

Einfach besser essen





Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung

Da ist für alle was dabei!



einfach einkaufen

BLE-Medienservice.de

Medien für Verbraucherinnen und Verbraucher sowie Fachleute
rund um die Themen Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung



INHALT

Vorwort.....	4
Abwechslungsreich und mit Genuss	5
Die Ernährungspyramide des BZfE	6
Getränke: Wasser ist der beste Durstlöcher	8
Obst und Gemüse: Bringen Sie Farbe auf Ihren Teller	10
Brot, Getreide und Beilagen: Vollkorn bevorzugen.....	14
Milch und Milchprodukte: Gute Calciumquellen	16
Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch und Eier: Wichtige Eiweißlieferanten . . .	18
Öle und Fette: Auf die Qualität kommt es an.....	20
Nüsse: Täglich zugreifen	22
Süßes und Snacks: Bewusst essen.....	24
Genießen gehört dazu	26
Hören Sie auf Ihren Bauch.....	28
Was ist eine Portion?	30
Bewegung hält fit	32
BZfE-Medien.....	34



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

haben Sie sich schon einmal gefragt, woraus Ihr Körper besteht und woher er das Material für Muskeln, Knochen oder Zähne gewinnt?

Die Antwort lautet: aus dem, was Sie essen und trinken.

Grund genug, dem Essen Aufmerksamkeit zu schenken! In diesem Heft stellen wir Ihnen ein einfaches Modell für einen abwechslungsreichen und ausgewogenen Speiseplan vor, der Ihren Körper mit allem versorgt, was er braucht. Dieses Modell kann Ihnen die Umsetzung einer gesunden Ernährung im Alltag erleichtern.

Möchten Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten genauer beobachten, empfehlen wir Ihnen das ergänzende Heft „Einfach besser essen – Mein Ernährungstagebuch“. Infos dazu finden Sie auf Seite 34.

Auch dem Genuss widmen wir ein eigenes Kapitel. Ein weiteres befasst sich mit Appetit, Hunger und Sättigung. Ein kluger Umgang mit diesen Körpersignalen hilft Ihnen, sich mit dem, was Sie essen, wohlfühlen.

Neben einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung gehört auch die regelmäßige Bewegung zu einem wohltuenden Lebensstil. Wie viel und welche Bewegung sinnvoll ist – auch hierzu haben wir einige Informationen und Tipps für Sie zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit diesem Heft!

*Ihre
Susanne Illini*



ABWECHSLUNGSREICH UND MIT GENUSS

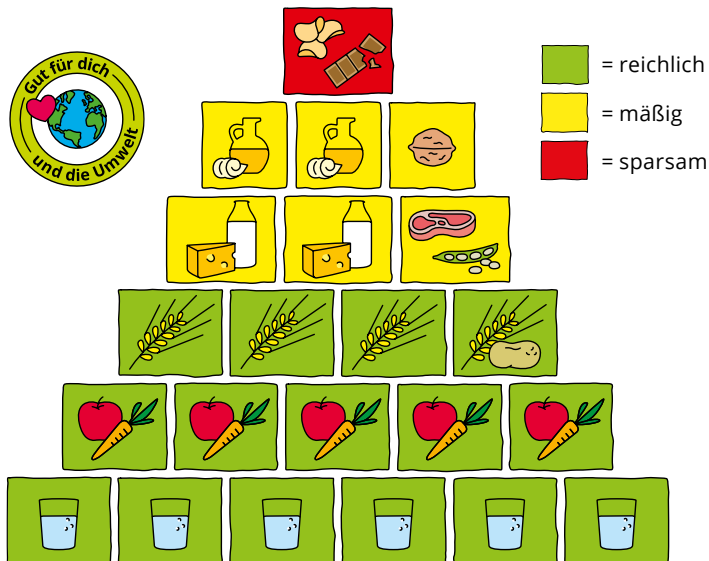
Ist es nicht faszinierend, dass unser Körper aus so verschiedenen Lebensmitteln wie einem Apfel, einer Scheibe Brot oder einem Glas Milch die Stoffe gewinnen kann, die er braucht, um Zellen zu bilden und leistungsfähig zu sein? Kein Lebensmittel – mit Ausnahme der Muttermilch für den Säugling – enthält alle Nährstoffe, die unser Körper braucht. Aber jedes Lebensmittel trägt mehr oder weniger dazu bei, dass es uns gut geht.

Dabei ist unser Körper äußerst flexibel, denn er kann sich an sehr unterschiedliche Nahrungsangebote anpassen. Es gibt Bevölkerungsgruppen, die traditionell vorwiegend Fleisch und Fisch essen, und andere, welche sich fast ausschließlich von pflanzlichen Lebensmitteln ernähren. Dies sind Extreme, aber sie zeigen, dass unser Körper äußerst anpassungsfähig ist. Eine vielfältige Lebensmittelauswahl und passende Mengenverhältnisse der Lebensmittel zueinander erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass der Körper im richtigen Maß mit allen Stoffen versorgt wird, die er braucht. Ein mittelgroßer Supermarkt bietet über 10.000 verschiedene Lebensmittel in seinem Sortiment, aus denen wir auswählen können. Da ist es gut, bei der Auswahl eine Orientierungshilfe zu haben.



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE DES BZFE

Die Ernährungspyramide für gesunde Erwachsene zeigt, welche Lebensmittelgruppen in welchen Mengenverhältnissen pro Tag empfohlen werden. Wenn Sie Ihren Speiseplan anhand dieses Modells zusammenstellen, schützen Sie Ihre Gesundheit und schonen die Umwelt. Dabei ist die Ernährungspyramide so flexibel, dass genügend Spielraum für Ihre individuellen Vorlieben bleibt.



Die Ampelfarben geben eine erste Orientierung: Grün steht für „reichlich zugreifen“, Gelb für „mäßig aber regelmäßig essen“ und Rot signalisiert „sparsam verzehren“.

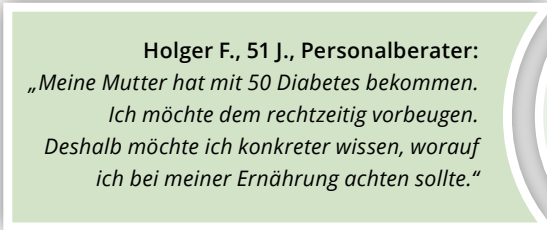
Doch wie viel oder wie wenig ist das nun genau?

Die Ernährungspyramide besteht aus sechs Ebenen, die aufeinander aufbauen. Jede Ebene widmet sich einer oder zwei Lebensmittelgruppen, welche sich aus unterschiedlich vielen Bausteinen zusammensetzen. Jeder Lebensmittelgruppe ist ein Symbol zugeordnet, zum Beispiel den Getränken das Wasserglas oder der Gruppe „Obst und Gemüse“ Apfel und Möhre. Jeder Baustein steht wiederum für eine Portion. Das bedeutet zum Beispiel 6 Portionen Getränke und 5 Portionen Obst und Gemüse. Insgesamt ergeben sich dadurch täglich 22 Lebensmittelportionen. Die Portionsgröße variiert abhängig von der körperlichen Aktivität. Aber auch Alter, Körpergewicht und -größe und die Stoffwechselsituation haben einen Einfluss.



**Jochen G., 32 J., Bankangestellter,
spielt in seiner Freizeit Fußball:**

*„Ich möchte auf dem Fußballplatz fit sein.
Ich brauche starke Muskeln und viel Energie für
90 Minuten auf dem Platz. Deshalb möchte ich
wissen, was mein Körper braucht.“*



Holger F., 51 J., Personalberater:

*„Meine Mutter hat mit 50 Diabetes bekommen.
Ich möchte dem rechtzeitig vorbeugen.
Deshalb möchte ich konkreter wissen, worauf
ich bei meiner Ernährung achten sollte.“*



Anna K., 42 J., Filialleiterin:

*„Ich habe einen anstrengenden Job und
bin viel mit dem Auto unterwegs.
Ich möchte mein Gewicht halten. Deshalb
interessiere ich mich für Ernährung.“*

Einige Gedanken zum Umgang mit der Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide stellt einen Rahmen für die Zusammensetzung des Speiseplans dar. Es ist nicht notwendig, sich jeden Tag genau daran zu halten. Entscheidend ist, sich langfristig daran zu orientieren. Wenn Sie mehrere Tage überblicken, kann die Ernährungspyramide als „innerer Navigator“ dienen und Ihnen zeigen, welche Lebensmittelgruppen in welcher Menge bereits genügend berücksichtigt wurden und welche mehr Aufmerksamkeit verdienen.

GETRÄNKE: WASSER IST DER BESTE DURSTLÖSCHER



Getränke machen mengenmäßig den größten Anteil unserer Nahrung aus. Deshalb bilden sie – symbolisiert durch Wassergläser – die Basis der Ernährungspyramide.

Empfohlen werden 6 Gläser oder Tassen à 250 Milliliter, also rund 1,5 Liter Getränke am Tag. Achten Sie auf Ihr Durstgefühl. An heißen Tagen und beim Sport kann es sinnvoll sein, mehr zu trinken.

1 Portion Getränke = 1 Glas

Der Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Es ist für alle Lebensvorgänge notwendig, weil Wasser die Nährstoffe in die Zellen transportiert und „Abfallprodukte“ aus dem Körper schleust.

Über Nieren, Haut und Lunge verliert der Körper täglich mehr als zwei Liter Wasser. Diese Verluste gilt es, wieder aufzufüllen. Bereits bei einem Verlust von etwa einem Liter Flüssigkeit sind Leistung und Konzentration eingeschränkt. Das Wohlbefinden leidet oft sogar schon früher. Ein Teil des Wassers wird bereits mit festen Lebensmitteln, wie Obst und Gemüse, oder zubereiteten Speisen wie Suppen aufgenommen. Rund 1,5 Liter pro Tag kommen in Form von Getränken dazu. Ausreichendes und regelmäßiges Trinken ist das A und O.

Welches ist das optimale Getränk?

Ihr Körper benötigt Wasser. Leitungswasser und Mineralwasser sind die idealen Getränke zum Durstlöschen. Leitungswasser hat den Vorteil, dass es preisgünstig und nahezu überall und jederzeit verfügbar ist. Mineralwasser enthält, wie der Name bereits sagt, mehr Mineralstoffe. Gezielt ausgewählt, kann Mineralwasser den Körper zum Beispiel mit zusätzlichem Calcium und Magnesium versorgen.

Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind ebenfalls preisgünstig und bieten ähnliche Vorteile wie Leitungswasser. Es gibt eine große Vielfalt an Tees, sodass für alle etwas Passendes dabei ist. Ein Tee aus Minzblättern wirkt erfrischend, ähnlich wie Zitronengras und Zitronenmelisse. Vanille, Honigbusch und Süßholz in der Teemischung schmecken leicht süßlich – ohne Kalorien. Ingwer, Zimt, Orangen- oder Kakaoschalen bringen Abwechslung in Ihre Teetasse.

Kaffee, schwarzer und grüner Tee enthalten Koffein, können aber trotzdem zur Flüssigkeitsaufnahme beitragen. Wegen des Koffeins sollten es allerdings nicht mehr als drei bis vier Tassen pro Tag sein.

Süßgetränke wie Limonaden und Eistees zählen aufgrund des hohen Zuckergehaltes in der Ernährungspyramide nicht zu den Getränken, sondern zu den Extras in der Spitze. Dort werden auch alkoholische Getränke einsortiert.

Idee: Aromatisieren Sie Wasser mit einigen Blättern frischer Kräuter, zum Beispiel Zitronenmelisse, Minze oder Basilikum oder mit einer Zitronen- oder Limettenscheibe.

Tipp: So nehmen Sie genug Flüssigkeit auf

Entwickeln Sie Gewohnheiten und machen Sie das Trinken zu einem festen Bestandteil Ihres Tagesablaufs. Trinken Sie zum Beispiel direkt nach dem Aufstehen, vor oder zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser. Weitere regelmäßige Anlässe könnten sein: beim Ankommen am Arbeitsplatz und beim Zurückkommen nach Hause oder vor dem Zubettgehen. Um unterwegs gut versorgt zu sein, hilft es immer eine Flasche Wasser dabei zu haben. So werden sechs Gläser Wasser am Tag Ihre regelmäßigen Begleiter. Probieren lohnt sich!



OBST UND GEMÜSE: BRINGEN SIE FARBE AUF IHREN TELLER



Das Symbol aus Apfel und Möhre steht für Obst und Gemüse, welche die breiteste Ebene der festen Nahrungsmittel bilden. 5 Portionen am Tag lautet die Devise. Was in eine Hand passt, gilt als eine Portion, wie beispielsweise ein Apfel, eine Tomate, eine Paprika. Bei kleinteiligem Obst wie Erdbeeren oder zerkleinertem Gemüse kann eine Portion abgemessen werden, indem beide Hände zu einer Schale geformt werden

Zum Gemüse gehören auch Salat, grüne Bohnen und frische Erbsen. Getrocknete Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Konserven sind besonders proteinreich und finden daher in der Gruppe „Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Ei“ einen eigenen Platz (vgl. Seite 18).

Gelegentlich kann zusätzlich auch ein Glas Gemüse- oder Fruchtsaft den Speiseplan ergänzen.

1 Portion Obst oder Gemüse = 1–2 Hände voll

Obst und Gemüse schmecken nicht nur lecker, sie bringen auch Farbe auf Ihren Teller und gehören zu jeder Mahlzeit dazu. Aus gesundheitlicher Sicht ist die Empfehlung „5 am Tag“ besonders wichtig, denn Obst und Gemüse liefern viele lebensnotwendige und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Die meisten Obst- und Gemüsearten sind kalorienarm, aber reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen.

Ein Salat als Vorspeise füllt den Magen und macht dadurch schneller satt. Das kann dabei helfen, bei kalorienreicheren Hauptgerichten keine allzu großen Portionen zu essen.

Beispiel für 5 Portionen Obst und Gemüse an einem Tag:

- **Frühstück:** Müsli mit Banane oder eine Tomate zum Käsebrot
- **2. Frühstück:** eine Hand voll Möhrenstifte, Minitomaten oder ein Apfel als Pausensnack
- **Mittagessen:** eine Portion Gemüse und ein Quark mit frischem Obst als Dessert
- **Abendessen:** ein kleiner Salatteller oder ein Teller Gemüsesuppe oder Radieschen und Gurken zum belegten Brot



Wie sind Tiefkühlgemüse und Konserven zu bewerten?

Frisches und tiefgekühltes Obst und Gemüse enthalten reichlich Vitamine. Konserven können gelegentlich eine Alternative sein. Ihre Vorteile: Sie sind jederzeit vorrätig und rasch zubereitet. Tiefkühlobst und -gemüse wird direkt nach der Ernte verarbeitet und vitaminschonend eingefroren. Die natürlichen Gehalte an wertgebenden Inhaltsstoffen bleiben dadurch weitgehend erhalten. Bevorzugen Sie möglichst wenig verarbeitete Tiefkühlprodukte und Konserven, das heißt ohne Salz, Zucker, Gewürze und Soßen.

Info: Smoothies

In Frucht-Smoothies steckt eine Menge püriertes Obst. Sie liefern viel konzentrierte Energie in Form von Fruchtzucker. Dies ist vor allem bei großen Mengen ungünstig, da die Leber diesen in Fette umwandelt. Zudem müssen Smoothies nicht gekaut werden und sättigen daher weniger, als stückiges Obst.

Fazit: Ab und an schadet ein Smoothie nicht, trotzdem sollten Sie frisches Obst bevorzugen.

Tipp: Wenn Sie Smoothies lieben und nicht darauf verzichten möchten, können Sie ein Viertel Ihrer normalen Smoothieportion mit der doppelten Menge Buttermilch oder fettarmem Joghurt mischen und als Zwischenmahlzeit genießen.

Selbstgemachte grüne Smoothies sind ebenfalls eine frische, vitamin- und mineralstoffreiche und kalorienärmere Alternative. Sie werden hauptsächlich aus Blattsalaten, Gemüse wie Karotten und Gurken und frischen Kräutern hergestellt. Wer's mag, ergänzt mit Obst. Um die Aufnahme fettlöslicher Inhaltsstoffe zu verbessern, kann ein wenig Öl dazu gegeben werden.

Tipp: Bevorzugen Sie Gemüse und Obst entsprechend der Saison in der Region. Dann ergibt sich automatisch viel Abwechslung auf dem Speiseplan. Eine gute Orientierung bietet der BZfE-Saisonkalender.



Info: Ballaststoffe

Ballaststoffe – auch als Faserstoffe bezeichnet – kommen ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Sie erfüllen wichtige Funktionen für die Gesundheit, da sie von den Verdauungsenzymen des Körpers nicht abgebaut werden können. Nach dem Verzehr quellen sie auf und machen dadurch satt. Dabei liefern sie kaum Kalorien. Sie verlangsamen die Verdauung der Kohlenhydrate und sorgen so für einen gleichmäßigeren Verlauf des Blutzuckerspiegels. Nicht zuletzt dienen Ballaststoffe als Futter für verdauungsfördernde Bakterien im Darm, die eine bedeutende Rolle für die Aufrechterhaltung eines gesunden Darmmilieus spielen. Außerdem regen Sie die Darmtätigkeit an und können vor Darmkrebs schützen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. empfiehlt mindestens 30 g Ballaststoffe am Tag. Gute Quellen sind Getreideprodukte aus Vollkorn, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst.

	Lebensmittel	Ballaststoffe (g)
Frühstück	3 Esslöffel Haferflocken (30 g)	3,0
	25 g Haselnüsse	2,0
	1 Apfel (150 g)	3,0
Mittag	1 Portion Feldsalat (100 g)	1,5
	3 mittlere Kartoffeln (180 g)	3,8
	1 Portion Brokkoli (200 g)	6,0
	1 Schälchen Erdbeeren (100 g)	1,6
Abend	1 Portion Möhrenrohkost (150 g)	5,4
	2 Scheiben Weizenvollkornbrot (100 g)	7,4
	Summe	33,7

Quelle: PRODI® 6.2 auf der Basis
Bundeslebensmittelschlüssel 3.01

So erkennen Sie Vollkornbrot

Kaum ein Begriff wird so häufig missverstanden wie „Vollkornbrot“. Die meisten Menschen gehen davon aus, dass ein Vollkornbrot ganze Körner enthalten muss. Das ist jedoch nicht der Fall. Die Bezeichnung „Vollkorn“ besagt zwar, dass ein Getreideprodukt aus dem ganzen Korn hergestellt wird, die Körner müssen aber nicht sichtbar sein. Auch eine dunkle Farbe des Brotlaibs bedeutet nicht, dass es sich um Vollkornbrot handelt. Farbstoffe können hier irreführend sein.

Vollkornbrot muss also nicht „voller Körner“, sondern kann auch aus fein gemahlenem Mehl hergestellt sein. Vollkornbäckereien, Bioläden und Reformhäuser bieten meistens eine breite Palette an fein gemahlenen Vollkornbroten an. Hilfreich ist hier der Name: Was als Vollkorn bezeichnet wird, muss zum größten Anteil auch Vollkorn enthalten. Ausprobieren lohnt sich!

BROT, GETREIDE UND BEILAGEN: VOLLKORN BEVORZUGEN



Die Ähre symbolisiert Getreide und Getreideprodukte wie Haferflocken, Brot und Brötchen. In einem Baustein ist auch eine Kartoffel abgebildet. Sie steht für Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Hierzu gehören zum Beispiel auch Couscous, Hirse und Bulgur. Insgesamt 4 Portionen pro Tag werden empfohlen.

1 Portion Brot = 1–2 Scheiben

1 Portion Getreideflocken = 2 Hände voll

1 Portion Kartoffeln, Nudeln, Reis (gekocht) = 2 Hände voll

Aus Kohlenhydraten gewinnt der Körper bei der Verdauung Glucose, die über das Blut in alle Zellen transportiert wird. Organe wie unser Gehirn, bestimmte Zellen im Blut, aber auch unsere Muskeln sind auf eine ausreichende Zufuhr angewiesen. Sie sind dementsprechend überlebenswichtig. Der Bedarf an Kohlenhydraten ist abhängig von der körperlichen Aktivität. Werden Kohlenhydrate im Übermaß aufgenommen, verwandelt unser Körper sie in Fette und speichert sie.

Es gibt unterschiedliche Arten von Kohlenhydraten – sogenannte komplexe Kohlenhydrate, wie auch Ballaststoffe, die ins Blut „fließen“ und einfache Kohlenhydrate, die ins Blut „schießen“. Für unseren Körper sind die fließenden, also die komplexen Kohlenhydrate, die besseren. Sie sorgen für einen gleichmäßigeren Verlauf des Blutzuckerspiegels und eine gleichbleibende hohe Leistungsfähigkeit, denn Muskel- und Nervenzellen werden kontinuierlich mit Energie versorgt. „Langsame“ Kohlenhydrate befinden sich vor allem in Getreideprodukten aus Vollkorn sowie in Gemüse und Hülsenfrüchten.

„Schnelle“ Kohlenhydrate kommen unter anderem in Trauben- und Haushaltszucker, Weißmehlprodukten, Süßigkeiten und süßen Getränken wie Limonaden und Fruchtsäften vor. Sie sind nicht empfehlenswert, weil sie starke Blutzuckerschwankungen verursachen. Wer sie häufig zu sich nimmt, bekommt leichter Heißhungeranfälle und nimmt dadurch leichter an Gewicht zu. Außerdem sinkt die Leistungsfähigkeit schneller ab.



MILCH UND MILCHPRODUKTE: GUTE CALCIUMQUELLEN



Milch und Milchprodukte liefern wertvolle Eiweißbausteine und B-Vitamine für alle Zellen sowie Calcium für gesunde Knochen und Zähne. Für vegetarisch lebende Menschen sind Milchprodukte gute Lieferanten für Vitamin B₁₂. Vegan lebende Menschen müssen diesen Nährstoff supplementieren, da er in pflanzlichen Lebensmitteln nicht vorkommt. Sauermilchprodukte wie Joghurt, Dickmilch und Kefir enthalten Milchsäurebakterien, die einen positiven Einfluss auf die Verdauung und das Darm-Mikrobiom haben. Milchprodukte wie Käse sind zum Teil fettreich. Fett erfüllt wichtige Aufgaben im Körper, liefert jedoch auch viel Energie. Deshalb gilt es, die richtige Balance zu finden und den Fettgehalt im Blick zu haben. Bei Bedarf lassen sich durch eine geschickte Auswahl fettarmer Varianten bei Milchprodukten und Käse viele Kalorien einsparen – bevorzugen Sie dann Käsesorten mit einem Fettgehalt bis 45 % in der Trockenmasse und Milch und Joghurt mit 1,5 % Fett. Produkte mit einem geringeren Fettgehalt (0,1 % Fett) enthalten allerdings vergleichsweise weniger fettlösliche Vitamine.

Tipp: Sauermilchprodukte sind ideale Zwischenmahlzeiten. In Kombination mit Obst oder als Dip für Gemüse sind sie besonders gesund und lecker.

Info: Sauermilchprodukte

Joghurt, Dickmilch, Sauermilch, Buttermilch und Kefir zählen zu den Sauermilchprodukten. Sie entstehen durch die Aktivität von Milchsäurebakterien, die einen Teil des Milchzuckers in Milchsäure umwandeln. Dadurch bekommen die Milchprodukte einen säuerlichen und erfrischenden Geschmack. Gleichzeitig verlängert sich die Haltbarkeit und das Eiweiß der Milch gerinnt, wodurch die charakteristische sämige bis stichfeste Konsistenz entsteht.

Joghurt gibt es in verschiedenen Fettgehaltsstufen (0,1 % bis 10 % bei griechischem Joghurt) und mit unterschiedlicher Konsistenz (stichfest bis leicht sämig). Wer es nicht so sauer mag, wählt den Joghurt mit der Bezeichnung „mild“.

Dickmilch und **Sauermilch** unterscheiden sich von Joghurt nur durch die verwendeten Bakterienstämme und eine andere Herstellweise. Ist das Produkt stichfest, spricht man von Dick-, sonst von Sauermilch.

Buttermilch fällt bei der Butterherstellung an. Sie zeichnet sich durch einen sehr geringen Fett- und hohen Eiweiß- und Mineralstoffgehalt aus. Ihr erfrischender Geschmack macht sie zu einer idealen Zwischenmahlzeit im Sommer.

Kefir entsteht durch das Zusammenwirken von Milchsäurebakterien und Hefekulturen. Diese bilden aus Milchzucker Kohlensäure und ganz geringe Mengen an Alkohol. In „Kefir mild“ verwendet man Kulturen ohne Hefen, sodass kaum Kohlensäure oder Alkohol entstehen.

Was bedeutet Fett i. Tr.?

Damit ist der Fettgehalt in der Trockenmasse gemeint. Dieser Wert gibt an, wie viel Fett im Käse enthalten ist, wenn sämtliches Wasser entzogen wurde. Sie können den absoluten Fettgehalt (g/100 g) errechnen, indem Sie die Angabe Fett i. Tr. mit den folgenden Werten multiplizieren:

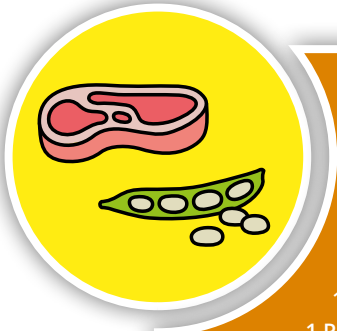
Hartkäse (z. B. Emmentaler, Bergkäse, Chester)	x 0,7
Schnittkäse (z. B. Gouda, Edamer, Tilsiter)	x 0,6
Weichkäse (z. B. Camembert, Brie, Münsterkäse)	x 0,5
Frischkäse (z. B. körniger Frischkäse, Quark)	x 0,3

Hier zwei Beispiele:

- Gouda (48 % Fett i. Tr.):
 $48 \times 0,6 = 28,8 \text{ g Fett/100 g}$
 (entspricht 8,6 g pro Scheibe von 30 g)
- Doppelrahmfrischkäse (60 % Fett i. Tr.):
 $60 \times 0,3 = 18 \text{ g Fett/100 g}$
 (entspricht 5,4 g pro gehäuften Esslöffel von 30 g)



HÜLSENFRÜCHTE, FLEISCH, FISCH UND EIER: WICHTIGE EIWEIßLIEFERANTEN



Bohnenhülle und Fleischscheibe stehen für pflanzliche und tierische Eiweißträger. Dazu gehören Hülsenfrüchte und Produkte daraus, wie Tofu, und die tierischen Produkte Fleisch, Wurst, Fisch und Eier. Eine Portion am Tag ist hierfür reserviert.

1 Portion Hülsenfrüchte (gekocht) = zwei Hände voll

1 Portion Fleisch = 1 Handteller

1 Portion Fisch = 1 Handteller

1 Portion Wurst, Schinken = 1–3 Scheiben, je nach Größe und Dicke

1 Portion Eier = 1 Stück

Idealerweise stehen pro Woche 1- bis 2-mal Fisch und maximal 1- bis 2-mal Fleisch auf dem Speiseplan.

An einem Tag kann das wertvolle Eiweiß aus einer Eierspeise (z. B. Frühstücksei oder Omelett) stammen. An mindestens einem Tag der Woche sind Hülsenfrüchte eine gute Wahl.

So ist für viel Abwechslung bei den Eiweißträgern gesorgt.



Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch und Eier liefern vor allem hochwertiges Eiweiß. Hülsenfrüchte sind außerdem reich an Mineralstoffen und Ballaststoffen. Sie können auch mehrmals pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Das kann zum Beispiel in Form einer Suppe (z. B. Linsensuppe), als Zutat zum Salat (z. B. Kichererbsen) oder als Hauptgericht im Chili sin/con carne (z. B. Kidneybohnen) sein.

Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Seefisch enthält zudem Jod. Gute Quellen sind zum Beispiel Kabeljau oder Rotbarsch. Sie könnten ein Fischfilet zur Hauptmahlzeit essen oder eine Räuchermakrele zur Brotmahlzeit.

Fleisch enthält viele B-Vitamine und Eisen. Eisen aus tierischen Quellen kann vom menschlichen Körper besser aufgenommen werden, als aus pflanzlichen Produkten. Verarbeitete Fleischwaren wie Schinken und Wurst sind gesondert zu betrachten. Beide sind meist salz- und fettreich. Vor allem in Wurst verstecken sich oft größere Mengen an Fett. Streichwurst wird zum Beispiel vor allem durch Fettzusatz geschmeidig. Relativ wenig Fett sind in Bratenaufschnitt, Putenbrust, Corned Beef oder Kasseler Aufschnitt enthalten.

Eier versorgen den Körper, neben hochwertigem Eiweiß, mit fettlöslichen Vitaminen (E, D, K, A) und Mineralstoffen.

Bei der wöchentlichen Portion sind Eier gemeint, die als solche „erkennbar“ sind, also zum Beispiel ein gekochtes Ei zum Frühstück. Verarbeitete Eier in Pfannkuchen, Nudeln, Knödeln und Ähnlichem werden nicht dazu gerechnet.



ÖLE UND FETTE: AUF DIE QUALITÄT KOMMT ES AN



Die Karaffe steht für pflanzliche Öle, die Butterflocke für Streichfette.

Pro Tag dürfen es insgesamt 2 Portionen sein, davon mindestens 1 Portion Öl.

1 Portion = 1 Esslöffel

Öle und Fette liefern konzentrierte Energie, und zwar doppelt so viel wie die gleiche Menge Kohlenhydrate oder Eiweiße. Sie gehören zu einer genussvollen Ernährung dazu, denn sie sind Geschmacksträger. „So viel wie nötig und so wenig wie möglich“, lautet die Devise.

Der Körper braucht Fett als Energielieferant. Fett ist jedoch nicht gleich Fett, denn es setzt sich aus unterschiedlichen Arten von Fettsäuren zusammen. Während der Körper einige davon selbst herstellen kann, müssen wir andere mit der Nahrung aufnehmen. Sie dienen unter anderem als Ausgangsstoffe für die Bildung von Hormonen, die bei der Immunabwehr und bei Entzündungen eine Rolle spielen. Fettsäuren sind auch „Baumaterial“ für Körperzellen, insbesondere für die Zellwände. Und nicht zuletzt enthalten Öle und Fette auch wichtige fettlösliche Vitamine, zum Beispiel Vitamin E, das die Abwehrkräfte stärkt. Deshalb ist keine radikale Reduktion der Fette sinnvoll, sondern ein bewusster Umgang damit.

Die sogenannten ungesättigten Fettsäuren sind für den Körper besonders wertvoll. Sie haben einen günstigen Einfluss auf unseren Cholesterinspiegel und auf die Immunfunktionen. Ungesättigte Fettsäuren kommen vorwiegend in pflanzlichen Ölen (z. B. Raps-, Lein- und Walnussöl), in Nüssen und in fettreichen Fischarten wie Hering, Makrele und Lachs vor.

Versteckte Fette

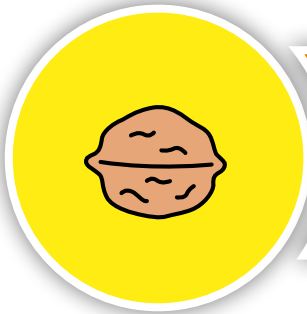
Der Nährstoff Fett ist nicht nur in Ölen und Fetten enthalten, sondern auch in vielen anderen Lebensmitteln. Fast unsichtbar ist das Fett im Käse und in der Wurst, in Pommes und Chips, im Kuchen und in Süßigkeiten wie Schokolade. Sahne, Käse und viele Wurstwaren bestehen beispielsweise zu rund einem Drittel aus Fett, Chips sogar bis zu 40 %. Diese Fette liefern viele Kalorien und nur wenig von den wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Deshalb stehen derartige fettreiche Lebensmittel idealerweise nur selten und in kleinen Portionen auf dem Speiseplan.

Tip: So finden Sie leicht das richtige Maß

- Messen Sie Öle und Fette mit Löffeln ab.
- Verzichten Sie gelegentlich auf das Streichfett, zum Beispiel bei cremigen Brotaufstrichen wie Frischkäse oder Quark. Bei bestimmten Brotbelägen schmecken anstelle von Streichfett auch Senf, Hummus oder Tomatenmark als Unterlage.
- Beim Braten kommt es auf das Kochgeschirr an: In Edelstahl- oder beschichteten Pfannen benötigen Sie weniger Öl, bei gleichem Garergebnis.
- Als alternative Garmethode können Sie Garen mit Wasser ausprobieren. Dafür die Pfanne wie gewohnt erhitzen, eine kleine Menge kohlensäurehaltiges Mineralwasser hinzugeben und anschließend das Gargut darin anbraten.



NÜSSE: TÄGLICH ZUGREIFEN



Die Walnuss symbolisiert
Nüsse, Saaten und Kerne.

1 Portion =
1 kleine Hand voll



Nüsse, Saaten und Kerne liefern neben Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen pflanzliches Eiweiß und ungesättigte Fettsäuren. Aufgrund ihres Fettgehalts sind sie kalorienreich. Daher gilt: täglich essen, aber bei der Menge Maß halten.

Die ungesättigten Fettsäuren wirken sich positiv auf die Blutfettwerte aus und können dabei unterstützen, das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall zu senken. Ein besonders günstiges Verhältnis dieser Fettsäuren haben Walnüsse und Leinsamen.

Ob ganze Nüsse als Snack, Sonnenblumenkerne über dem Salat, Kürbiskerne im Müsli oder Sesam auf dem Brötchen – jeder Kern zählt. In Form von Mus schmecken Mandeln oder Erdnüsse wunderbar als Brotaufstrich oder Topping für Porridge. Gerade bei Nussmussen und -aufstrichen lohnt sich jedoch ein Blick aufs Etikett: Der cremige Genuss kann zu 100 Prozent aus Nüssen bestehen oder mit nicht unerheblichen Mengen Zucker, Salz oder zusätzlichen Fetten vermischt sein.

Jede Nuss ist ein wenig anders. Sie variieren sowohl im Geschmack als auch im

Nährstoffprofil. Um von den verschiedenen Inhaltsstoffen zu profitieren, ist eine abwechslungsreiche (ungesalzene) Auswahl empfehlenswert.

Eine Ausnahme gibt es: für Paranüsse gilt aufgrund der radioaktiven Belastung eine Verzehrsgrenzung von nur ein bis zwei Nüssen pro Tag für Erwachsene.



SÜßES UND SNACKS: BEWUSST ESSEN



In der Spitze finden sich die „Extras“:
Süßes, Snacks sowie gesüßte Getränke.

Dafür ist in der Ernährungspyramide
eine Portion vorgesehen, zum Beispiel
ein Riegel Schokolade, ein kleines Stück
Kuchen, eine Hand voll Gummibärchen
oder Kartoffelchips.

Auch süße Brotaufstriche wie Marmelade oder
Nuss-Nougat-Creme und Süßgetränke wie Limonade
und Fruchtnektar zählen zu den Extras.

1 Portion Süßigkeiten/salzige Snacks = 1 Hand voll

1 Portion Süßgetränke = 1 Glas

1 Portion süßer Aufstrich = 1-2 Esslöffel

Süßigkeiten und salzige Snacks sind aus unserem Ernährungsalltag nicht wegzudenken. Der Körper braucht sie aber nicht. Sie liefern viel Energie und kaum Nährstoffe. Die Botschaft lautet daher: Extras bewusst und in Maßen essen!

Die Gruppe der Extras fasst eine Vielzahl von Lebensmitteln zusammen, die sehr viel Zucker oder/und viel Fett enthalten und in der Regel genascht oder als Snack verzehrt werden, aber keine vollwertige Mahlzeit ersetzen.



Tipps:

- Essen Sie Extras nicht zwischendurch, sondern in Mahlzeiten integriert, zum Beispiel ein Dessert nach einer Hauptmahlzeit.
- Vermeiden Sie es Süßes und Salziges zu naschen, wenn Sie Hunger haben. Zum einen isst man dann leicht zu viel davon, zum anderen gewöhnt sich Ihr Körper daran, im Hungerzustand Appetit darauf zu entwickeln.
- Essen Sie bei Hunger etwas, das Sie gut sättigt, zum Beispiel ein belegtes Brot oder einen Joghurt. Gönnen Sie sich danach – wenn der Appetit auf ein Extra noch besteht – eine Kleinigkeit.

Wenn alkoholische Getränke getrunken werden, zählen diese zu den Extras. Am besten ist es auf den Konsum von Alkohol zu verzichten.



GENIEßEN GEHÖRT DAZU

Essen und Trinken bringen Genuss. Wer Essen nur als schlichte Maßnahme sieht, um dem Körper Nährstoffe und Energie zuzuführen, verpasst etwas Schönes. Es kann hilfreich sein, sich bewusst einen (zeitlichen) Rahmen zu schaffen. Sie können sich zum Beispiel im Terminplan nicht nur Arbeit, sondern auch Zeit eintragen, um Mahlzeiten in Ruhe und entspannt zu genießen. Diese Zeit ist wertvoll.

Genießen Sie mit allen Sinnen: Schmecken, Riechen, Sehen, Hören und Fühlen. Das Auge isst mit: Ein liebevoll gedeckter Tisch, bunte Farben auf dem Teller – zum Beispiel rotes und gelbes Gemüse mit grünen Kräutern. Schaffen Sie sich den Rahmen, der das Esserlebnis für Sie persönlich schöner macht. Ein selbst zubereitetes Essen aus frischen Zutaten, lecker abgeschmeckt mit Gewürzen von Anis bis Zimt sorgt für einen zarten Duft und einen anregenden Geschmack. Das Gefühl eines knackigen Salates oder eines knusprigen Brötchens im Mund, der zarte Schmelz eines Desserts auf der Zunge – all das gehört zum Genuss dazu.

Ein neues Rezept auszuprobieren oder kreative Gerichte kreieren, kann ein toller Ausgleich zum alltäglichen Arbeiten sein.

Tipp: Lernen Sie, zu genießen!

Foto: © Africa Studio/stock.adobe.com



1. Genuss braucht Zeit. Genießen geht nicht auf die Schnelle.
Gönnen Sie sich ganz bewusst die Zeit zum Genießen, und zwar jeden Tag.
2. Genuss ist erlaubt. Essen Sie nichts mit schlechtem Gewissen.
3. Genuss geht nicht nebenbei. Konzentrieren Sie sich auf das Essen.
Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre.
4. Weniger ist mehr. Nehmen Sie sich kleine Portionen. Essen Sie langsam
und schmecken Sie bewusst.
5. Genuss heißt „Auswählen, was guttut“. Hören Sie vor einer Mahlzeit
in sich hinein und wählen Sie das, was Ihnen im Moment guttun würde.
6. Übung macht den Meister.
7. Genuss kann jeden Tag stattfinden. Machen Sie das Essen im Alltag
zu einem genussvollen Erlebnis.

(nach Lutz u. Sundheim 2002)



HÖREN SIE AUF IHREN BAUCH

Ebenso wie der Körper durch Magenknurren signalisiert, dass er Nahrung braucht, zeigt er durch Sättigungssignale, wann es genug ist. Wer gut mit diesen Signalen umgeht, fühlt sich wohler und senkt das Risiko einer übermäßigen Energiezufuhr und damit einer ungewollten Gewichtszunahme. Dies gelingt umso besser, je bewusster Sie essen und je mehr Sie sich auf die Mahlzeiten konzentrieren. Prüfen Sie Ihre Gewohnheiten und machen Sie sich bewusst, was Ihnen am besten bekommt. Lassen Sie sich nicht durch äußere Signale (zum Beispiel den Duft frischer Backwaren oder den Anblick von Naschereien) zum Essen verleiten, sondern essen Sie dann, wenn Sie tatsächlich Hunger haben. Das kann individuell sehr verschieden sein.

Tipps für die Mahlzeitenplanung

- Essen Sie in einem regelmäßigen Rhythmus. Lassen Sie die Abstände zwischen den Mahlzeiten nicht zu groß werden. Für die meisten Menschen sind 3–5 Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten ideal. Beobachten Sie sich und finden Sie Ihren eigenen Rhythmus. Ein Ernährungstagebuch kann Ihnen dabei helfen. Nutzen Sie zum Beispiel das Heft „Einfach besser essen – Mein Ernährungstagebuch“. Es wird auf S. 34 vorgestellt.
- Eine gute Option ist es jeden Tag drei Haupt- und bis zu zwei Zwischenmahlzeiten zu essen. Sorgen Sie gut für sich! Wer Hauptmahlzeiten auslässt, bezahlt es meist später am Tag mit Stimmungsschwankungen, Unzufriedenheit oder einem grummelnden Bauch. Dies verleitet zu unbewusstem Snacken.
- Trinken Sie vor oder zu den Mahlzeiten ein Glas Wasser, dann erreichen Sie die täglich empfohlene Menge leicht.
- Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit Gemüse, Salat und/oder Obst.
- Bei einer Hauptmahlzeit könnte zum Beispiel die Hälfte des Tellers mit Gemüse gefüllt sein. Die andere Hälfte teilen sich eine kohlenhydrathaltige Komponente wie Kartoffeln, Vollkornnudeln, Reis oder Vergleichbares und eine Eiweißquelle. Das können beispielsweise Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Fleisch, Fisch oder Ei sein.



Foto: © Gina Sanders/stock.adobe.com

Wodurch unterscheiden sich Hunger, Heißhunger und Appetit?

Appetit ist ein Verlangen nach Essen, das meistens durch äußere Reize (z. B. Gerüche) oder durch Emotionen (z. B. Trauer) und Stimmungen (z. B. Langeweile, Frust) ausgelöst wird. Halten Sie inne und überlegen Sie, was der wahre Grund ist und ob sich Ihr Appetit durch etwas anderes als Essen stillen lässt.

Hunger erinnert daran, dass die kurzfristigen Energiereserven zur Neige gehen, ähnlich wie die Tankanzeige beim Auto. Essen Sie, bevor der Tank leer ist und der Heißhunger Sie überwältigt.

Heißhunger ist ein übergroßes Bedürfnis nach Essen. Er entsteht besonders leicht, wenn das Körpersignal Hunger über einen langen Zeitraum nicht beachtet wurde. Der Körper braucht dringend Energie und es wird schnell mehr gegessen, als eigentlich benötigt wurde.

Info: Wie funktioniert Sättigung?

Essen, wenn man Hunger hat und aufhören zu essen, wenn man satt ist. Das ist ideal. Es gelingt am besten, wenn Sie sich darauf einstellen, dass Ihr Körper für den Sättigungsprozess Zeit braucht.

Die Sättigung ist ein komplizierter biologischer Prozess, bei dem sich der Verdauungstrakt über Botenstoffe mit dem Gehirn verständigt. Grob kann man hierbei drei Phasen unterscheiden, in denen Sie aktiv etwas für die Sättigung tun können.

	Organe	Ereignisse	Was Sie tun können
1. Phase	Mund, Rachen, Nase	Diese Phase spielt sich auf der sensorischen Ebene ab. Die Geschmacksnerven auf der Zunge und die Geruchsnerven in der Nase prüfen die Nahrung und geben ihre Sinneseindrücke an das Gehirn weiter.	Konzentrieren Sie sich auf das Essen. Kauen Sie langsam. Nehmen Sie den Geschmack und alle anderen Sinnesreize bewusst wahr.
2. Phase	Magen	In der Magenwand befinden sich Nerven, die auf Dehnungsreize reagieren. Bei einem bestimmten Dehnungszustand geben sie Signale an das Gehirn, dass der Magen gefüllt ist.	Essen Sie langsam. Es dauert 20 Minuten, bis die Signale vom Magen im Bewusstsein ankommen. Essen Sie Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen und wenig Energie, wie Gemüse, Salat und Rohkost zu den Mahlzeiten.
3. Phase	Blut, Organe	Nährstoffe aus der Nahrung gelangen aus dem Dünndarm über die Schleimhautzellen und über die Leber in den Blutkreislauf. Sensoren im Gehirn registrieren die Konzentration der Nährstoffe und signalisieren „satt“, wenn bestimmte Konzentrationen erreicht sind.	Ein ausgewogenes Verhältnis von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten führt zu einer lang anhaltenden Sättigung.

WAS IST EINE PORTION?

In unserer Zeit der „Mega-Portionen“ und „XXL-Menüs“ wird es immer schwieriger, die angemessene Portionsgröße zu finden. Deshalb wird in der Ernährungspyramide die eigene Hand als einfach Messhilfe verwendet. Die Größe der Hand ist abhängig von der Körpergröße und vom Geschlecht und berücksichtigt so die unterschiedlichen Bedürfnisse. Eine Portion entspricht dabei in der Regel einer Hand voll (in einigen Ausnahmen auch zwei Hände voll). Beim Brot orientiert sich eine Portion an der gesamten Handfläche, bei Fisch und Fleisch am Handteller. Bei einigen Lebensmittelgruppen stehen alltägliche Mengenangaben wie ein Glas, ein Ess-/Teelöffel oder eine Scheibe für eine Portion.



Pyramiden- bausteine	Lebensmittelgruppe	1 Portion entspricht
6	Getränke	1 Glas
5	Obst und Gemüse	1 Hand voll oder 2 Hände voll
4	Brot, Getreide und Beilagen	1-2 Scheiben Brot 2 Hände voll Getreideflocken Kartoffeln, Nudeln, Reis (gekocht)
2	Milch und Milchprodukte	1 Glas Milch 1 Becher Joghurt 1 Scheibe Käse
1	Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Ei	Hülsenfrüchte: 2 Hände voll Fleisch/Fisch: 1 Handteller Wurst: 1-3 Scheiben Eier: 1 Stück
1	Nüsse	1 kleine Hand voll
2	Öle und Fette	1 Esslöffel
1	Extras (Knabbereien, Süßes, fettreiche Snacks)	1 Hand voll oder 1 Glas

Jeder Tag ist anders

Das Handmaß ist eine gute Orientierung. Dennoch ist nicht jeder Tag gleich. Deshalb ist zusätzlich Folgendes zu berücksichtigen:

- Je aktiver der Alltag, umso höher ist der Energiebedarf. Wer sich viel bewegt, braucht von allen Lebensmitteln mehr, überwiegend sitzende Personen entsprechend weniger.
- Das Hungergefühl kann von Tag zu Tag variieren. Wichtig ist, nur so viel zu essen, dass der Hunger gestillt ist.
- Wenn Sie häufig auswärts essen, ist es sinnvoll, Gerichte mit einem hohen Gemüse- oder Salatanteil auszuwählen. Empfehlenswert sind zum Beispiel mediterrane Gemüsegerichte und gegrillter Fisch. Scheuen Sie sich nicht, Reste auf dem Teller zu lassen, wenn Sie satt sind und sich diese einpacken zu lassen.



BEWEGUNG HÄLT FIT



Empfohlen werden:

- mindestens 150 Minuten etwas anstrengende Aktivitäten wie schnelles Gehen oder Radfahren
oder 75 Minuten anstrengende Aktivitäten wie Laufen oder schnelles Radfahren
oder eine gleichwertige Kombination aus beiden
- mindestens zweimal pro Woche muskelkräftigende Bewegungen wie Gymnastik oder Krafttraining

Was zählt: jede einzelne Aktivität, die mindestens 10 Minuten dauert.

Bewegung ist gut für Körper und Geist. Trainierte Muskeln haben einen positiven Effekt auf den Stoffwechsel und stützen das Knochengestüt optimal, sodass Rücken- und Gelenksbeschwerden vermieden werden können. Außerdem stärkt regelmäßiger Sport die Abwehrkräfte, das Herz-Kreislauf-System und ist zudem ein ideales Anti-Stress-Programm. Auch Alltags- und Freizeitaktivitäten zählen als „Plus“ auf dem Bewegungskonto. Deswegen ist es hilfreich, sich bewusst zu machen, wie viel Bewegung im normalen Tagesablauf steckt und wie intensiv diese ist.

Zum Gewichthalten oder Abnehmen ist die Kombination von Muskelaufbautraining und Ausdauersport ideal. Muskelmasse verbraucht auch in Ruhephasen mehr Energie als das Fettgewebe, erhöht also den Gesamtenergieverbrauch. Beim reinen Ausdauertraining wird zwar Energie verbraucht, es werden jedoch kaum neue Muskeln gebildet. Muskeln vergrößern sich nur, wenn sie entsprechend gefordert werden. Muskelkräftigende Übungen sind beispielsweise Liegestütze, Übungen mit dem Theraband oder Hanteln und bestimmte Yogaübungen.



Check: Wie viel bewegen Sie sich?

In unserem Ernährungstagebuch (s. S. 34) finden Sie eine Tabelle, in die Sie Ihre Alltags- und Freizeitaktivitäten eintragen und sich so einen Überblick über Ihr Bewegungskonto verschaffen können.

Tipp: So motivieren Sie sich zum Sport

Bewegung sollte Ihnen Spaß machen und guttun. Deshalb ist es wichtig, dass Sie eine Sportart finden, die zu Ihren Vorlieben und Bedürfnissen passt. Bewegen Sie sich lieber drinnen oder draußen? Trainieren Sie lieber in einer Gruppe, in einer Mannschaft oder alleine? Probieren Sie verschiedene Sportarten aus, um das Optimalere für sich zu finden. Das Gute daran: Je regelmäßiger Sie Sport treiben, desto mehr Spaß macht es Ihnen.

So steigern Sie Ihre Alltags- und Freizeitaktivitäten

- Freuen Sie sich über jeden Schritt, den Sie tun können.
- Nehmen Sie die Treppe statt Aufzug oder Rolltreppe.
- Nutzen Sie für kurze Wege das Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß.
- Machen Sie abends einen Spaziergang.
- Verabreden Sie sich mit Freunden zum Spazierengehen, für Radtouren oder Wanderungen.
- Spielen und toben Sie so oft wie möglich mit Ihren Kindern.
- Jeder Schritt zählt. Eine App mit Schrittzählerfunktion kann motivieren. Setzen Sie sich eigene Ziele und versuchen Sie, Ihre tägliche Schrittzahl immer weiter zu steigern.



BZfE-MEDIEN



Einfach besser essen – Mein Ernährungstagebuch

Nun haben Sie alles erfahren, was Sie brauchen, um Ihre Ernährung nach der Ernährungspyramide auszurichten. Als Ergänzung zu diesem Heft gibt es das Ernährungstagebuch, das Sie bei der praktischen Umsetzung unterstützt. Es enthält Vorlagen, mit denen Sie alles, was Sie essen und trinken, notieren und ganz einfach auf die Ernährungspyramide übertragen können. So erkennen Sie sofort, wo Ihre Lebensmittelauswahl mit

der Ernährungspyramide übereinstimmt und wo Abweichungen bestehen. Das Heft bietet auch die Möglichkeit, sich einen Überblick über den Lebensmittelverzehr in einer Woche zu verschaffen. Zudem ist ein Bewegungstagebuch enthalten, mit dem Sie Ihr Bewegungsverhalten checken können.

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



Die Ernährungspyramide – Poster

Einfach, klar und anschaulich zeigt das Portionenmodell, wie viel wovon pro Tag empfohlen wird. Jede/r kann damit arbeiten und ihr/sein Essverhalten überprüfen und verbessern – ohne Kalorienzählen. Die Lebensmittel werden in acht verschiedene Gruppen eingeteilt, jede Gruppe hat ihr eigenes Symbol. Das Handmaß hilft, die richtige Portionsgröße zu ermitteln.

DIN A1, gedruckt, Artikel-Nr. 3914

Impressum

1626/2025

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

Grafik:

Arnout van Son, 53347 Alfter

Aktualisierung:

Liquid Impressions KG, 07586 Kraftsdorf

Bilder:

siehe Bildrand
Titelbild: [juiceteam2013/stock.adobe.com](https://www.juiceteam2013.com/stock.adobe.com)

4. Auflage 2025

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

© BLE 2025



einfach einkaufen

www.ble-medienservice.de



Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist das 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.

www.bzfe.de