

Die Ernährungspyramide



© 2008 Initiative der Schweizerischen und Deutschen Diabetes-Stiftung | www.diabetesstiftung.org

Je abwechslungsreicher, desto besser.

Kein Lebensmittel ist so ideal zusammengesetzt, dass Sie nur noch dieses essen sollten. Die Mischung macht's. Die Ernährungspyramide zeigt, wie Sie unsere Lebensmittelvielfalt in einer Woche kombinieren können, um Ihren Körper optimal mit allen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.

Getränke:

- Täglich mindestens 1,5 – 2,0 Liter
- Bei Sport erhöht sich die Menge je nach Anstrengung und Dauer

- Ideal: Wasser oder ungesüßter Früchte- oder Kräutertee
- Kaffee darf bis max. 0,5 Liter pro Tag mitgezählt werden
- Alkohol, Milch und Milchprodukte sind keine Getränke und haben viele Kalorien!
- Fruchtsäfte 1:3 mit Wasser verdünnen
- Fruchtnektare, Fruchtsaftgetränke, Limonaden enthalten viel unnötigen Zucker

Gemüse/Salat, Obst:

- 3+ Handvoll Gemüse am Tag
- 2 Handvoll Obst am Tag

Gemüse und Obst dürfen Sie von jeder Sorte essen.

Wichtig ist, bei der Zubereitung einige Tipps zu beachten:

- Gemüse am besten Dämpfen zur Vitaminerhaltung, mit vielen Kräutern.
- Obst am besten frisch und mit Schale.
- Obst besser im Ganzen als in Form von Saft, da höherer Ballaststoffgehalt.
- Gemüse liefert sehr wenig Kalorien, aber viele Ballaststoffe

Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln und Reis

- Zu jeder Hauptmahlzeit essen → 4 Handvoll am Tag
- Als Brot oder Brötchen und als Beilage wie Kartoffeln, Nudeln, Reis

Wieso sind Vollkornprodukte besser geeignet als Weißmehlprodukte?

- Vollkorn enthält mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe
 - Mehr Ballaststoffe führen zu einer schnelleren und längeren Sättigung
 - Gleichmäßiger Blutzuckeranstieg → ausgewogene Leistungsfähigkeit
 - Unterstützen die Darmtätigkeit
 - Binden Cholesterin und Giftstoffe
-

Beispiele für geeignete Lebensmittel (hoher Ballaststoffgehalt):

- Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Vollkornknäckebrötchen
- Müsli ungezuckert/Flocken (keine Schokopops oder ähnliches)
- Vollkornnudel (Dinkelvollkornnudeln, Weizenvollkornnudel...)
- Naturreis, auch Quinoa, Amaranth (gleiche Kochweise)
- Kartoffel fettarm zubereitet
- Vollkornmehl oder Mehl Typ 1050

Milch, Milchprodukte und Käse

- 3 Portionen am Tag
- z.B.: 200 – 250 g Joghurt und Quark und 2 Scheiben Käse
- so sind Sie optimal mit Calcium versorgt und können einer Osteoporose vorbeugen

Welcher Fettgehalt ist bei Milch, -produkten geeignet?

- Milch und Joghurt mit 1,5% Fett
- Buttermilch ist natürlicherweise fettarm
- Sahne (30% Fett) und Creme fraiche (40% Fett) selten -> bei Suppen oder Soßen ersetzen durch Milch oder saure Sahne (10% Fett)
- Fertige Fruchtmolkegetränke, -joghurts enthalten viel überflüssigen Zucker
- Käse: bis 30-45% Fett i. Tr. → 1 Scheibe Vollkornbrot mit 1 Scheibe Käse.

Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

Fleisch, Geflügel oder Wurst:

- 3 – 4 mal pro Woche entweder Fleisch oder Wurst wegen des hohen Gehalts an Cholesterin und gesättigten Fettsäuren.
 - Fettarme Stücke bevorzugen → Filet statt Schweinebauch
 - Wurst: generell sehr fettreich → besser magerer Schinken

Generell fettarme Zubereitungsarten wählen wie Dünsten, Dämpfen, Poschieren, Kochen, Bratschlauch.

Fisch:

- 1 - 2 mal pro Woche (1 Portion: ca. 80-100 g) und davon:
 - 1 mal fetter Seefisch wie z. B. Lachs, Makrele, Hering (Omega-3-Fettsäuren)
 - 1 mal fettarmer (Fluss)fisch wie z. B. Forelle, Zander, Scholle, Rotbarsch, ...

Eier:

- Max. 3 Stück pro Woche inkl. der Verarbeiteten

Fette und Öle – das richtige Maß

Insgesamt 60-80 g pro Tag und davon:

- Max. 10-20 g Streichfett pro Tag → Butter, ungehärtete Margarine
- Max. 10-15 g Koch- und Bratfett pro Tag (1 – 1,5 EL)
- Die restlichen 45 g in Form von fetthaltigen Lebensmitteln

Kochen und Braten: raffinierte Öle wie Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeimöl

Salat, kalte Speisen: kaltgepresste Öle wie Raps-, Oliven-, Kürbiskernöl

Ungeeignet:

gehärtete Margarine, Kokos- oder Palmfett (Palmin, Biskin) Sie enthalten Transfettsäuren und gehärtete Fette, die sich negativ auf Ihre Blutfettwerte und Entzündungen (Arthritis) auswirken.

Der Kaloriengehalt pflanzlicher Fette und tierischer Fette ist gleich hoch!

Nüsse enthalten zwar viel Fett, aber in positiver Form → 30 g, nicht täglich

Genussmittel wie Süßwaren, Knabbereien, Alkohol

Auch das ist erlaubt, denn was verboten ist, will man unbedingt haben!

- Die richtige Menge ist wichtig → 1 Portion nicht täglich
- 1 Rippe Schokolade oder 5 Gummibärchen oder kleines Stück Kuchen oder ¼ Glas Wein/Limonade oder ...

Genießen und nicht Schlingen!

Nicht als Essensersatz (Heißhunger), Kummertröster, aus Langeweile oder vor dem Fernseher.