



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>4</b>
<b>Die Ernährungspyramide – ein Modell</b> .....	<b>5</b>
<b>Die Pyramidenbotschaften</b> .....	<b>6</b>
Form und Farben .....	6
Symbole .....	6
Portionsbausteine .....	6
<b>Portionsgrößen</b> .....	<b>8</b>
Messhilfen .....	8
Eine Portion Extras .....	9
Übersichtstabelle .....	11
<b>Zuordnung zu Lebensmittelgruppen</b> .....	<b>12</b>
Flexibel und individuell .....	12
Zusammengesetzte Lebensmittel und Fertiggerichte .....	13
Übersichtstabelle .....	15
<b>Die Tellerebene</b> .....	<b>19</b>
<b>Arbeitsmethoden</b> .....	<b>20</b>
Grundlagen erarbeiten .....	21
Visualisieren von Ernährungsgewohnheiten .....	21
Protokollieren der Ernährung .....	23
Erstellen von Tageskostplänen .....	23
Lebensmittel nach Inhaltsstoffen auswählen .....	24
<b>Die Pyramide ist flexibel</b> .....	<b>25</b>
<b>Fallbeispiele</b> .....	<b>26</b>
<b>Übungen</b> .....	<b>31</b>
Übersicht .....	33
Kennenlernen der Pyramide und der Teilnehmer .....	34
Pyramide und Lebensmittelgruppen kennen .....	41
Ernährungsverhalten visualisieren und reflektieren .....	48
Individuelle Pläne erstellen .....	52
Häufige Fragen .....	58
<b>Weiterführende Informationen</b> .....	<b>59</b>
<b>Die Palette der Pyramiden-Medien</b> .....	<b>60</b>

# VORWORT



## Liebe Ernährungsfachkraft,

Sie halten ein Kompendium zur Anwendung der aid-Ernährungspyramide in der Beratung in Ihren Händen. Die Ernährungspyramide bietet viele Einsatzmöglichkeiten für unterschiedliche Beratungsthemen und -situationen. Sie eignet sich sowohl für den Einsatz in der Prävention, d. h. für die Beratung von gesunden, normalgewichtigen Kindern und Erwachsenen, als auch in der Therapie, d. h. für die Arbeit mit Patienten in Kliniken und ambulanten Praxen.

Sie bildet einen Referenzrahmen, mit dem jeder sein Essen reflektieren und bewusste Entscheidungen treffen kann. Sie dient als Orientierungshilfe. Anpassungen an die speziellen Bedürfnisse Ihres Klienten<sup>1,2</sup>/Patienten aufgrund persönlicher Vorlieben oder aus therapeutischen Gründen sind jederzeit möglich und ggf. auch erforderlich.

Die Ernährungspyramide visualisiert die Zusammensetzung eines vollwertigen Speiseplans auf eine anschauliche und einprägsame Art und Weise. Dieses Kompendium ermöglicht Ihnen einen sicheren und souveränen Umgang mit der Ernährungspyramide.

Das Kompendium erklärt den Aufbau und alle wesentlichen Elemente der Pyramide. Dazu gehören zum Beispiel die Lebensmittelgruppen, Portionsbausteine, Portionsgrößen sowie die Zuordnung von Lebensmitteln zu Lebensmittelgruppen. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie die Pyramide flexibel verändern und anpassen können. Außerdem erhalten Sie Tipps für den praktischen Einsatz bei der Arbeit mit Erwachsenen und Kindern.

Dieses Kompendium ist aus der Praxis für die Praxis. Alle Tipps und Anwendungsbeispiele stammen von Ernährungsberatungsfachkräften, die wir ausführlich interviewt haben. Wir danken

Ingrid Acker  
Dr. Marion Wüstefeld-Würfel  
Doris Borgmann  
Amely Brückner

für ihre Anregungen!

Ihnen sollen diese Praxisbeispiele als Ideensammlung dienen und Sie zu einem kreativen Einsatz der Ernährungspyramide motivieren.

Wir wünschen Ihnen viele spannende Erkenntnisse und Neuentdeckungen und viel Freude mit diesem Heft.

Ihre  
*Susanne Illini*  
Wissenschaftsredakteurin



<sup>1</sup> Im Text wird durchgängig der Begriff „Klient“ verwendet. Er gilt ebenfalls für Beratungssituationen, die sich an Patienten wenden.

<sup>2</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Die ausschließliche Verwendung der männlichen Form ist explizit als geschlechtsunabhängig zu verstehen.

# DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE – EIN MODELL

## Die Ernährungspyramide ist ein Modell:

Die Ernährungspyramide wurde für die Prävention entwickelt und zeigt eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung für Gesunde. Sie bildet einen Rahmen, in dem jeder sein Essen reflektieren und bewusste Entscheidungen treffen kann. Anpassungen an persönliche Vorlieben oder aus therapeutischen Gründen sind jederzeit möglich und ggf. auch erforderlich.

## Die Ernährungspyramide ist ein flexibles Baukastensystem:

Sie lässt viel Spielraum – eine wichtige Voraussetzung für genussvolles Essen und Trinken. Jeder Tag im Leben ist einzigartig, dementsprechend auch unser Essen und Trinken.

## Die Ernährungspyramide ist einprägsam:

Die Ernährungspyramide ist ein anschauliches Modell. Sie zeigt viele komplexe Zusammenhänge in einem einfachen Bild. Wer sich das Bild einprägt und bestimmte Botschaften verinnerlicht, kann seine Lebensmittelauswahl leicht treffen.

*»Ich nutze in meiner Beratung immer die Ernährungspyramide. Sie ist eine hilfreiche Navigation für jeden Klienten bei der Umsetzung der individuellen Empfehlungen.«*

Ingrid Acker

## Die Ernährungspyramide zeigt eine ausgewogene Ernährung:

Eine vollwertige Ernährung ist die Basis für gesundheitsförderndes und genussvolles Essen und Trinken. Sie trägt dazu bei, Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit ein Leben lang zu fördern und zu erhalten. Die Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung umfassen sieben Lebensmittelgruppen, die in bestimmten Mengenverhältnissen zueinander stehen. Innerhalb der Lebensmittelgruppen wird durch eine geeignete Auswahl der Lebensmittel eine hohe Nährstoffdichte angestrebt.

Die Ernährungspyramide zeigt alle Lebensmittelgruppen in sinnvollen Mengenverhältnissen, nach dem Motto „Alles ist erlaubt, nichts ist verboten.“ In diesem Sinne haben auch Extras ihren Platz.

## Ziele einer vollwertigen Ernährung

- abwechslungsreiches und genussvolles Essen
- ausreichende Zufuhr aller lebensnotwendigen Nährstoffe
- metabolische, physische und psychische Funktionen bei gesunden Personen sicherstellen
- Schutz vor ernährungsmitbedingten Gesundheitsstörungen und Erkrankungen

## Die Ernährungspyramide ermöglicht individuelle Anpassungen:

Die Ernährungspyramide ist ein Modell, das den Ernährungsbedürfnissen möglichst vieler Personen gerecht werden soll. Deshalb liegt es auf der Hand, dass individuelle Bedürfnisse und Vorlieben nicht im Einzelnen abgebildet werden können:

- Für Personen mit einem abweichenden Energie- oder Nährstoffbedarf müssen die Portionsgrößen individuell berechnet/angepasst werden.
- Liegen Erkrankungen vor, müssen unter Umständen einzelne Lebensmittelgruppen anders gewichtet und Bausteine abgedeckt oder ergänzt werden. Dies obliegt dem Ermessen und der Kompetenz der Ernährungsberatungsfachkraft.

## Die Ernährungspyramide ist einfach:

Die Ernährungspyramide verzichtet bewusst (weitestgehend) auf Gramm- und Kalorienangaben. Sie arbeitet stattdessen mit Portionsbausteinen, alltagstauglichen Messgrößen wie Tassen, Esslöffeln und dem Handmaß. Das Handmaß berücksichtigt automatisch den unterschiedlichen Bedarf von Kindern (kleinere Hände) und von Erwachsenen mit unterschiedlicher Körpergröße. Näheres dazu im Kapitel Portionsgrößen (s. S. 8).

# ÜBUNGEN

Im Folgenden stellen wir eine Auswahl an konkreten Übungen vor. Diese sollen Ihnen neue Ideen geben und Möglichkeiten aufzeigen, die Ernährungspyramide über die Standardvarianten hinaus zu nutzen. Hier können Sie selbst kreativ werden und auf die individuellen Bedürfnisse der Klienten eingehen.

Die Ideen stammen von:



Foto: © M. Hippenbecker

## Ingrid Acker

Diplom Dietist

- Ernährungsberaterin und Ernährungstherapeutin QUETHEB
- selbstständig in eigener Praxis
- Ernährungsberatung und -therapie, Dozentin
- stellvertretende Vorstandsvorsitzende des Berufsverbandes Oecotrophologie

»In meiner Praxis lernt jeder die Ernährungspyramide kennen und als individuelle Hilfestellung für den Alltag schätzen.«



Foto: © Atelier Pfleiderer/Minden

## Doris Borgmann

Diätassistentin

- Nephrologische Ernährungstherapie/VDD
- Ernährung und Verpflegung von Senioren/VDD
- Ernährungsberatung und -therapie im medizinischen Zentrum am Klinikum Porta Westfalica
- Leitung der Schule für Diätassistenten an der Mühlenkreiskliniken (AÖR) Akademie für Gesundheitsberufe

»Ich nutze die Ernährungspyramide nicht nur in der Beratung, sondern auch in der Schule, wo meine Diätschüler sehr kreativ damit arbeiten.«



Foto: © Christian Geisler, Lichtbildstudio Wohltorf

## Amely Brückner

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

- Ernährungstherapeutin bei den Elbe Kliniken sowie freiberuflich tätig
- Ernährungsberatung und -therapie, Betriebliche Gesundheitsförderung, Dozententätigkeit
- Gewichtsmanagement, Nahrungsmittelallergien, Sporternährung und Ernährung in der zweiten Lebenshälfte

»Die aid-Ernährungspyramide ist mein liebstes Tool, das ich in fast allen Lebenslagen einsetze.«



Foto: © Arnout van Son/Alfter

Pyramide und Lebensmittelgruppen kennen

## WAS GEHÖRT WOHIN?

### Zusammengesetzte Lebensmittel zuordnen

# 8

**Dauer**  
ca. 15 Minuten  
bei großen Gruppen

**Beratungssituation**  
Einzelberatung, Gruppen

**Medien/Materialien**  
Tisch- oder Wandsystem  
bzw. Didaktisches Poster  
und Lebensmittelkarten  
MINI (Basissatz)

optional: Lebensmittel-  
verpackungen

Die aid-Ernährungspyra-  
mide – DIN-A5-Karten

**Idee**  
Amely Brückner und  
Dr. Marion  
Wüstefeld-Würfel

#### Zielsetzung

- Zuordnung von Lebensmitteln üben
- Pyramiden-Check vorbereiten

#### Zielgruppen

Erwachsene, Jugendliche, Kinder

#### Vorbereitung

Aus den Lebensmittelkarten werden diejenigen bereitgelegt, die zusammengesetzte Lebensmittel darstellen (erkennbar an dem Pyramiden-Symbol auf der Rückseite.)

#### Ablauf

Der Klient wählt aus den Lebensmittelkarten ein Gericht/zusammengesetztes Lebensmittel, das er gerne verzehrt. Nun wird überlegt, woraus es zusammengesetzt ist. Das Ergebnis wird ggf. in der Gruppe diskutiert und dann mithilfe von Lebensmittelkarten und Tisch- oder Wandsystem dargestellt. Bei Einzelpersonen und kleinen Gruppen bietet es sich auch an, die im zusammengesetzten Lebensmittel enthaltenen Portionen auf einer Din-A5-Karte abzukreuzen.

Zeigt sich, dass die Zusammensetzung des Gerichtes eher ungünstig ist, kann überlegt werden, wie es abgewandelt werden könnte.

Einige Gerichte liegen auch in zwei Varianten vor, z. B. vegetarische Pizza und Pizza Salami, Spaghetti mit Tomatensoße und Spaghetti Carbonara, sodass sie direkt miteinander verglichen werden können.

#### Varianten

1. Die Auswahl der Lebensmittel an die Zielgruppe anpassen, z. B. Abbildungen von Fast Food für Jugendliche verwenden.
2. Nach dem gleichen Prinzip können auch mitgebrachte oder aus Zeitschriften ausgeschnittene Rezepte zugeordnet werden. Auf dieser Basis ist es möglich, die Rezepte gezielt zu variieren, sodass sie besser in die Ernährungspyramide passen.
3. Auch Lebensmittelverpackungen (besonders interessant sind Fertiggerichte) können so besprochen werden. Der Klient wählt aus den bereitgestellten Lebensmittelverpackungen solche aus, die er regelmäßig isst, und legt sie auf die passende Lebensmittelgruppe in der Ernährungspyramide (Poster oder Wandsystem). Wenn es sich um zusammengesetzte Lebensmittel handelt, müssen die Verpackungen zerteilt und auf die jeweiligen Ebenen verteilt werden.



Ernährungsverhalten visualisieren und reflektieren

## SCHNELLER PYRAMIDEN-CHECK MIT FOTOKARTEN

Schneller erster Eindruck von einem Tagesprotokoll  
mithilfe der Lebensmittelkarten

Foto: © Arnout van Son/Alfter

14

### Zielsetzung

- Aktuelles Ernährungsverhalten reflektieren
- Mengenrelationen visualisieren

### Zielgruppen

Erwachsene, Jugendliche, Kinder

### Vorbereitung

Tagesprotokoll oder 24-h-Recall erstellen,  
Lebensmittelkarten bereitlegen

### Ablauf

Ausgangspunkt ist ein Tagesprotokoll oder ein 24-h-Recall. Der Klient oder Berater sucht die passenden Lebensmittelkarten für die an diesem Tag verzehrten Lebensmittel heraus. Nun werden die Karten umgedreht, sodass die Symbole sichtbar sind. Gemeinsam kann überlegt werden, wie das entstandene Bild wirkt: Wie viele grüne, gelbe, rote Karten sind sichtbar? Welche Lebensmittelgruppen sind besonders häufig vertreten, welche selten, welche fehlen ganz? Zusätzlich können die Karten in eine Ernährungspyramide (Tisch-/Wandsystem) einsortiert werden. Abhängig vom Kenntnisstand des Teilnehmers kann er sie selbst in Pyramidenform entsprechend der Lebensmittelebenen sortiert auf den Tisch legen. Schnell wird sichtbar, wo es Abweichungen zur Form der Pyramide gibt.

### Variante

Die Lebensmittel werden im Tagesprotokoll nach Gruppen sortiert farblich markiert (z. B. Gemüse grün, Vollkornprodukte braun, Milchprodukte gelb), sodass sehr schnell ein Überblick und eine erste Einschätzung möglich ist.

### Dauer

10–15 Minuten

### Beratungssituation

Einzelberatung, Gruppen,  
Betriebliche Gesundheitsförderung

### Medien/Materialien

Tisch-/Wandsystem oder  
Lebensmittelkarten MINI  
oder MAXI (Basissatz)

### Idee

Ingrid Acker, Dr. Marion  
Wüstefeld-Würfel