

→ GUT ZU WISSEN

5 FRAGEN zur vegetarischen Ernährungspyramide

Was genau ist die vegetarische Ernährungspyramide und wie lässt sie sich verwenden? Wir haben Dr. Markus Keller dazu befragt.

1 Sie haben zusammen mit Prof. Dr. Claus Leitzmann die vegetarische Ernährungspyramide entwickelt. Was genau symbolisiert sie?

Unsere Pyramide „übersetzt“ die wissenschaftlichen Empfehlungen für eine gesundheitsfördernde vegetarische Ernährung in Lebensmittelmengen. Die Lebensmittel am Boden der Pyramide sind besonders empfehlenswert und sollten häufiger verzehrt werden. Ernährungsphysiologisch weniger wertvolle Lebensmittel stehen weiter oben und sollten sparsam verwendet werden. Die prozentual zugeordneten Flächen in der Pyramide verdeutlichen die ungefähre Mengenaufteilung bei den einzelnen Lebensmittelgruppen.

2 Sollte man mehr Gemüse als Obst essen?

Ja. Empfohlen werden mindestens 400 Gramm Gemüse und 300 Gramm Obst pro Tag bzw. drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich. Gemüse und Obst liefern neben verschiedenen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen auch zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, die viele gesundheitsfördernde Wirkungen entfalten. Gemüse enthält aber – im Gegensatz zu Obst – fast keine Nahrungsenergie und hat deshalb eine besonders hohe Nährstoffdichte.

3 Wieso sollten mengenmäßig mehr Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte verzehrt werden statt Milchprodukte und Eier?

Nüsse, Ölsamen und Hülsenfrüchte sind gute Quellen für viele Vitamine und Mineralstoffe sowie für Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Ein reichlicher Verzehr von Nüssen senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – und trägt übrigens nicht zur Entstehung von Übergewicht bei. Hülsenfrüchte senken das Risiko für Dickdarmkrebs und wirken sich positiv auf den Glukose- und Insulinstoffwechsel, die Blutfette und den Blutdruck aus. Und anders als Milchprodukte und Eier enthalten Nüsse, Ölsamen und Eier keine ernährungsphysiologisch unerwünschten Inhaltsstoffe wie gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Purine. Deshalb sollten diese tierischen Produkte nur sparsam verwendet werden.

4 Was ist, wenn ich das nicht schaffe, mich so genau nach dieser Pyramide zu ernähren?

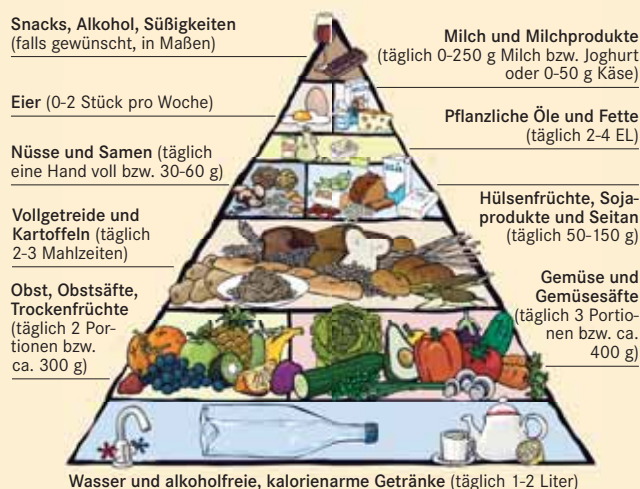
Gut wäre es, die empfohlenen Mengenangaben in etwa umzusetzen. Dabei genügt es, dies im Wochendurchschnitt zu erreichen. Keinesfalls sollte man vor jeder Mahlzeit den Taschenrechner zücken, denn mit der Zeit bekommt man ein Gefühl für die richtige Zusammenstellung der verschiedenen Lebensmittelgruppen.

5 Wie viele Mahlzeiten am Tag empfehlen Sie?

Das ist individuell verschieden. Einige Menschen kommen mit drei Hauptmahlzeiten gut zurecht, für andere sind fünf Mahlzeiten, also neben den drei Hauptmahlzeiten zwei Zwischenmahlzeiten, besser geeignet. Ausprobieren!



Dr. Markus Keller, Ernährungswissenschaftler, Leiter des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) in Gießen und Autor des Buches „Vegetarische Ernährung“ (UTB-Verlag)



Die vegetarische Ernährungspyramide