

# Ernährungspyramide



Quelle: BMG, 2015

# Ernährungspyramide

Die österreichische Ernährungspyramide stellt die aktuellen Ernährungsempfehlungen bildlich dar und bietet somit eine praxisbezogene Hilfestellung zur Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung im Alltag. Die Pyramide besteht aus sechs Lebensmittel- und einer Getränkegruppe und bietet einen Überblick über empfohlene Mengen. Die Anzahl der Bausteine steht für die empfoh-

lene Portionsmenge pro Tag bzw. pro Woche. Je weiter unten ein Lebensmittel zu finden ist, desto mehr sollte davon konsumiert werden. Die Pyramide verdeutlicht gleichzeitig, dass grundsätzlich jedes Lebensmittel, abhängig von der Menge, Bestandteil einer gesunden Ernährung sein kann.

## **Alkoholfreie, energiearme Getränke:**

- 6 Portionen täglich, mind. 1,5 Liter Wasser täglich

## **Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst:**

- 5 Portionen täglich: 3 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte, 2 Portionen Obst

## **Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln:**

- 4 Portionen täglich, Vollkornprodukte bevorzugen

## **Fettarme Milch und Milchprodukte:**

- 3 Portionen täglich: 2 Portionen „weiß“ (z. B.: Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse) und 1 Portion „gelb“ (Käse)

## **Fette und Öle:**

- 2 Portionen täglich: 1 bis 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen täglich. Streich-, Back- und Bratfette sowie fettreiche Milchprodukte sparsam.

## **Fettarmes Fleisch oder fettarme Wurst:**

- 3 Portionen wöchentlich

## **Eier:**

- maximal 3 Eier wöchentlich

## **Fisch:**

- 1 bis 2 Portionen Fisch wöchentlich

## **Fettes, Süßes und Salziges:**

- selten

## **1 Portion entspricht:**

Getränke	1 Glas (250 ml)
Gemüse, Obst	1 Faust
Brot, Gebäck	1 Handfläche
Getreideflocken	1 Handvoll
Reis (gekocht)	2 Fäuste
Kartoffeln	2 Fäuste
Nudeln (gekocht)	2 Fäuste
Milch, Joghurt	1 Glas (ca. 200 ml)
Käse	2 handflächengroße, dünne Scheiben
Hüttenkäse	1 Faust
Fleisch, Fisch	1 handtellergroßes, fingerdickes Stück
Wurst	Bis zu 3 handtellergroße Scheiben
Nüsse, Samen	2 EL
Öl	1 EL
Butter, Margarine	1 EL