 Öl
Butter und Margarine	1 EL	10 g		
Nüsse und Samen	1 kleine Hand voll	25 g	25 g	1
Extras	1 Hand voll	Abhängig vom Kaloriengehalt	-	1



Brot, Getreide, Beilagen

In der BZfE-Ernährungspyramide sind vier Portionen Brot, Getreide und Beilagen berücksichtigt. Eine Portion Brot, Getreide, Nudeln, Reis, Amaranth, Hirse etc. entspricht 75 g. Bei Reis und Nudeln zählt das Rohgewicht. Werden Nudeln oder Reis nicht nur als Beilage gegessen, sondern sind Hauptbestandteil einer Mahlzeit, entspricht dies häufig zwei Portionsbausteinen. Eine Portion Kartoffeln beträgt 250 g.

In den DGE-Empfehlungen wird dieselbe Menge an Beilagen auf fünf Portionen mit einer Portionsgröße von jeweils 60 g aufgeteilt. Kartoffeln werden bei der DGE separat aufgeführt und mit einer (zusätzlichen) wöchentlichen Portion von 250 g angegeben, da sie in der mathematischen Herleitung der DGE-Empfehlungen als einzelne Gruppe gezählt wurden. Bei der Übertragung der DGE-Empfehlungen in die BZfE-Ernährungspyramide wurde eine gemeinsame Darstellung von Kartoffel und Getreideprodukten gewählt, da sie im Alltag als eine Lebensmittelgruppe wahrgenommen werden und oft als Beilage austauschbar sind. Dies deckt sich mit der Darstellung dieser Lebensmittelgruppe im DGE-Ernährungskreis. Je nach Vorliebe und Indikation der Klientinnen und Klienten kann zwischen Getreideprodukten und Kartoffelprodukten variiert werden.

Milch und Milchprodukte

Milch kann in Form von Trinkmilch oder Milchprodukten wie Joghurt oder Käse verzehrt werden. Um diese Produkte zu vergleichen, werden sogenannte Milchäquivalente berechnet. Dies ist eine Methode zur Berechnung der in einem Milchzeugnis verarbeiteten Milchmenge.

Eine Portion Milch oder Milchprodukt kann beispielsweise ein Glas (z. B. 250 ml) Milch, ein Becher (z. B. 150 g) Joghurt oder eine Scheibe (z. B. 30 g) Käse sein.

Neben Milch- und Milchprodukten sind Brokkoli, Grünkohl, Rucola und andere grüne Gemüsearten sowie Samen und Nüsse gute Calciumlieferanten. Auch calciumreiches Mineralwasser (> 150 mg/l) kann einen bedeutenden Beitrag für die Calciumversorgung leisten. Werden diese Lebensmittel nicht in ausreichender Menge zugeführt, kann eine größere Menge an Milch- und Milchprodukten sinnvoll sein. Sie kennen Ihre Klientinnen und Klienten am besten und entscheiden gemeinsam, was sich für die jeweilige Situation eignet. Um eine optimale Versorgung auch mit anderen Nährstoffen sicherzustellen, bietet es sich an, verschiedene Produkte wie Milch, Käse, Joghurt oder Quark in die Ernährung einzubauen und zu variieren.

Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Ei

Der Baustein mit Bohnenhülse und Fleischscheibe steht für Hülsenfrüchte und Fleisch, aber auch für Wurst, Fisch und Ei. All diese Lebensmittel stellen Quellen für hochwertiges Protein dar.

Die DGE formuliert die Empfehlungen für diese Lebensmittel bezogen auf eine Woche. Die Ernährungspyramide des BZfE stellt jedoch das Essen für einen Tag dar. Um trotz wöchentlicher Angaben die Menge für einen Tag abbilden zu können, wurden die Lebensmittelgruppen zu einem Baustein zusammengefasst. Täglich ist also eine Portion aus dieser Gruppe vorgesehen. Dabei gilt:

Hülsenfrüchte können mindestens einmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen, gerne aber auch häufiger. Bei Fleisch und Wurst stellt die Angabe eine Obergrenze dar.

Die Empfehlung für ein Ei pro Woche bezieht sich auf solche die „erkennbar“ sind, also zum Beispiel ein gekochtes Ei zum Frühstück, ein Spiegelei oder auch ein Omelett. Verarbeitete Eier in Pfannkuchen, Nudeln, Knödeln und Ähnlichem werden nicht dazugerechnet. Hierfür gibt es keine konkrete Empfehlung und dementsprechend weder Ober- noch Untergrenze.

Öle und Fette

Pflanzliche Öle sind die erste Wahl. Daher sollte ein Baustein auf jeden Fall durch pflanzliches Öl abgedeckt werden. Für den zweiten kommt dann entweder ein Streichfett oder nochmals pflanzliches Öl in Frage.

Eine Portion Extras

Die Extras sind eine sehr große Gruppe unterschiedlicher Lebensmittel und Getränke mit sehr unterschiedlichen Nährstoffzusammensetzungen. Daher sind die Portionsgrößen gesondert zu betrachten.

Die Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, WHO) und DGE² empfehlen, den Verzehr von freien Zuckern auf maximal 10 % der Energiezufuhr zu beschränken. Bei einer Energiezufuhr von 2000 kcal wären also bis zu 200 kcal für Extras akzeptabel. In vielen Beratungssituationen mit Personen, die einen niedrigeren Energiebedarf haben, sind 200 kcal für Extras allerdings zu viel. Deshalb zeigt die Tabelle Portionen à 100 kcal. Diese können flexibel eingesetzt werden. Sie können für einige Menschen eine ganze und für andere eine halbe Portion Extras darstellen. Sie als Ernährungsfachkraft haben hier also einen gewissen Spielraum.

Die DGE empfiehlt, auf den Genuss von Alkohol zu verzichten. Wenn alkoholische Getränke konsumiert werden, zählen diese zu den Extras.

² Konsensuspapier Deutsche Adipositas-Gesellschaft e.V. (DAG), Deutsche und Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), Quelle: www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/stellungnahme/Konsensuspapier_Zucker_DAG_DDG_DGE_2018.pdf, zuletzt aufgerufen am 19.02.2025

Extras: Portionen mit rund 100 kcal

	Extra	
	Menge (circa)	Gramm/Milliliter (circa)
Schokolade		
	1 Riegel	20 g
Pralinen		
	2 Trüffel	25 g
Schokokeks		
	1 Stück	28 g
Schoko-Keks-Waffel		
	1 Stück	25 g
Gebäck		
	3 Stück	20 g

Fotos Extras: Klaus Arras, © BLE



Foto: Arnout van Son, © BLE

	Extra	
	Menge (circa)	Gramm/Milliliter (circa)
	Fruchtgummi	
	15 Stück	30 g
	Gezuckerte Frühstückscerealien	
	1 Schüssel	30 g
	Müsliriegel	
	1 Stück	25 g
	Rührkuchen	
	1 schmales Stück	25 g
	Obstkuchen	
	½ Stück	80 g
	Schwarzwälder Kirschtorte	
	½ Stück	40 g
	Mini-Croissant	
	1 Stück	30 g
	Rosinenbrötchen	
	½ Stück	40 g
	Kartoffelchips	
	1 kleine Schüssel	20 g

	Extra	
	Menge (circa)	Gramm/Milliliter (circa)
	Salzstangen	
	30 Stück	30 g
	Konfitüre	
	2 Esslöffel	40 g
	Nuss-Nougat-Creme	
	2 Teelöffel	20 g
	Milchspeiseeis	
	1 Kugel	60 g
	Wassereis	
	1 Stück	100 g
	Limonade, Eistee, Fruchtsaftgetränke, Cola-Getränke, Fruchtnektare, Energydrinks	
	1 Glas	250 ml
	Rotwein, Weißwein	
	1 Glas	150 ml
	Sekt	
	1 Glas	125 ml
	Bier	
	1 Glas	200 ml

Zuordnung zu Lebensmittelgruppen

Flexibel und individuell

Bei vielen Lebensmitteln – zum Beispiel bei Äpfeln oder Milch – ist die Zuordnung zu den Lebensmittelgruppen einfach und eindeutig. Bei einigen Lebensmitteln aber wird es schwieriger:

- Gehört Sahne zu den Fetten oder Milchprodukten?
- Ist ein Schälchen gezuckertes Apfelmus eine Portion Obst oder ein Extra?
- Ist Limonade ein Getränk oder ein Extra?
- Zählt man den Müsliriegel als Getreide oder als Extra?

Wir geben eine Grundeinsortierung vor, die als Orientierung zu verstehen ist. An manchen Stellen ist sie subjektiv und möchte bestimmte Botschaften in den Vordergrund stellen. Beispielsweise zählen gezuckerte Frühstückscerealien aufgrund des hohen Zuckergehalts zu den Extras statt zu den Getreideprodukten. Damit wird verdeutlicht, dass gesüßte Produkte eher als Genussmittel und nicht als Grundnahrungsmittel anzusehen sind.

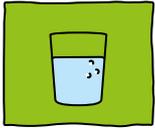
Oft gibt es mehrere gut begründbare „Lösungen“. Die sinnvolle Zuordnung hängt auch von der Lebenssituation der Klientin/ des Klienten und der Indikation ab. Hier haben Sie die Freiheit zu entscheiden. Manchmal kann die Zuordnungsfrage auch der Diskussion und Reflexion und somit dem Kompetenzerwerb dienen.

Beispiele:

- Für jemanden, der zunehmen möchte, kann ein Croissant eine geeignete Zwischenmahlzeit sein und kann deshalb eher als Getreideprodukt plus Fett gewertet werden. Für jemanden, der abnehmen möchte, kann es treffender sein, den Konsum an Croissants zu begrenzen und das Gebäck deswegen als eine Portion Extras zu zählen.
- Ungezuckertes Apfelmus wird für Gesunde nur gelegentlich als Obstportion gewertet, weil frisches Obst zu bevorzugen ist. Für Klientinnen/Klienten mit Kau- oder Schluckbeschwerden kann ein Schälchen Apfelmus dagegen eine sinnvolle Obstportion sein.
- Limonaden zählen aufgrund ihres hohen Zuckergehalts zu den Extras. In der Beratung sind aber Situationen denkbar, in denen die Beratungsfachkraft von dieser Einteilung abweichen möchte, wie in den folgenden Fällen, zum Beispiel:
 - Die Klientin/der Klient trinkt dauerhaft zu wenig und es ist begrüßenswert, dass sie/er überhaupt Flüssigkeit zu sich nimmt.
 - Die Klientin/der Klient ist untergewichtig. Der Fokus liegt zunächst darauf, dass sie/er Energie zuführt – auch in Form von Limonade.
 - Die Klientin/der Klient trinkt bislang hauptsächlich kalorienreiche Getränke. Dann ist es schon ein großer Fortschritt, wenn sie/er weniger kalorienreiche Getränke zu sich nimmt. Dies könnten Sie dadurch zeigen, dass sie eine bestimmte Anzahl von Limonaden pro Tag als Getränk definieren.



Übersichtstabelle



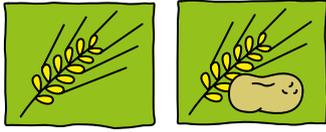
Lebensmittelgruppe Getränke

Was zählt dazu?	Erläuterungen
Leitungswasser, Mineralwasser	
Ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee	
Ungesüßter Kaffee, schwarzer und grüner Tee	Zählen bei maßvollem Konsum zu den Getränken.
Saftschorle	Die DGE empfiehlt eine Mischung von 3 Teilen Wasser und 1 Teil Saft. Hinweis: Handelsübliche Fruchtsaftschorle enthält deutlich mehr Saft (bis zu 50 %).
Light-Getränke	Light-Getränke enthalten zum Teil zahnschädigende Säuren und Süßungsmittel und fördern somit die Gewöhnung an süßen Geschmack. Deswegen sind sie als Extra zu bewerten. Bei maßvollem Konsum könnten Light-Getränke aber auch als Getränk gewertet werden, da sie keine Energie liefern.
Alkoholfreies Bier, alkoholfreier Wein/Sekt	In der alkoholfreien Variante können diese Getränke bei maßvollem Konsum als Getränk zählen. Zu beachten ist der häufig hohe Kaloriengehalt.



Lebensmittelgruppe Obst und Gemüse

Was zählt dazu?	Erläuterungen
Frisches Obst	Hierzu gehört auch tiefgekühltes Obst.
Obst-/Gemüsesaft	Pro Woche können zusätzlich bis zu 2 Gläser Obst oder Gemüsesaft getrunken werden. Flexibel: Alternativ kann ein Fruchtsaft aufgrund des hohen Zuckergehaltes auch als Extra gewertet werden.
Smoothie	Smoothies sind in der Regel kein sinnvoller Ersatz für Gemüse/Obst. Sie haben eine hohe Energiedichte, liefern weniger Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und sättigen nicht so gut wie der Verzehr von ganzem Obst/Gemüse. Hinweis: Handelsübliche Smoothies sind häufig konzentrierte Fruchtsäfte bzw. Fruchtpürees. Auch die grüne Variante besteht häufig zum größten Teil aus Obst.
Obstkompott, Apfelmus (ungezuckert)	Ungezuckertes Kompott stellt 1 Portion Obst dar, gezuckertes Obstkompott zählt in der Regel zu den Extras.
Trockenobst	Eine Portion entspricht ca. 25 g (etwa 2 EL oder 1 Hand voll). Wegen des hohen Energiegehalts fällt die Portion hier kleiner aus als bei frischem Obst.
Gegartes und ungegartes Gemüse	Hierzu gehört auf tiefgekühltes Gemüse.
Salate, Rohkost	
Hülsenfrüchte	Hülsenfrüchte, die mit ihrer Hülse zubereitet werden (z. B. Zuckererbsen, grüne Bohnen), zählen zum Gemüse. Hülsenfrüchte, die ohne Hülse zubereitet werden (z. B. Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen ...), haben einen hohen Proteingehalt und zählen zum Baustein Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Ei. Je nach Situation könnten sie auch als Gemüse gewertet werden.
Pilze	Aufgrund des niedrigen Energiegehalts zählen sie zum Gemüse.



Lebensmittelgruppe Brot, Getreide und Beilagen

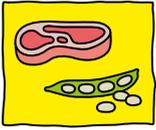
Was zählt dazu?	Erläuterungen
Kartoffeln	
Semmelknödel, Schupfnudeln, Gnocchi, Kartoffelpüree	Der Anteil an Milch/Fett/Ei ist in einer üblichen Portion in der Regel zu klein, um separat angerechnet zu werden.
Brot und Brötchen	
Getreideflocken, Müsli (ungesüßt)	
Ungezuckerte Frühstückscerealien wie Cornflakes, Frühstücksbrei	Ungezuckerte Frühstückscerealien können 1 Portion Getreide darstellen. Die gezuckerte Variante zählt als Extra.
Reis, Nudeln, Bulgur, Hirse, Amaranth, Quinoa	



Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte

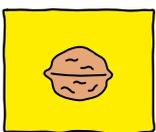
Was zählt dazu?	Erläuterungen
Milch, Buttermilch, Dickmilch, Ayran, Joghurt, Kefir, Quark, Käse	Mit Zucker gesüßter Joghurt und Quarkdesserts zählen als Extra.
Pflanzliche Milchalternativen	Auch pflanzliche Milchalternativen werden hier einsortiert, da sie wie Milch verwendet werden. Die Nährstoffzusammensetzung ist jedoch nicht mit Milch vergleichbar. Mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Produkte können daher sinnvoll sein. Bei einem Austausch sollte auf die Versorgung mit Calcium, Jod, Vitamin B2 und Vitamin B12 geachtet werden.
Sahne, Sauerrahm, Schmand, Crème fraîche, Saure Sahne	Sie dienen der Verfeinerung und haben eine hohe Energiedichte, daher ist eine Portion kleiner als bei Milch oder Joghurt.





Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Ei

Was zählt dazu?	Erläuterungen
Fleisch und Fleischerzeugnisse	
Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte	<p>Hier sind die Hülsenfrüchte gemeint, die einen hohen Proteingehalt haben, also vor allem getrocknete Bohnen, Linsen oder Kichererbsen. Hülsenfrüchte, die mit ihrer Hülse zubereitet werden (z. B. Zuckererbsen), werden als Gemüse gewertet.</p> <p>Auch Lebensmittel, die überwiegend aus Hülsenfrüchten bestehen (z. B. Tofu aus Sojabohnen), können hier einsortiert werden.</p>
Fisch und Fischerzeugnisse	
Ei	<p>Die Empfehlung von 1 Ei pro Woche bezieht sich laut DGE auf Eier, die als solche erkennbar gegessen werden. Beispielsweise ein gekochtes Ei zum Frühstück. Verarbeitete Eier in Pfannkuchen, Nudeln, Knödeln und Ähnlichem werden nicht dazu gerechnet.</p> <p>Die DGE-Empfehlungen berücksichtigen einen Anteil von verarbeiteten Eiern, ohne ihn explizit zu erwähnen. Dies lässt sich in der Übertragung der Empfehlungen auf die Ernährungspyramide nicht darstellen. Eine Möglichkeit in der Beratung ist es, die verarbeiteten Eier nicht zu berücksichtigen. Alternativ können Sie auch die verarbeiteten Eier diesem Baustein zurechnen. Dann kann es Sinn machen die individuelle Portionsgröße für Eier zu erhöhen.</p>



Nüsse

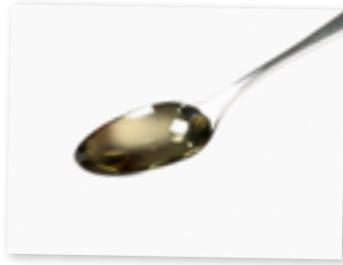
Was zählt dazu?	Erläuterungen
Nüsse	Aufgrund ihres Nährstoffprofils auch Erdnüsse.
Saaten und Kerne wie Sesam, Leinsamen, Chiasamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne	





Fette und Öle

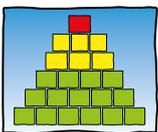
Was zählt dazu?	Erläuterungen
Speiseöle	
Butter, Margarine, Bratfette	
Mayonnaise, Remoulade	



Extras

Was zählt dazu?	Erläuterungen
Limonaden, Eistees, Cola-Getränke, Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektare, Energydrinks, Getränke aus oder mit Sirup	Zählen aufgrund ihres hohen Zucker-/Energiegehalts zu den Extras
Kakao und Milchmischgetränke	Kakao und Milchmischgetränke enthalten häufig viel Zucker und gehören somit zu den Extras. Flexibel: Sie können jedoch auch als Portion Milchprodukt + 1 Extra zählen.
Light-Getränke	Light-Getränke enthalten zum Teil zahnschädigende Säuren und Süßungsmittel und fördern somit die Gewöhnung an süßen Geschmack. Deswegen sind sie als Extra zu bewerten. Bei maßvollem Konsum könnten Light-Getränke aber auch als Getränk gewertet werden, da sie keine Energie liefern.
Wein, Bier und sonstige alkoholische Getränke	Die DGE empfiehlt, auf alkoholische Getränke zu verzichten. Werden sie konsumiert, zählen sie aufgrund des Kalorien- und Alkoholgehalts nicht zu den Getränken, sondern als Extra.
Marmelade, Konfitüre	
Nuss-Nougat-Creme	
Honig	
Ketchup	
Rote Grütze, Obstkompott (gezuckert), Obstkonserven (gezuckert)	Flexibel: Alternativ wäre die Aufschlüsselung in Obst + Extra denkbar.
Früchteriegel, Müsliriegel	Zählen aufgrund des Zuckergehalts als Extra.
Croissant	Flexibel: kann auch als Getreide + Öle/Fette gezählt werden
Rosinen- und Schokobrotchen	Flexibel: kann auch als Getreide + Extra gezählt werden

Was zählt dazu?	Erläuterungen
Gezuckerte Frühstückscerealien wie Cornflakes, Crunchies, Müslis mit Zucker, Trockenfrüchten oder Schokolade (gezuckert)	Zählen aufgrund des hohen Zuckergehalts zu den Extras.
Popcorn, Salzstangen, Kartoffelchips etc.	Werden typischerweise als Knabbereien verzehrt und daher als Extras gewertet.
Kuchen, Torten, Kekse	
Pudding, Vanillesoße	Werden aufgrund des hohen Zuckergehalts bei den Extras einsortiert. Flexibel: Könnte je nach Zusammensetzung auch als Milchprodukt + Extra gewertet werden.
Mit Zucker gesüßter Joghurt und Quarkdesserts (beispielsweise Fruchtjoghurt, Vanillejoghurt mit Schokostückchen)	Diese Produkte enthalten in der Regel sehr viel Zucker und werden deswegen zu den Extras gezählt. Alternativ können sie auch als Milchprodukt + Extra gewertet werden.



Zusammengesetzte Lebensmittel und Sonstiges

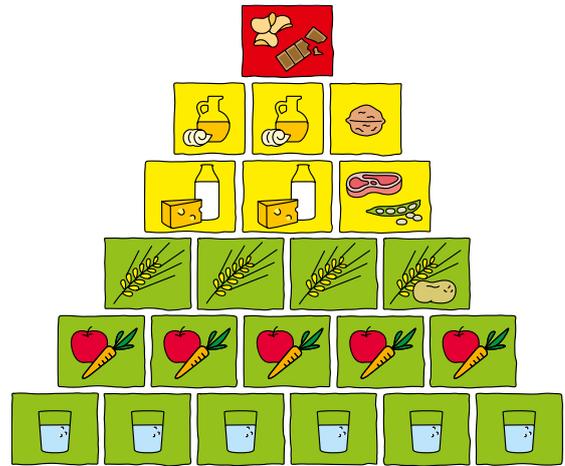
Was zählt dazu?	Erläuterungen
Zusammengesetzte Lebensmittel und Speisen	Lassen sich nicht einer einzelnen Lebensmittelgruppe zuordnen, z. B. belegte Brötchen, Pizza, Spaghetti mit Soße.
Kleie	Die Menge, die üblicherweise gegessen wird, ist zu gering, um dafür eine Getreideportion abzustreichen.
Pflanzliche Brotaufstriche	Die Zusammensetzung ist je nach verwendeter Basiszutat (Gemüse, Nüsse, Öle) so unterschiedlich, dass keine pauschale Einsortierung möglich ist.
Pflanzliche Alternativprodukte	Die Produktpalette ist groß und die Zusammensetzung sehr heterogen, sodass keine pauschale Einsortierung möglich ist.

Zusammengesetzte Lebensmittel

Nicht alle Lebensmittel lassen sich eindeutig einer Lebensmittelgruppe zuordnen. Im Alltag werden häufig zusammengesetzte Lebensmittel verzehrt. Ob es sich um ein selbstgekochtes Gericht aus verschiedenen Komponenten oder um ein Fertiggericht handelt, das Vorgehen ist das Gleiche:

Zusammengesetzte Gerichte werden so gut wie möglich in ihre Einzelzutaten zerlegt und dementsprechend auf die jeweiligen Lebensmittelgruppen verteilt. Eine Kartoffelsuppe besteht beispielsweise – abhängig von der Rezeptur – aus je einer Portion Kartoffeln, Gemüse (Lauch, Zwiebeln, Möhren), Fleisch und Öle/Fette (zum Anbraten). Bei Fertiggerichten ist die Zusammensetzung aus der Zutatenliste ableitbar.

Die Zerlegung der aufgeführten Beispielmahlzeiten ist nicht allgemein gültig – es hängt immer von der Rezeptur ab und davon, ob die Mahlzeit selbst gemacht ist oder ein Fertiggericht.

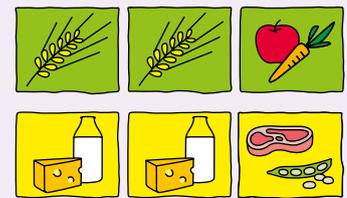


Beispiele

1 Salamipizza (ca. 350 g)

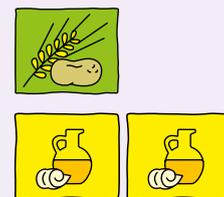
(selbst gemacht) besteht aus

- **Teig:** 2 Portionen Getreide
- **Tomatensoße und Gemüsebelag:** 1 Portion Gemüse
- **Käse:** 2 Portionen Milch und Milchprodukte
- **Salami:** 1 Portion Fleisch



150 g Pommes mit Mayo:

- **Kartoffeln:** 1 Portion Brot, Getreide und Beilagen
- **Frittierfett:** 1 Portion Öle und Fette
- **Mayonnaise:** 1 Portion Öle und Fette



250 ml Brokkolicremesuppe:

- **Brokkoli:** 1 Portion Gemüse
- **Sahne:** ½ Portion Milch und Milchprodukte

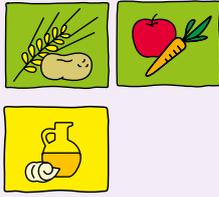
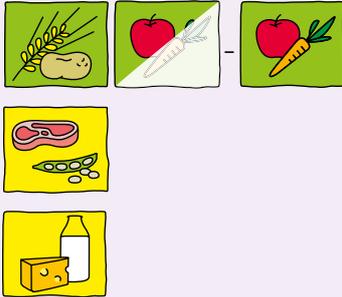
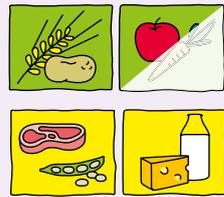


Zu den zusammengesetzten Lebensmitteln zählen beispielsweise auch

- Kroketten, Nudeltaschen,
- paniertes Schnitzel/Kotelett, Fischstäbchen,
- Kakaogetränk, Milchkaffee, Milchmodiggetränk und
- Soßen.

Die Zuordnung eines Lebensmittels zu einer Lebensmittelgruppe ist nicht immer objektiv und eindeutig, es kann mehrere gut begründbare „Lösungen“ geben.

Wenn Sie mit den BZfE-Lebensmittelfotos arbeiten, werden Sie schnell feststellen, dass diese eine Grundsortierung vorschlagen. Sie ermöglichen Ihnen gleichzeitig auch andere Zuordnungen, die je nach Indikation und Klientin/Klient sinnvoll sein können. Grundsätzlich empfehlen wir, bei der Zuordnung von Lebensmitteln eher pragmatisch als allzu akribisch vorzugehen.

Beispiele		
<p>2 Reibekuchen mit Apfelmus (ungezuckert):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kartoffeln: 1 Portion Brot, Getreide und Beilagen - Bratfett: 1 Portion Öle und Fette - Apfelmus: 1 Portion Obst 		
<p>Döner</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fladenbrot: 1 Portion Brot, Getreide und Beilagen - Salat: ½ bis 1 Portion Gemüse - Fleisch: 1 Portion Fleisch - Feta, Joghurtsoße: 1 Portion Milch und Milchprodukte 		
<p>1 Cheeseburger</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brötchen: 1 Portion Brot, Getreide und Beilagen - Burgerpatty: 1 Portion Fleisch - Salat: ½ Portion Gemüse - Käse: 1 Portion Milch und Milchprodukte 		

Fotos: Zusammengesetzte Lebensmittel und Fertiggerichte: Klaus Arras, © BLE

Die Tellervorlagen

Die Tellervorlagen bringen die Ernährungspyramide auf den Teller. Damit lassen sich die Botschaften des Modells anschaulich auf die Gestaltung von Mahlzeiten übertragen. Sie können damit sowohl Ernährungsempfehlungen visualisieren als auch das bestehende Essverhalten beleuchten.

Damit Sie auf die individuellen Bedürfnisse der/des Klientin/Klienten eingehen können, stehen Vorlagen für verschiedene Tellervarianten zur Verfügung:

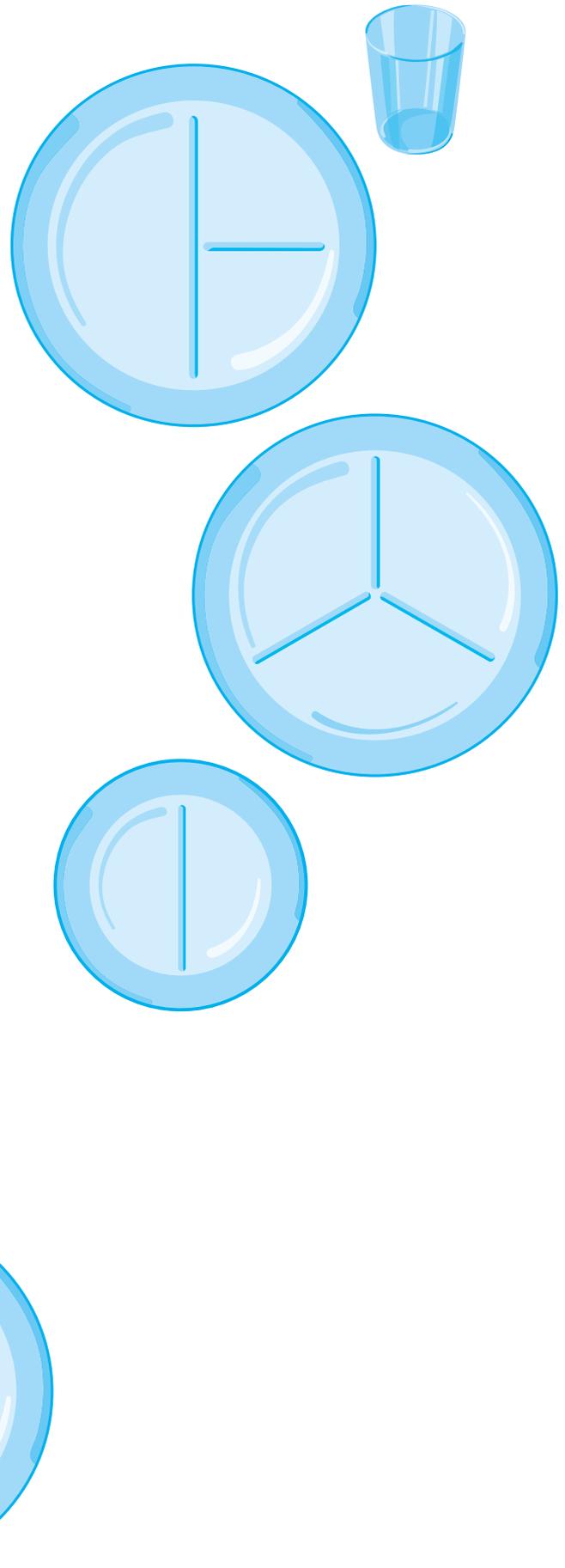
- große Teller für Hauptmahlzeiten und kleine Teller für Zwischenmahlzeiten,
- mehrere Teller auf einer Abbildung, um einen ganzen Tag im Überblick zu haben,
- unterschiedliche Tellereinteilungen, um Anteile bestimmter Lebensmittelgruppen individuell gestalten zu können.

Teller mit drei Feldern eignen sich vor allem für Hauptmahlzeiten, wenn diese aus drei verschiedenen Lebensmittelgruppen bestehen, zum Beispiel Gemüse, Hülsenfrüchte/Fleisch/Fisch/Ei und Beilagen. Es gibt Vorlagen mit drei gleich großen Feldern und Vorlagen mit der Einteilung $\frac{1}{2} - \frac{1}{4} - \frac{1}{4}$.

Teller mit zwei Feldern können zum Beispiel für Zwischenmahlzeiten eingesetzt werden. Die Vorlage zeigt, dass diese Mahlzeit aus zwei Komponenten besteht, wie Obst mit Joghurt, Gemüse mit Quarkdip.

Teller ohne Einteilung lassen sich flexibel gestalten.

Die Gläser: Auf vielen Vorlagen ist zusätzlich ein Glas abgebildet, denn zu einer ausgewogenen Mahlzeit gehört immer ein Getränk.



Arbeitsmethoden

Die Ernährungspyramide und ihre Begleitmedien sind in der Ernährungsberatung vielseitig einsetzbar. Wir stellen hier einige übergreifende Methoden zum Arbeiten mit dem Modell vor.

Tipps für die Arbeit mit der Ernährungspyramide

1

Lassen Sie die Ernährungspyramide für sich sprechen, wenn die/der Klientin/Klient das erste Mal damit in Kontakt kommt. Geben Sie ihr/ihm Gelegenheit, die Botschaften selbstständig zu erfassen. Lassen Sie sich erklären, was sie/er sieht, was das Bild aussagt. So kommen Sie darüber ins Gespräch und können die Botschaften interaktiv erarbeiten.

2

Erarbeiten Sie die Lebensmittelgruppen von unten nach oben. Starten Sie mit der breiten Basis. Wenn alle Lebensmittelgruppen im Lot sind, ist auch noch Platz für ein Extra.

3

Seien Sie eher großzügig als allzu akribisch. Der empfehlenswerte Tagesplan muss nicht jeden Tag verwirklicht werden. Lücken an einem Tag lassen sich mit bewusster Planung an den nächsten Tagen ausgleichen. Wenn an einem Tag nur drei Portionen Obst und Gemüse gegessen wurden, kann man in den nächsten Tagen mehr Portionen einplanen. Wichtig ist, dass der Wochendurchschnitt stimmt.

4

Entwickeln Sie die praktische Umsetzung von Ebene zu Ebene. Beginnen Sie mit den Getränken und dem Gemüse und Obst. Bei diesen beiden Lebensmittelgruppen kann der Speiseplan in der Regel erweitert und braucht nicht eingeschränkt zu werden. Das wirkt motivierend. Besprechen Sie die praktische Umsetzung so konkret wie möglich, bis hin zu Rezepten und Einkaufstipps. Die Klientin/der Klient kann die Umsetzung zu Hause in separaten Protokollen dokumentieren.

5

Thematisieren Sie auch Genuss. Erlaubt sich die Klientin/der Klient Genuss? Was sind die Voraussetzungen für unbeschwertem Genuss? Wie lässt sich Genuss im Alltag leben? Häufig beziehen Menschen Genuss nur auf Extras – wie lässt sich das Genusserlebnis auch auf andere Lebensmittel und Mahlzeiten übertragen?

6

Die Extras haben häufig eine besondere Bedeutung. Ein Stück Schokolade zur Entspannung am Abend, Kekse als Ausgleich für Frust bei der Arbeit. Sprechen Sie diese Themen behutsam an und erst dann, wenn sich das Vertrauensverhältnis zwischen Ihnen gefestigt hat.

7

Wertschätzen Sie jeden kleinen Schritt in Richtung der gemeinsam gesetzten Ziele. Vermeiden Sie Kritik am Essverhalten. Verdeutlichen Sie konkret, wie Ihre Klientin/Ihr Klient ihre/seine Ziele mit den Botschaften der Ernährungspyramide erreichen kann.

8

Arbeiten Sie mit positiven Beispielen. Visualisieren Sie gute Tagespläne. Lassen Sie – außer dem aktuellen Tagesplan – keine „Negativ-Beispiele“ auf die Teller vorlagen oder die Pyramide legen. Beenden Sie eine Einheit immer mit einem guten Beispiel und sorgen Sie so dafür, dass sich positive Bilder einprägen.



Foto: Amout van Son, © BLE

Grundlagen erarbeiten

Das Modell Ernährungspyramide eignet sich gut als Einstieg in die Beratung. Die Klientin/der Klient kann sagen, welche Botschaften sie/er bei Betrachtung der Ernährungspyramide erkennt. Hier kann es zum Beispiel um die Form, die Farben Grün-Gelb-Rot, die Größe der Ebenen oder die Anzahl der Bausteine gehen.

Vertiefend können Sie auf Portionsgrößen eingehen oder auf die geeignete Auswahl von Lebensmitteln innerhalb der einzelnen Gruppen.

Visualisieren von Ernährungsgewohnheiten

Mithilfe der ergänzenden BZfE-Lebensmittelfotos lassen sich Ernährungsgewohnheiten sehr anschaulich darstellen. Ausgehend vom Tagesprotokoll der Klientin/des Klienten können Sie gemeinsam für jedes Lebensmittel das passende Foto herausuchen und besprechen, in welche Lebensmittelgruppe es gehört. Die Klientin/der Klient sieht selbst, wie häufig sie/er welche Lebensmittelgruppen verzehrt hat. Informationen zu den BZfE-Lebensmittelfotos finden Sie auf Seite 28.

Noch größer ist der Effekt bei Kombination der BZfE-Lebensmittelfotos mit der Ernährungspyramide. Dadurch ist ein direkter Vergleich mit den Empfehlungen möglich. Es ist genau zu sehen, in welchen Lebensmittelgruppen zu viele und in welchen zu wenige Portionen verzehrt wurden. Ausgangspunkt ist ein Ernährungsprotokoll oder ein 24-h-Recall.

So geht's:

- **Schritt 1:** Lebensmittelgruppe bestimmen:
Ordnen Sie jedem Lebensmittel aus dem Ernährungsprotokoll eine Lebensmittelgruppe zu.
- **Schritt 2:** Benennen Sie wievielen Portionsbausteinen die Menge entspricht.
- **Schritt 3:** Kennzeichnen der verzehrten Portionen in der Ernährungspyramide:
Sie können die Portionsbausteine in der Ernährungspyramide abkreuzen oder die Lebensmittelfotos auf das Modell legen.

Beispiel : Übertrag aus einem Ernährungsprotokoll in die Ernährungspyramide

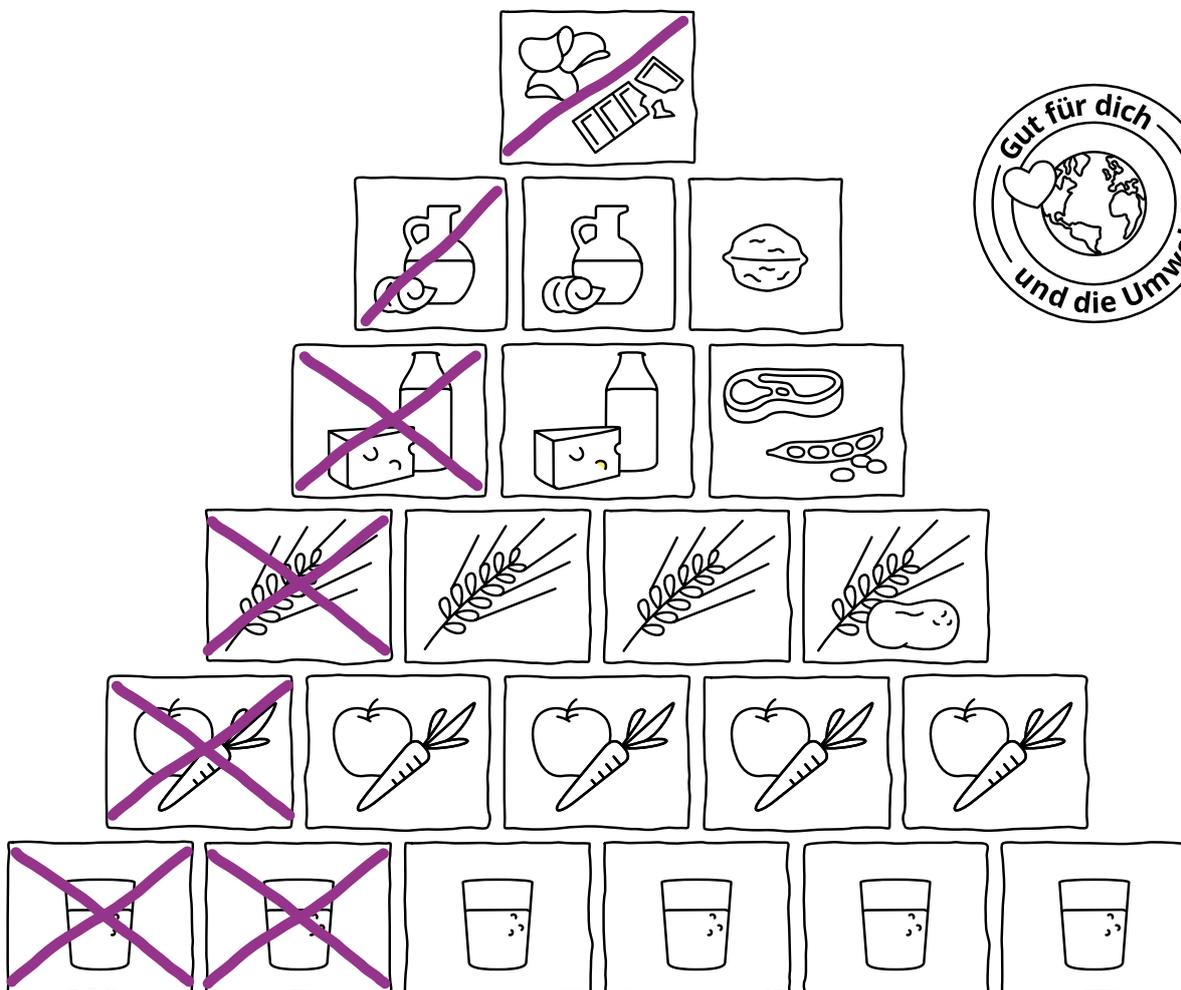
1 Ausschnitt aus dem Ernährungsprotokoll

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge
Frühstück	Vollkornbrötchen	1 Stück
	Butter	1/2 Esslöffel
	Käse	1 Scheibe
	Konfitüre	1 Teelöffel
	Banane	1 Stück
	Joghurt	1 Becher
	Tee	2 Tassen

2

Verzehrtes Lebensmittel (aus dem Ernährungsprotokoll)	In welche Lebensmittelgruppe gehört das Lebensmittel?	Wie vielen Portionsbausteinen entspricht die verzehrte Menge?
Vollkornbrötchen	Brot, Getreide und Beilagen	1
Butter	Öle und Fette	1/2
Käse	Milch und Milchprodukte	1
Konfitüre	Extras	1/2
Banane	Obst und Gemüse	1
Joghurt	Milch und Milchprodukte	1
Tee	Getränke	2

3



Nachdem alle Mahlzeiten und Getränke eines Tages eingetragen sind, kann die Klientin/der Klient ihre/seine Ernährungspyramide selbst bewerten. Wo fehlt etwas, wo ist etwas zu viel? Was findet sie/er positiv, was möchte sie/er noch verändern?

An dieser Stelle bietet sich auch der Einsatz der Tellervorlagen an. Lassen Sie die verzehrten Lebensmittel (in Form der bereits herausgesuchten BZfE-Lebensmittelfotos) den Mahlzeiten entsprechend auf die Teller verteilen.

Durch die Darstellung der kompletten Mahlzeiten lassen sich zusätzliche Informationen über die Ernährungsgewohnheiten erfassen. Mögliche Themen hierzu sind:

- Zusammensetzung der Mahlzeiten,
- Verteilung der Mahlzeiten über den Tag,
- Unterschiede zwischen Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten,
- Snacking.

Protokollieren der Ernährung

Die Ernährungspyramide kann als Ergänzung zum klassischen Ernährungsprotokoll verwendet werden. Sobald die Klientin/der Klient die Zuordnung von Lebensmitteln in Gruppen und die Einschätzung von Portionsgrößen beherrscht, kann sie/er die eigene Ernährung festhalten, indem sie/er Mahlzeit für Mahlzeit die verzehrten Portionsbausteine auf einer Abbildung der Ernährungspyramide abstreicht: ein Kreuz, wenn ein Portionsbaustein ganz verbraucht ist und einen Strich, wenn dieser erst halb verbraucht wurde. Wurden aus einer Lebensmittelgruppe mehr Portionen verzehrt als Kästchen vorgegeben sind, können auf der jeweiligen Ebene zusätzliche Kästchen gezeichnet werden. So sind schon im Tagesverlauf Tendenzen erkennbar, denen gegebenenfalls entgegengesteuert werden kann.

Diese Methode fällt Klientinnen und Klienten oft leichter als ein normales Ernährungsprotokoll und kann gut in den Alltag integriert werden.

Lebensmittel nach Inhaltsstoffen auswählen

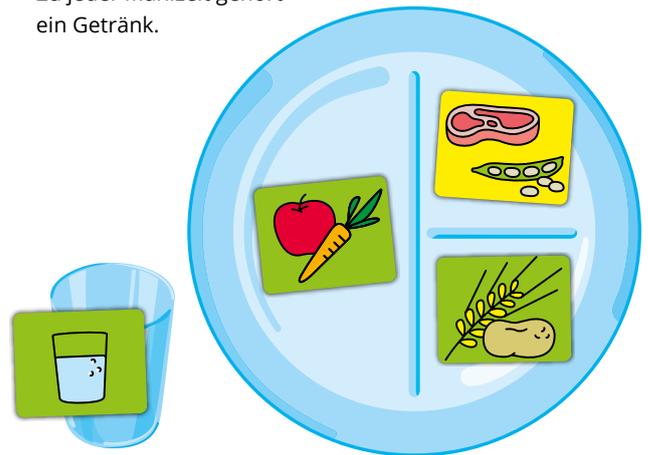
Neben der Anzahl, Größe und Verteilung von Portionen lässt sich auch die Lebensmittelauswahl innerhalb der Gruppen abbilden und bearbeiten. Die große Auswahl an BZfE-Lebensmittelfotos ermöglicht eine realitätsnahe Darstellung der verzehrten Mahlzeiten. Dadurch lässt sich auch die Zusammensetzung der gewählten Lebensmittel einbeziehen. Während bei einem reinen „Abkreuzprotokoll“ Fleischwurst und gekochter Schinken sowie Brot aus Vollkorn- und Auszugsmehl gleichgestellt sind, können sie mithilfe der BZfE-Lebensmittelfotos differenzierter betrachtet werden.

Erstellen von Tageskostplänen

Sie können auch noch einen Schritt weiter gehen und zukünftiges Ernährungsverhalten mit der Ernährungspyramide planen. Tageskostpläne lassen sich einfach gemeinsam erstellen, beispielsweise indem die Portionsbausteine der Ernährungspyramide auf die einzelnen Mahlzeiten aufgeteilt und diese anschließend mit konkreten Lebensmitteln gefüllt werden. Eine andere Variante ist es, zunächst Lebensmittel auszuwählen, sodass die Ernährungspyramide gefüllt ist und sie anschließend zu Mahlzeiten zusammensetzen.

Zur Erstellung von Tagesplänen lassen sich auch „Regeln“ erarbeiten/einsetzen, zum Beispiel:

- Regelmäßig essen, z. B. drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten.
- Der Teller ist hauptsächlich mit Lebensmitteln aus den grünen Lebensmittelgruppen gefüllt.
- Bei jeder Hauptmahlzeit ist mindestens eine Portion Gemüse/Salat/Rohkost dabei.
- Zwischen den Mahlzeiten sind Pausen von einigen Stunden sinnvoll. In den Pausen wird nicht gesnackt.
- Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk.



Die Symbole der Lebensmittelgruppen sind Bestandteil der BZfE-Lebensmittelfotos. Diese können Sie sich im BLE-Medienservice herunterladen und ausdrucken, siehe auch Seite 28.

Einzelne Lebensmittelgruppen (z. B. Getränke) und Gruppen, die nach ihrem Verwendungszweck zusammengestellt sind (z. B. Brotbelag: Wurst, Käse, Quark, Gemüseaufstrich), können anhand von Sortierübungen bearbeitet werden. Hier einige Ideen:

- Getränke: sortieren nach geeigneten und ungeeigneten Durstlöschern,
- Getreideprodukte: Ballaststoffgehalt, glykämischer Index,
- Beilagen: Verarbeitungsgrad, Ballaststoff-/Fettgehalt, glykämischer Index,
- Brotbelag: Fettgehalt, -qualität, Energiegehalt,
- Milchprodukte: Fett-/Zuckergehalt,
- Fette und Öle: Fettsäurezusammensetzung und
- Extras: Zucker-/Fett-/Energiegehalt.

Die Ernährungspyramide ist flexibel

Die Ernährungspyramide stellt eine Orientierung für die Zusammensetzung des Speiseplans dar. Sie lässt Spielraum, um sie an individuelle Bedürfnisse anzupassen. Sie können die individuelle Gestaltung mit der Klientin/dem Klienten gemeinsam erarbeiten. Dafür bietet das Modell einige Möglichkeiten:

Portionsgrößen anpassen

Es werden keine festen Portionsgrößen vorgegeben. Je nach Klientin oder Klienten und Situation können unterschiedliche Portionsgrößen sinnvoll sein. Deswegen können Sie sie individuell festlegen.

Extras haben auch Platz

Die Ernährungspyramide hat Platz für 1-2 Extras. Je nach individueller Situation können Sie vorgeben, welche Menge im Einzelfall sinnvoll ist.

Lebensmittelauswahl anpassen

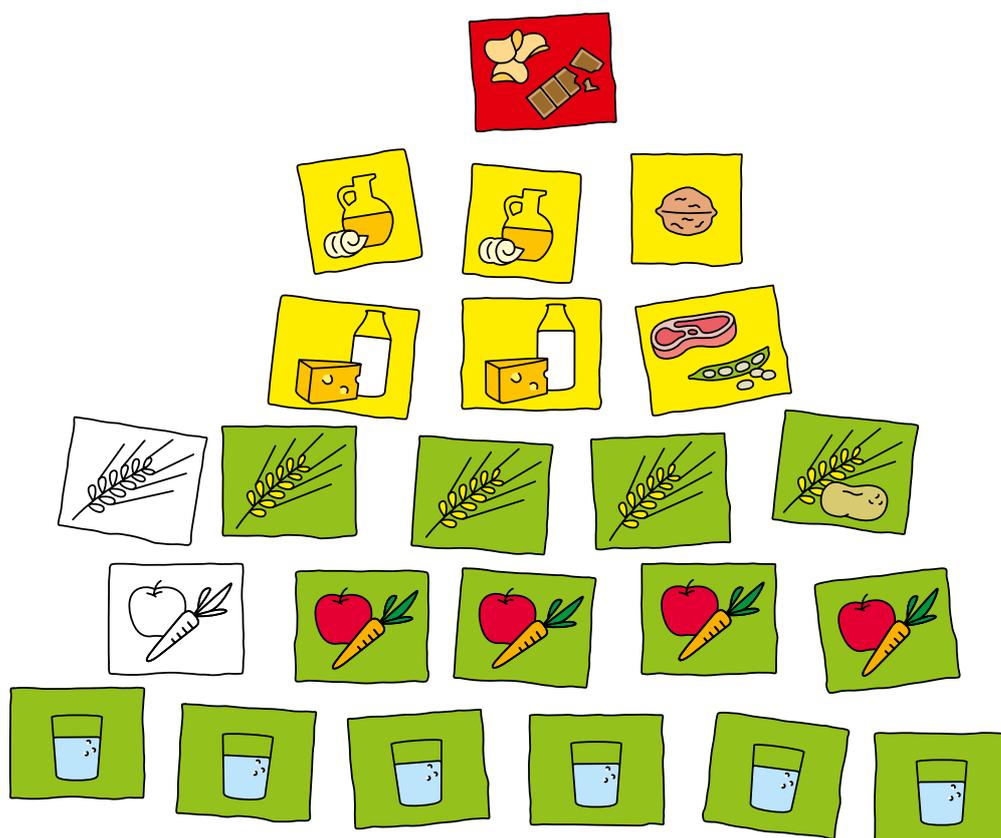
Innerhalb der Lebensmittelgruppen bleibt viel Spielraum für die individuelle Auswahl. So kann die Klientin/der Klient gezielt Lebensmittel auswählen, die sie/er gerne isst. Im Falle von Unverträglichkeiten geht es zusätzlich um die Auswahl der geeigneten Lebensmittel.

Die Anzahl der Portionsbausteine verändern

Die Anzahl der Portionsbausteine in einer Lebensmittelebene kann verändert werden. Es können Portionen hinzugefügt, gestrichen oder ausgetauscht werden, wenn erforderlich. Zum Beispiel können Sie eine Portion Obst streichen, wenn Unverträglichkeiten/Allergien vorliegen oder eine Portion Getreide ergänzen, wenn der Energiebedarf sehr hoch ist.

Streichen können Sie einen Portionsbaustein durch Überkleben, Durchstreichen oder Verdecken.

Auch für spezielle Kostformen kann die Ernährungspyramide modifiziert werden.



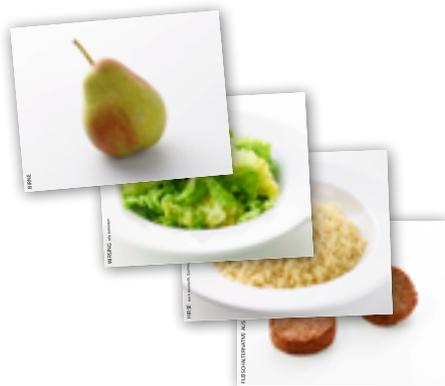
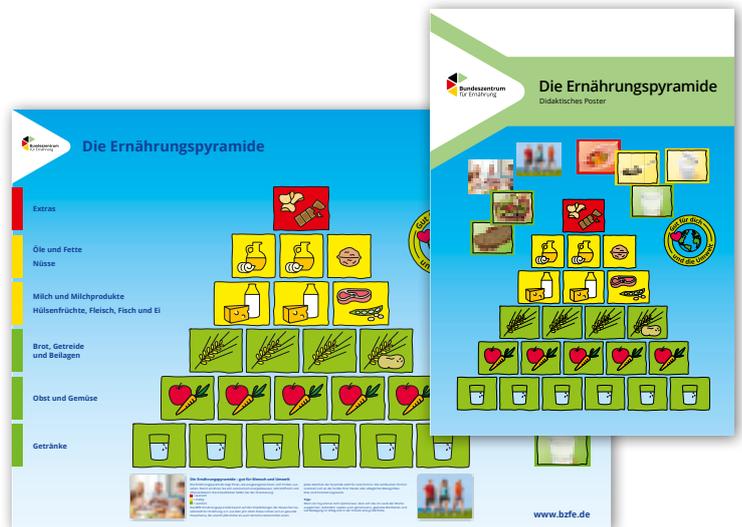
Medien zur Ernährungspyramide

Es wurde eine Vielzahl von Medien entwickelt, mit denen sich die Botschaften der Ernährungspyramide in unterschiedlichen Settings und Beratungssituationen anschaulich vermitteln lassen. Hier stellen wir sie kurz vor.

Die Ernährungspyramide – Didaktisches Poster

Das didaktische Poster zeigt auf DIN-A1-Größe das Modell der Ernährungspyramide.

**Artikel-Nr. 3914, DIN A1 auf A4 gefalzt,
gedruckt**



BZfE-Lebensmittelfotos

Die Fotos zeigen werbeneutrale Abbildungen von Lebensmitteln, jede Abbildung zeigt eine ungefähre Portion.

Die knapp 300 Motive bilden alle Lebensmittelgruppen ab.

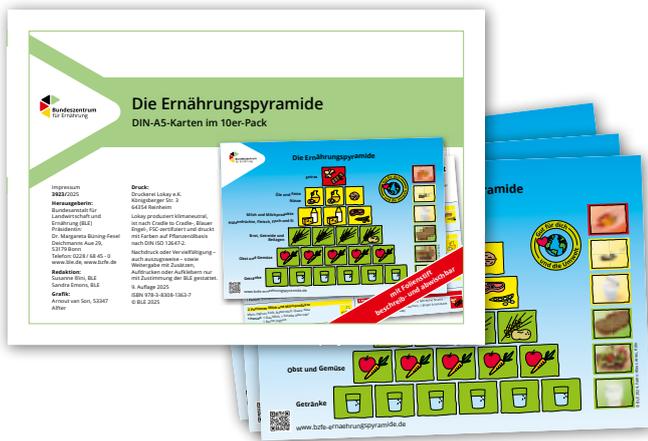
Artikel-Nr. 0184, als Download

Mahlzeiten gestalten – Beratung mit den Tellervorlagen

Die PDF-Datei beinhaltet Vorlagen für unterschiedliche Tellervarianten (große und kleine Teller, Teller mit und ohne Unterteilung) sowie Anregungen und Informationen zu Einsatzmöglichkeiten. Die Tellervorlagen ermöglichen die Darstellung von Mahlzeiten und die Übertragung von Inhalten der Ernährungspyramide in die Gestaltung des Essalltags.

Artikel-Nr. 3416, 32 Seiten, DIN A4, als Download





Die Ernährungspyramide – DIN-A5-Karten

Mit den DIN-A5-Karten liegt die Ernährungspyramide in handlicher Form vor. Die Karte kann mit einem wasserlöslichen Folienstift beschriftet, wieder abgewischt und somit mehrfach genutzt werden. Auf der Rückseite stehen kurze Erläuterungen der wichtigsten Botschaften.

Artikel-Nr. 3923, 10er-Pack, DIN A5, gedruckt

Einfach besser essen – Mein Ernährungstagebuch

Das Ernährungstagebuch ermöglicht das Protokollieren des täglichen Verzehrs sowie den Übertrag auf die Ernährungspyramide. Durch die übersichtliche Darstellung sieht Ihre Klientin/Ihr Klient auf einen Blick, ob sie/er die Empfehlungen gut, in Teilen oder gar nicht umsetzt. Das Heft enthält Vorlagen für eine Woche sowie eine Anleitung zum Ausfüllen.

Artikel-Nr. 1625, 32 Seiten, DIN A5, gedruckt



Einfach besser essen

Besser essen kann so einfach sein, wenn die Ernährungspyramide zum inneren Navigator wird. Im täglichen Ernährungsdschungel begleitet sie uns auf dem Weg zu leckeren und ausgewogenen Entscheidungen. Das Heft stellt die Ernährungspyramide und ihre Botschaften mit vielen praktischen und alltagstauglichen Beispielen vor. Es geht um Essen und Trinken, aber auch um Bauchgefühl, Genuss und Bewegung. In der Ernährungsberatung dient das Heft den Klientinnen/Klienten als wertvolles Nachschlagewerk und Ergänzung zum Ernährungstagebuch.

Artikel-Nr. 1626, 36 Seiten, DIN A5, als Download

Essen & Trinken – bewusst & achtsam Modul für die Ernährungsberatung

Das digitale Medienpaket unterstützt Ernährungsfachkräfte dabei, Aspekte der Achtsamkeit in ihren Beratungseinheiten zu berücksichtigen. Es ist als Ideenpool konzipiert, aus dem sich Fachkräfte nach eigenen Wünschen und je nach Beratungssituation bedienen können.

Artikel-Nr. 1689, 26 Seiten, DIN A4, als Download



Über das BZfE

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist ein Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

Wir engagieren uns für eine nachhaltige Lebensmittelproduktion und für einen nachhaltigen Lebensmittelkonsum. Wir fördern einen ressourcen- und klimaschonenden Umgang mit Lebensmitteln entlang der gesamten Wertschöpfungskette.

Impressum

1617/2025

Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion

Dipl. Oecotroph. Susanne Illini, BLE
Vera Larisch, BLE

Bilder

Titel: © Arnout van Son, Alfter
Übrige: s. Bildrand

Grafik

Judy Frey, freygestaltet, Schornsheim
Arnout van Son, Alfter

Grafische Aktualisierung

Liquid Impressions KG, Kraftsdorf

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

5. Auflage 2025

© BLE 2025



Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) steht für verlässliche Ernährungsinformationen. Wir unterstützen einen ressourcenschonenden und nachhaltigen Lebensmittelkonsum entlang der gesamten Lebensmittelkette. Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen einen gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Lebensstil entwickeln können. Dazu führen wir die Flut an Informationen zusammen, ordnen sie ein und stellen die Ergebnisse zielgruppengerecht bereit.