

Gesund ernährt mit der Nahrungsmittel-Pyramide

Die Nahrungsmittel-Pyramide steht für gesunde, abwechslungsreiche Ernährung.

Was zeigt uns die Pyramide:

- wie wir uns ausgewogen und vielseitig ernähren können.
- 6 Nahrungsmittel-Gruppen mit ähnlichem Nährstoffgehalt
- wieviel von den einzelnen Gruppen gegessen werden darf. Die Basis der Pyramide bilden Nahrungsmittel, die in grösseren Mengen gegessen werden. Je höher das Nahrungsmittel in der Pyramide ist, desto kleiner die Verzehrsmengen.
- wie gross die Portion bei den einzelnen Nahrungsmitteln sein darf.
- dass es innerhalb der Nahrungsmittelgruppe Alternativen gibt für Vegetarier oder Allergiker.
- dass auch der Genuss in einer gesunden Ernährung Platz hat.

Die Realität ist, dass:

- von der Pyramiden-Basis (Flüssigkeit, Gemüse, Früchte) in der Regel zu wenig konsumiert wird.
- die Pyramiden-Spitze (Fett und Süssigkeiten) bei vielen ein zu grosses Gewicht hat, was zugleich zu Übergewicht oder anderen Erkrankungen führen kann.



Die täglichen Mengen pro Gruppe

Getränke: Reichlich über den Tag verteilt
6 Portionen à 2,5-3 dl Flüssigkeit in Form von ungesüßten und alkoholfreien Getränken: Wasser, Kräuter- oder Früchtetee, verdünnte Fruchtsäfte. Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarztee / Grüntee) massvoll genießen
Gemüse und Früchte: 5 am Tag bunt gemischt
Täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte essen, davon 3 Portionen in roher Form. 1 Portion kann durch 2 dl Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden. 1 Portion = eine Handvoll oder 100 g in roher, 150-200 g in gekochter Form.
Kartoffeln, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte: Zu jeder Hauptmahlzeit
3-4 Portionen: Kartoffeln (150-250g), Reis, Mais, Hirse usw. (60-75 g), Brot (75-125 g), Getreideflocken (30-50 g), Hülsenfrüchte (60-100 g, Rohgewicht). Vollkornprodukte bevorzugen.
Milch und Milchprodukte: Täglich genügend
2-3 Portionen Milchprodukte: 2 dl Milch oder 1 Becher Joghurt oder 60 g Weichkäse oder 30 g Hartkäse
Fleisch, Fisch, Eier, Tofu Täglich genügend
1 Portion (100-120 g) Fleisch, Fisch oder Tofu, oder 1-2 Eier
Öle, Fette, Nüsse Täglich mit Mass
2 Teelöffel kalt gepresste Pflanzenöle (Olivenöl, Rapsöl, Nussöl) 2 Teelöffel Pflanzenöle zum Erhitzen (Olivenöl, Erdnussöl) 2 Teelöffel Streichfett, in Form von Butter, 1 Portion Nüsse (20-30 g)
Süßigkeiten, Knabberien und energiereiche Getränke Massvoll mit Genuss
Einmal pro Tag eine Süßigkeit oder Knabberie. Wenn Alkohol getrunken wird, massvoll und im Rahmen der Mahlzeit