

Einleitung

▲ Als neues grafisches Modell zur Umsetzung von Ernährungsrichtlinien wurde die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide entwickelt. Sie ist das Ergebnis eines intensiven Diskussionsprozesses, in den Wissenschaftler ebenso wie Experten aus der Praxis einbezogen waren. Sie wurde von der DGE in Zusammenarbeit mit Vertretern des aid Infodienst und mit dem Bundesverbraucherministerium realisiert.

Das neue an dieser Dreidimensionalen Lebensmittelpyramide ist die Verbindung von quantitativen Empfehlungen mit qualitativen Aussagen in einem einzigen Modell. Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide hat als Basis den DGE Ernährungskreis, der mit seinen Segmenten darstellt, in welchen Mengenrelationen die unterschiedlichen Lebensmittelgruppen in einer vollwertigen Ernährung vertreten sein sollten.

Aussagen zur Qualität der Lebensmittel werden in Hinblick auf ernährungsphysiologische Kriterien getroffen und führen zu einer Qualitätsbeurteilung, die in den vier Pyramiden-seiten visualisiert ist.

Neu: Verbindung von quantitativen und qualitativen Aussagen in einem Modell! Die Basis bildet der DGE-Ernährungskreis (Quantität), in den vier Pyramiden-seiten erfolgt eine Qualitätsbeurteilung.

Inhalt

Einleitung	3
1 Hintergrundinformationen	4
2 Pyramideneinteilung	5
3 Visualisierung	11
4 Kernaussage	13
5 Zusammenfassung	14
Weiterführende Literatur	15
Kriterien für die Beurteilung der Lebensmittel	16
Impressum	17
Die 10 Regeln der DGE	18



Hintergrundinformationen

Ein neues Modell zur Umsetzung von Ernährungsrichtlinien – warum?

Viele Modelle – unterschiedliche Aussagen

▲ Grafische Modelle sind für die praxisnahe Vermittlung von Ernährungsregeln in der Schulung von Verbrauchern und Multiplikatoren unverzichtbar. Hier hat sich der DGE-Ernährungskreis als wissenschaftlich fundiertes Modell etabliert. Er zeigt die Optimalform der Ernährung und bildet daher nur empfehlenswerte Lebensmittel ab. Andere Fachgesellschaften, Forschergruppen oder Institutionen bevorzugen dagegen Dreiecks- bzw. Pyramidenmodelle. Sie integrieren auch weniger empfehlenswerte Lebensmittel, wie z. B. Süßigkeiten, um der Verzehrsrealität näher zu kommen. Die Zahl dieser Modelle ist in den letzten Jahren sprunghaft angestiegen. Doch treffen sie teilweise unterschiedliche Aussagen. Einige brühen, wie DGE-Ernährungskreis, auf Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr (z. B. die aid-Pyramide oder die Food Guide Pyramid aus den USA). Andere stellen die Wirkung der Lebensmittel auf ausgewählte Stoffwechselfparameter in den Vordergrund (z. B. Low Glycemic Index Pyramid nach Ludwig oder healthy Eating Pyramid nach Willet). Die Darstellung ist nicht in allen Fällen eindeutig. Immer neue Modelle mit unterschiedlichen Aussagen führen statt zur Aufklärung zur Verunsicherung des Verbrauchers.



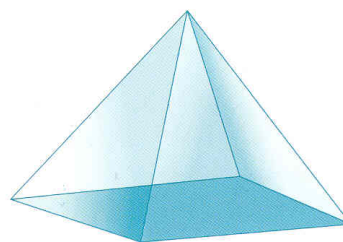
Herangehensweisen für die Entwicklung grafischer Modelle:

- **Nutritiver Ansatz, d.h. Umrechnung von Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr in Lebensmittelmenge und -art (z. B. DGE-Ernährungskreis).**
- **Metabolischer Ansatz, d.h. Wirkung**

von Lebensmitteln auf unterschiedliche Stoffwechselfparameter (z. B. LOGI-Pyramide).

Dreidimensionale Darstellung – erweiterte Aussagefähigkeit

Auch wenn viele Modelle als Pyramide bezeichnet werden, handelt es sich doch meist um Dreiecke. Damit sind sie, genauso wie der DGE-Ernährungskreis, zweidimensional. Die aus dem zweidimensionalen DGE-Ernährungskreis weiterentwickelte dreidimensionale Darstellung eröffnet neue Möglichkeiten für Aussagen. Zusätzlich zu den Empfehlungen für die Menge der Lebensmittelgruppen können auch Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl gegeben werden.



Der Weg zum 3 - D - Modell – Wissenschaftlicher Entscheidungsprozess

▲ Ein neues Modell muss somit neue und weitergehende Anforderungen erfüllen: Es sollte eindeutig, unmissverständlich und wissenschaftlich korrekt sein und möglichst alle verfügbaren Produkte einbeziehen. In einer Reihe von Workshops und Expertengesprächen mit Wissenschaftlern, Vertretern des aid-infodienstes, dem Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft, Beratungs- und Medienfachleuten wurde die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide diskutiert und von der DGE als neues innovatives Modell umgesetzt.

Pyramideneinteilung

▲ Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide liefert eine Anleitung für die optimale Lebensmittelauswahl. Sie stellt Empfehlungen zur Lebensmittelmenge und eine Gewichtung des ernährungsphysiologischen Werts dar. Fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse unter Berücksichtigung der aktuellen D-A-C-H-Referenzwerte und den 10 Regeln der DGE sind die Grundlage des neuen Modells.



Grundlage der Dreidimensionalen Lebensmittelpyramide:

- D-A-C-H – Referenzwerte
- 10 Regeln der DGE

Pyramidengrundfläche – Empfehlungen zur Menge



▲ Der DGE-Ernährungskreis bildet die Basis der Dreidimensionalen Lebensmittelpyramide. Er ist auf der quadratischen Pyramidengrundfläche abgebildet. Die Lebensmittelgruppen sind als Kreissegmente dargestellt. Dabei verdeutlichen die Größen der einzelnen Segmente den prozentualen Anteil an der gesamten Lebensmittelmenge bezogen auf das Gewicht pro Tag. Für eine optimale Zusammenstellung der Ernährung ist die Orientierung an den Segmentgrößen eine entscheidende Hilfe. Der DGE-Ernährungskreis

zeigt die Idealverteilung. Er gibt Empfehlungen zur Menge, nicht zu Energie oder anderen Kenngrößen.



Die 7 Lebensmittelgruppen des DGE-Ernährungskreises werden in Blick auf die qualitative Bedeutung nochmals zusammengefasst, so dass 4 übergeordnete Gruppen entstehen:

- pflanzliche Lebensmittel,
- tierische Lebensmittel,
- Öle und Fette sowie
- Getränke.

Sie tragen in unterschiedlicher Weise zur ausreichenden Versorgung an lebensnotwendigen Nährstoffen und zur Prävention von ernährungsmitbedingten Krankheiten bei.

Die Verbindung zwischen quantitativer Basis und qualitativer Pyramidenseite wird durch die korrespondierende Farbcodierung hergestellt. Die Farbe der Pyramidenseite verweist auf die entsprechenden Segmente des Ernährungskreises.