



# Die vegetarische Ernährungspyramide

## LZP-ERNÄHRUNGSKOMMUNIKATION

Die klassische Ernährungspyramide haben die meisten schon einmal gesehen. Jetzt gibt es Sie auch als Darstellung für vegetarische Ernährung. Ohne Fleisch und Fisch gelingt eine vollwertige Ernährung auch. Das verdeutlicht die neue Pyramide. Sie richtet sich an die steigende Zahl der Menschen, die auch aus gesundheitlichen Gründen auf Fleisch und Fisch verzichten, aber dennoch Milchprodukte und Eier verzehren.

Die neue Pyramide zeigt auch – es kommt auf einen zentralen Baustein an. Für die vegetarische Version wurde aus der klassischen Pyramide die Portion Fleisch und Fisch gestrichen und ersetzt durch proteinreiche, pflanzliche Lebensmittel oder Hühnerfleisch. Das Bundeszentrum für Ernährung empfiehlt, möglichst gering verarbeitete Lebensmittel zu verwenden. Gut, wenn Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen und Kichererbsen zur Basis für die Proteinzufuhr werden. Auch ein Hühnerfleisch kann statt der Fleischportion verwendet werden.

Für eine Woche zusammengenommen besteht der neue Baustein dann aus:

- 2 – 4 Eiern (aber nur 1 - 2 x pro Woche) oder
- 6 – 8 Hände voll Hülsenfrüchte (an 3 - 4 Tagen je 2 Portionen) oder
- 3 – 4 Handteller voll Tofu oder andere Fleisch- bzw. Wurstalternative (ca. 3 - 4 Portionen pro Woche)

Als pflanzliche Alternativen zu Fleisch und Wurst gibt das BZfE Tofu, Tempeh, Sojagranulat / Mykoprotein (aus bestimmten Pilzen), Seitan und Wurstersatz Produkte an. Zu letzterem gibt es aber Vorbehalte, da diese Produkte häufig hochverarbeitet sind und daher nur sehr sparsam konsumiert werden sollten.

Generell gilt: Ein Baustein der Pyramide entspricht einer Portion der zugeordneten Lebensmittelgruppe, so kommt die Ernährungspyramide ohne Gramm- und Kalorienvorgaben aus. Eine Portion lässt sich gut mit der eigenen Hand abmessen. Interessant ist: die Größe der Hand ist gut angepasst an die eigene Körpergröße und somit auch an den eigenen Energiebedarf.

Die Basis der Pyramide bilden Getränke, diese sollten wir reichlich zu uns nehmen – 6

Portionen pro Tag dürfen es schon sein. Natürlich möglichst kalorienarm!

Die nächste Stufe bilden Gemüse und Obst, hier gilt 5 am Tag – 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse.

Auch reichlich Brot, Getreide und Beilagen, wie beispielsweise Kartoffeln oder Bulgur, dürfen mit etwa 4 Portionen am Tag sein.

In der nächsten Stufe befinden sich die Lebensmittel, die nur mäßig verzehrt werden sollten: Milch und Milchprodukte sollten nur 3 Portionen am Tag ausmachen und zusätzlich noch eine Portion proteinreiche, pflanzliche Lebensmittel oder alternativ ein Ei.

Die letzten beiden Stufen sollten nur sehr sparsam konsumiert werden: 2 Portionen Fette oder Öl für die Zubereitung. Maximal eine Portion kalorienreiche Extras, wie Chips, Gummibärchen oder Softdrinks.

### (SoEn)