

# Was esse ich?

## Grün hat Vorfahrt bei der Lebensmittelauswahl

Die Basis der aid-Ernährungspyramide bilden Getränke. Es folgen an zweiter und dritter Stelle die pflanzlichen Lebensmittel, also Gemüse und Obst sowie Getreide(-produkte), die häufig und reichlich verzehrt werden sollen. Tierische Lebensmittel – Milch, Milchprodukte sowie Fisch, Fleisch, Wurstwaren und Eier – sind an vierter Stelle platziert. Sie sollten maßvoll genossen werden. Sparsamkeit ist angesagt bei Ölen und Fetten in Ebene fünf sowie Süßigkeiten, Snacks und Alkohol in der Pyramidenspitze. Durch die Begriffe „reichlich“, „mäßig“ und „sparsam“ gibt die aid-Pyramide eine erste Orientierung über Essensmengen, die durch das Ampelsystem anschaulich dargestellt werden:

*aid, Maria Flothkötter*  
Artikel erstellt: 24.03.2006

■ = reichlich




■ = mäßig




■ = sparsam



## Ernährungspyramide



Idee: S. Mannhardt  
Copyright: aid infodienst

Lebensmittel- gruppe	Was gehört dazu?	Besonderheiten
	Mineralwasser, Leitungswasser, Kräuter- und Früchtetee, stark verdünnte Säfte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Große Mengen unverdünnter Fruchtsäfte sind wegen ihres Energiegehaltes ungünstig.</li> <li>• Unverdünnte, zuckerreiche Getränke wie Limonaden, Colagetränke, Eistee und Fruchtsaftgetränke sind wegen ihres hohen Zuckeranteils (und Energiegehaltes) keine guten Durstlöscher. Sie sind wie Süßigkeiten zu behandeln.</li> <li>• Milch und Kakao sind nicht in erster Linie Wasserlieferanten, sondern für die Versorgung mit Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen wichtig. Milch zählt deshalb nicht zu den Getränken, sondern zu den Milchprodukten.</li> <li>• Kaffee und schwarzer Tee sind besser als ihr Ruf: Gegen zwei bis drei Tassen Kaffee oder schwarzen Tee am Tag ist nichts einzuwenden; sie werden zur Flüssigkeitsaufnahme gezählt.</li> </ul>
	Gekochtes Gemüse, Salate und Rohkost, Hülsenfrüchte (Bohnen, Kicher-/ Erbsen, Linsen und Sojabohnen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für Salate und Gemüsebeilagen gilt: möglichst frisch, in fettarmer Zubereitung essen – ohne Majonäse, Sahne oder Käse. Wenn doch, dann muss das bei der täglichen Portion Milch(-produkte) und Fett berücksichtigt werden.</li> <li>• Tiefgekühltes Gemüse und Gemüsekonserven zählen ebenfalls zu dieser Gruppe.</li> </ul>
	Obst, am besten frisch und der Saison entsprechend, Trockenobst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei Trockenobst ist die Portion wegen des geringen Wasseranteils deutlich kleiner (etwa 1/2 Hand).</li> <li>• Wird bei stark gezuckerten Obstkonserven auch der Obstsaft verwendet, so zählt er – wie die Süßgetränke – zu den Süßigkeiten.</li> </ul>

	<p>Brot, Brötchen, Körnermischungen, Getreideflocken, Müsli sowie Beilagen wie Reis, Nudeln und Kartoffeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezuckerte Cornflakes und andere so genannte Frühstückszerealien sowie alle stark gesüßten oder gerösteten Müslimischungen gehören nicht zur Gruppe der Getreideprodukte. Aufgrund des hohen Zucker- und z. T. auch Fettanteils werden sie als Süßigkeit bei den „geduldeten Extras“ eingeordnet.</li> <li>• Süße Schnitten und (Müsli-)Riegel, die als Pausenbrotersatz beworben werden, sind keine geeigneten Brotmahlzeiten, sondern Süßigkeiten.</li> <li>• Fettreiche Kartoffelprodukte wie Pommes frites, Reibekuchen und Kroketten gehören sowohl zu den Beilagen als auch wegen ihres Fettgehaltes zu den Fetten und Ölen. Es ist jedoch auch möglich, sie ähnlich wie Chips den Extras einzuordnen. Dagegen sind Pellkartoffeln, Folienkartoffeln und selbst zubereitetes Kartoffelpüree ideale Beilagen.</li> </ul>
	<p>Milchprodukte, Milch, Jogurt, Kefir, Buttermilch, Quark, Käse (möglichst unter 45 % Fett i. Tr. bzw. unter 20 % absolut)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Milch ist wegen ihres hohen Nährwertes kein Getränk und zählt nicht zu den Durstlöschern. Wichtig: Kinder brauchen in der Pause neben der Schulmilch zusätzlich etwas zu trinken!</li> <li>• Diät-Quark, Kinder-Jogurt und die meisten speziellen Kindermilchprodukte mit einem hohen Zucker- (auch Traubenzucker) und /oder Fettanteil sind nicht empfehlenswert und damit den Süßigkeiten zuzuordnen.</li> <li>• Butter und Sahne werden zwar aus Milch gewonnen, bestehen jedoch überwiegend aus Fett – sind also bei den Fetten und Ölen einzuordnen.</li> </ul>
	<p>Fleisch, Geflügel, Wurst, Wurstwaren, Fisch, Eier</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speck zählt zu den Fetten und Ölen.</li> <li>• Besonders fettreich zubereitete Produkte wie panierte Schnitzel, Fischstäbchen und Nuggets zählen sowohl zur Gruppe von Fleisch, Fisch, Wurst und Eiern als auch zu Fetten und Ölen.</li> </ul>

	<p>Butter, Margarine, Speiseöl, Bratfette, Sahne, Majonäse, Nüsse, Ölsaaten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pommes frites, Reibekuchen usw. können wegen ihres Fettgehaltes zu Beilagen plus Fetten und Ölen gezählt werden. Durchaus berechtigt wäre auch eine Zuordnung zu den fettreichen Knabbereien.</li> <li>• Nüsse werden zwar botanisch dem Obst zugeordnet, ernährungsphysiologisch steht jedoch der hohe Fettanteil mit überwiegend ungesättigten Fettsäuren im Vordergrund.</li> </ul>
	<p>Süßigkeiten, Gebäck, salzige und fette Knabbereien wie Chips, Pommes frites, alkoholhaltige Getränke (z. B. Alkopops)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle stark gezuckerten Produkte wie gezuckerte Fertigmüslimischungen, Kindermilchprodukte, Süßgetränke (Limonaden, Colagetränke, Eistee, Fruchtsaftgetränke, viele „Trinkpäckchen“, Energy-Drinks) und fettreiche Knabbereien (Chips) gehören zu den Extras.</li> <li>• Alkoholhaltige Getränke haben in der Pyramidenspitze ihren Platz und sollten ebenso wie süße und salzige Extras möglichst selten und in kleinen Mengen verzehrt werden.</li> </ul>