

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung

Project: 339

*Pascale Mühlemann, SGE, Fachbereich Ernährungswissenschaft, Bern
Paolo Colombani, ETH, Ernährungsbiologie*

Am 11. April ist die vollständig überarbeitete und aktualisierte Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) in ihrem neuen Gewand veröffentlicht worden. Die Pyramide ist das Ergebnis von eineinhalb Jahren Vorarbeit.

Die Überarbeitung der Lebensmittelpyramide wurde im Herbst 2003 in Angriff genommen. Als Erstes wurde eine interne Expertengruppe der SGE einberufen, die den wissenschaftlichen Überarbeitungsbedarf der seit 1998 existierenden Lebensmittelpyramide der damaligen Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE) erstmals umfassend diskutierte. Im Anschluss daran wurden in Zusammenarbeit mit der ETH Zürich, mit finanzieller Unterstützung durch die SFEFS sowie mit verschiedenen Ernährungsfachleuten aus der Schweiz wissenschaftliche Grundlagendokumente erarbeitet, welche die Basis bildeten für die ersten inhaltlichen und graphischen Änderungsvorschläge.

Die aus diesen ersten Vorarbeiten resultierende Lebensmittelpyramide wurde im Herbst 2004 einer breiten Fachöffentlichkeit vor- und zur Diskussion gestellt. Bis zum 15. Dezember 2004 hatten Ernährungsfachleute und Fachinstitutionen Gelegenheit, Stellung zu beziehen und ihre Anpassungsvorschläge bekannt zu geben. Die aus wissenschaftlicher Sicht relevanten inhaltlichen und graphischen Änderungsvorschläge wurden umgesetzt und finden sich in der vollständig überarbeiteten Lebensmittelpyramide der SGE wieder, die am 11. April veröffentlicht wurde und seither unter www.sge-ssn.ch verfügbar ist.

Die überarbeitete Lebensmittelpyramide richtet sich an gesunde Erwachsene und stellt die beiden Grundprinzipien einer ausgewogenen und genussvollen Ernährung auf leicht verständliche Art dar: Abwechslung und Mengenverhältnis. Eine Ernährung entsprechend der Lebensmittelpyramide gewährleistet eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen und trägt massgeblich zu unserem Wohlbefinden bei.

Neu ist die Betonung von körperlicher Aktivität zur Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichtes. Ein gesunder Lebensstil und eine ausgewogene Energiebilanz bedingen nämlich nicht nur eine ausgewogene Ernährung, sondern vor allem auch genügend Bewegung. Dies wird nun sowohl im Begleittext der Pyramide als auch graphisch thematisiert.

Die Lebensmittelgruppe der Öle und Fette wird neu durch Nüsse ergänzt und rückt eine Pyramidenebene nach unten. Dadurch wird der wichtige Stellenwert von Nüssen und pflanzlichen Ölen in unserer Ernährung als Lieferanten essentieller Fettsäuren hervorgehoben. In der Spitze verbleiben die Süssigkeiten sowie neu die salzigen Knabbereien und energiereichen Getränke (Süssgetränke, alkoholhaltige Getränke).

Die Gruppe der Getreide tritt neu unter der Bezeichnung „Vollkornprodukte & Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte & Kartoffeln“ auf, um die Bedeutung der Vollkornprodukte im Rahmen einer gesunden Ernährung stärker zu betonen. Die Hülsenfrüchte, die ehemals in der Fleischgruppe eingeteilt waren, werden neu ebenfalls dieser Lebensmittelgruppe zugeordnet, da sie pflanzlichen Ursprungs sind und ein ähnliches Nährstoffprofil aufweisen wie Vollkornprodukte.

Die Empfehlungen für den Konsum von Milch, Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern und anderen Eiweissquellen wie z.B. Tofu oder Quorn werden zusammengefasst, um auf die Austauschbarkeit dieser Nahrungsmittel hinzuweisen.

Weitere Informationen zur Lebensmittelpyramide sind unter www.sge-ssn.ch verfügbar.