

Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide

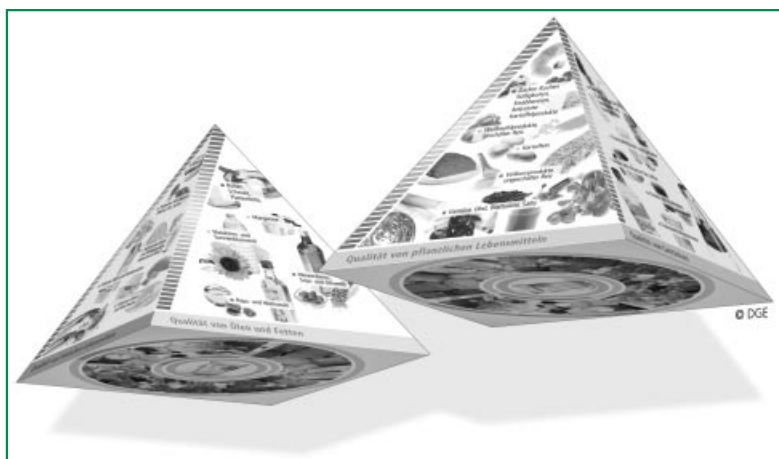
Die DGE hat ein neues grafisches dreidimensionales Modell zur Umsetzung von Ernährungsrichtlinien entwickelt. Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide basiert auf dem DGE-Ernährungskreis und wird erweitert durch Informationen über die ernährungsphysiologische Qualität der Lebensmittel. Visualisiert ist dies in vier Pyramidenseiten.

Grafische Modelle sind generell für eine erfolgreiche, praxisnahe Vermittlung wissenschaftlich fundierter Ernährungsregeln unverzichtbar. Über Inhalte und optimale Ausgestaltung von grafischen Darstellungen entstand eine intensive Diskussion, ausgelöst durch neue Pyramiden- bzw. Dreiecksmodelle aus den USA.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat sich dieser Herausforderung aktuell gestellt und in einer Reihe von Workshops und Expertengesprächen eine Dreidimensionale Lebensmittelpyramide als neues innovatives Modell etabliert. Dieses Modell basiert auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen unter Berücksichtigung der aktuellen D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr und der 10 Regeln der DGE. Weiterhin wurden aktuelle Ernährungsprobleme wie die Adipositasepidemie und veränderte Lebensstile berücksichtigt.

Das Modell wurde in enger Zusammenarbeit mit Vertretern des aid infodienst, dem Bundesverbraucherministerium sowie Wissenschaftlern und Experten aus der Praxis entwickelt und umgesetzt.

Die Lebensmittelpyramide liefert Anleitungen für eine optimierte Lebensmittelauswahl. Basis dieser Umsetzung bildet der Ernährungskreis unter Berücksichtigung der D-A-CH-Referenzwerte. Die Segmentgrößen des Kreises stellen das prozentuale Mengenverhältnis der einzelnen Lebensmittelgruppen zueinander dar. Erweiterte Informationen über die ernährungsphysiologische Qualität der Lebensmittel werden in den vier Pyramidenseiten veranschaulicht. Die Lebensmittel sind darin nach objektiven Kriterien, vorrangig nach Energiedichte und Nährstoffgehalt, in die jeweiligen Gruppen eingeteilt. Innerhalb dieser Dreiecke werden die Lebensmittel anhand ihrer ernährungsphysiologischen Qualität hierarchisiert. Als ernährungsphysiologisch empfehlenswert eingeordnet werden Produkte wie Obst, Gemüse, Fisch, fettarme Milchprodukte, fettarmes Fleisch, Rapsöl, Trink- und Mineralwasser. Diese Lebensmittel stehen innerhalb der Pyramidenseiten unten und dürfen häufiger verzehrt werden. Als ernährungsphysiologisch weniger wertvoll werden Produkte wie Energydrinks, Limonaden, Süßigkeiten, Schmalz, Butter, Eier oder fettreiche Fleischwaren eingeordnet. Diese Lebensmittel stehen innerhalb des Dreiecks an der Spitze und sollten sparsam verwendet werden.



Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide zeichnet sich dadurch aus, dass sie sowohl quantitative (Lebensmittelmengen) als auch qualitative (ernährungsphysiologischer Wert) Empfehlungen verbrauchernah darstellt. Quantitative Empfehlungen, d. h. die Mengenanteile der einzelnen Lebensmittelgruppen an der Gesamtmenge, werden durch den DGE-Ernährungskreis abgebildet. Darauf aufbauend wird die ernährungsphysiologische Qualität auf den Pyramidenseiten dargestellt. Quantitative und qualitative Aussagen zusammengenommen sind Basis für eine geeignete Lebensmittelauswahl.

Zur Einordnung der Lebensmittel in die vier Pyramidenseiten wurden folgende **Kriterien** zu Grunde gelegt:

■ Lebensmittel vorwiegend pflanzlichen Ursprungs

Kriterien: Energiedichte; Nährstoffdichte (Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe); präventive Aspekte (Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen)

■ Lebensmittel vorwiegend tierischen Ursprungs

Kriterien: Energiedichte; Nährstoffdichte (z. B. Calcium, Eisen, Zink, Selen, B-Vitamine, Vitamin D); Fettqualität (gesättigte Fettsäuren, n-3 Fettsäuren)

■ Speisefette und Öle

Kriterien für Fette: Fettsäurezusammensetzung (n-3, n-6, n-9 Fettsäuren, gesättigte Fettsäuren, Verhältnis von n-6- zu n-3-Fettsäuren); Vita-

min E; Cholesterol/unerwünschte Begleitstoffe; trans-Fettsäuren; küchentechnische Nutzung

Kriterien für Öle: Verhältnis von n-6- zu n-3-Fettsäuren; Vitamin E-Gehalt

■ Getränke

Kriterien: Energiegehalt (mäßig: <7 % Kohlenhydrate, hoch: >7 % Kohlenhydrate); essenzielle Nährstoffe; sekundäre Pflanzenstoffe; anregende Substanzen; Süßungsmittel

Werden die 4 Pyramidenseiten aufgeklappt, ist das Modell auch zweidimensional nutzbar.

Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide bezieht nicht nur wünschenswerte Lebensmittel, sondern insbesondere auch Produkte des täglichen Verzehrs ein. Ziel ist es, eine ausreichende Zufuhr der lebensnotwendigen Nährstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis zu erreichen. Die von DGE, aid infodienst und Bundesverbraucherministerium gewählte dreidimensionale Darstellung soll es ermöglichen, komplexe Informationen sinnvoll und effektiv zu vermitteln. Somit stellt die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide ein grundlegendes Kommunikationsmittel für Mittlerkräfte dar. Einsatz könnte die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide finden für Schule, Ausbildung und Beratung.

