

Vegetarisch essen & trinken mit der Ernährungspyramide

Informationen für Ernährungsfachkräfte



Da ist für jeden was dabei!



einfach einkaufen

BLE-Medienservice.de

Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung





1	Vegetarisch essen & trinken mit der Ernährungspyramide	4
2	Die Ernährungspyramide.....	4
3	Die richtige Portionsgröße.....	5
4	Den Nährstoffbedarf vegetarisch decken – kein Problem?.....	7
	<i>Proteine.....</i>	<i>8</i>
	<i>Calcium.....</i>	<i>8</i>
	<i>Eisen</i>	<i>9</i>
	<i>Jod.....</i>	<i>9</i>
	<i>Zink.....</i>	<i>9</i>
	<i>Vitamin B₁₂.....</i>	<i>10</i>
	<i>Vitamin D</i>	<i>10</i>
	<i>Omega-3-Fettsäuren</i>	<i>10</i>
5	Fazit.....	11
6	Pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Wurst & Co.....	11
	<i>Tofu</i>	<i>11</i>
	<i>Tempeh.....</i>	<i>11</i>
	<i>Sojagranulat und Mykoprotein</i>	<i>12</i>
	<i>Seitan</i>	<i>12</i>
	<i>Wurst-Ersatzprodukte.....</i>	<i>12</i>
7	Label für vegetarische Lebensmittel	13
8	Was genau ist ein vegetarisches Lebensmittel?	13
9	Literatur und ergänzende Materialien	14
	Impressum.....	17

1

Vegetarisch essen & trinken mit der Ernährungspyramide

Immer mehr Menschen reduzieren ihren Konsum an Fleisch, Wurst und Fisch. Sie wollen so zum Beispiel Umwelt, Klima oder/und Tiere schützen oder verbinden damit eine gesündere Lebensweise.

Tatsächlich können Vegetarier*innen gesundheitliche Vorteile haben. In Langzeitstudien fanden sich bei einem vegetarischen Lebensstil seltener chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2 und Fettstoffwechselstörungen.

Im Folgenden erfahren Sie, wie eine ovo-lacto-vegetarische Ernährungspyramide aussieht, welche Portionsgrößen angemessen sind, welche Nährstoffe besonders beachtet werden sollten und welche Lebensmittel häufig als Ersatz für Fleisch, Wurst und Fisch zum Einsatz kommen. Außerdem finden Sie die lebensmittelrechtliche Definition eines vegetarischen Lebensmittels sowie ein Label zur Kennzeichnung.



2

Die Ernährungspyramide

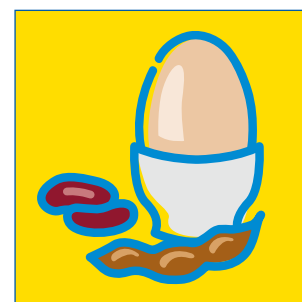
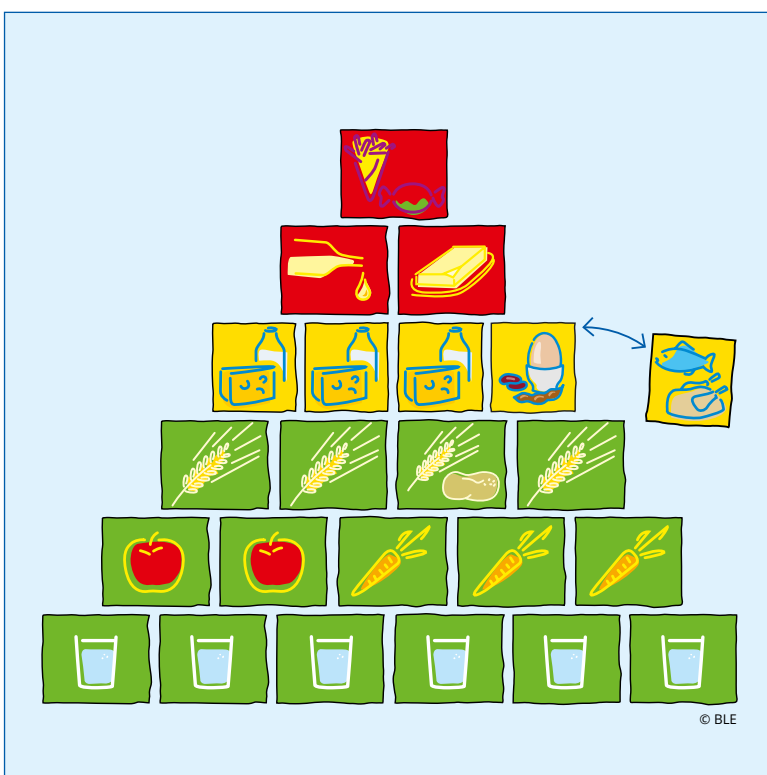
Die Ernährungspyramide zeigt, wie eine ausgewogene ovo-lacto-vegetarische Ernährung aussieht. Jede Ebene widmet sich einer oder zwei Lebensmittelgruppe(n). Jeder Lebensmittelgruppe ist ein Symbol zugeordnet. Zum Beispiel steht der Apfel für Obst, die Möhre für Gemüse. Die Ampelfarben geben einen ersten Hinweis, wovon es mehr oder weniger sein darf: **grün** = reichlich, **gelb** = mäßig und **rot** = sparsam. Nichts ist verboten, auf die richtige Menge kommt es an. Jeder Baustein steht für eine Portion. Die Pyramide beinhaltet also zum Beispiel 6 Portionen Getränke, 3 Portionen Gemüse oder 3 Portionen Milch/Milchprodukte.

Die Ernährungspyramide stellt eine Orientierung dar, sie muss nicht jeden Tag exakt erfüllt werden. Wichtig ist, dass der Durchschnitt stimmt.

Die ovo-lacto-vegetarische Ernährungspyramide ist in erster Linie für gesunde Erwachsene konzipiert. Schwangere, Stillende, Kinder, Jugendliche, Senior*innen und chronisch Kranke haben besondere Ernährungsansprüche und benötigen individuelle Empfehlungen.

In der vegetarischen Ernährungspyramide „fehlt“ der Baustein für Fleisch, Fisch, Wurst und Ei.  . Stattdessen enthält sie den Baustein  . Er steht für Eier, die wertvolles Protein liefern, und proteinreiche, pflanzliche Lebensmittel. Dazu gehören zum Beispiel Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte.

Ein gut durchdachter vegetarischer Speiseplan kann alle lebensnotwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge liefern. Es gibt nur wenige Nährstoffe, die eine besondere Beachtung benötigen.



3

Die richtige Portionsgröße









Die Ernährungspyramide verzichtet bewusst auf Gramm- und Kalorienangaben. Zum einen soll sie einfach bleiben, zum anderen ist sie nur ein Modell und kann keinen individuellen Bedarf abbilden. Für viele Lebensmittel/Lebensmittelgruppen gilt das Handmaß: 1 Portion = 1 Hand voll. Das ist zum Beispiel eine Paprika oder ein Apfel. Sie als Beratungskraft benötigen eventuell genauere Angaben – Sie finden diese in der unten stehenden Tabelle.



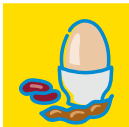

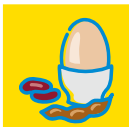

Die angegebenen Portionsgrößen sind auf die Energiezufuhr von circa 2.200 kcal ausgerichtet. Dies entspricht laut den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr* etwa dem Energiebedarf einer normalgewichtigen 25–51-jährigen Frau mit vorwiegend sitzender Tätigkeit** oder dem Bedarf eines normalgewichtigen 25–51-jährigen Mannes mit einer ausschließlich sitzenden Tätigkeit***. Die Energiezufuhr und Portionsgrößen können (müssen) im Rahmen einer individuellen Beratung natürlich verändert und angepasst werden.





* D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Hrsg.: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)

** 65 kg Körpergewicht, PAL 1,6

***70 kg, PAL 1,4

Symbol	Lebensmittelgruppe	Anzahl Portionen pro Tag	Erläuterungen	1 Portion	
reichlich		Getränke	6	Mineralwasser, Leitungswasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, maßvoll schwarzer Tee und Kaffee, stark verdünnter Gemüse- und Obst-Saft (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser) 1 Portion: ● 1 großes Glas (250 ml)	
		Gemüse, Salate	3	Rohes und gegartes Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte 1 Portion: ● 1 Hand voll großstückiges Gemüse (z. B. Tomate) oder ● 2 Hände voll zerkleinertes Gemüse (z. B. Salat oder Brokkoliröschen, 135 g).	
		Obst	2	Frisches und getrocknetes Obst, Obstsäfte, Nüsse, Saaten 1 Portion: ● 1 Hand voll großstückiges Obst (125 g) oder ● 2 Hände voll kleinstückiges Obst (125 g) oder ● 1 kleine Hand voll Trockenfrüchte (25 g) oder Nüsse (25 g)	
		Brot, Getreide und Beilagen	4	Brot, Brötchen, Getreide(-flocken) sowie Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln, Quinoa, Bulgur, Couscous und Reis 1 Portion: ● 2 Hände voll Getreideflocken (70–100 g) oder ● 1–2 Scheiben Brot (70–100 g) oder ● 2 Hände voll Beilagen, gekocht (85 g Reis/Nudeln roh, 200–250 g Kartoffeln)	

Symbol	Lebensmittelgruppe	Anzahl Portionen pro Tag	Erläuterungen	1 Portion	
mäßig		Milch und Milchprodukte	3	Milch, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark, Käse, Mandel-, Hafer-, Soja-, Reis- oder Kokosdrink 1 Portion: <ul style="list-style-type: none"> • 1 Glas Milch oder Drink (250 ml) oder • 1 Becher Joghurt (150 g) oder • 1–2 Scheiben Käse (30 g) <p>Auch pflanzliche Milchalternativen werden hier einsortiert, da sie wie Milch verwendet werden. Die Nährstoffzusammensetzung ist jedoch nicht mit Milch vergleichbar. Mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Produkte sind zu bevorzugen.</p>	
		Eier	1	1 Portion: <ul style="list-style-type: none"> • 1–2 Eier (ca. 1–2 x/Woche, inkl. verarbeitete Eier) <p>Wer keine Eier isst, kann pro Ei etwa 25 g Käse oder 60 g Quark (20 % Fett, ca. 2 EL) essen.</p>	
		Hülsenfrüchte und pflanzliche Fleischalternativen	1	Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen) und daraus hergestellte Produkte (z. B. Tofu, Falafel, Hummus) sowie pflanzliche Wurst- und Fleischalternativen (z. B. Sojageschnetzeltes) 1 Portion: <ul style="list-style-type: none"> • 2 Hände voll Hülsenfrüchte (75 g roh, ca. 3–4 x/Woche oder) • 1 Handteller voll Tofu oder andere Fleischalternative (100 g, ca. 3–4 x pro Woche) 	

Symbol	Lebensmittelgruppe	Anzahl Portionen pro Tag	Erläuterungen	1 Portion	
sparsam		Pflanzliche Öle und Streichfette	2	Speiseöl, Butter, Margarine, Bratfette, Sahne, Mayonnaise 1 Portion: <ul style="list-style-type: none"> • 1,5–2 Esslöffel (15–20 g) 	
		Extras	1	Süßigkeiten und süße Getränke, Gebäck, salzige und fettreiche Snacks, alkoholische Getränke 1 Portion: <ul style="list-style-type: none"> • 1 Hand voll (z. B. 1 Riegel Schokolade, 1 kleines Stück Kuchen) oder • 1 Glas süßes/alkoholhaltiges Getränk 	

Den Nährstoffbedarf vegetarisch decken – kein Problem?



Eine pflanzenbetonte Ernährungsweise findet immer mehr Anhänger*innen. Die Gründe dafür sind vielfältig: Tierwohl, Klimaschutz, Lebensstil und Gesundheitsbewusstsein können eine Rolle spielen. Grundsätzlich verzichten Vegetarier*innen auf Lebensmittel, die von getöteten Tieren stammen, also in der Regel auf Fleisch und Fleischprodukte, Wurst, Fisch und Meeresfrüchte. Es gibt aber unterschiedliche Formen des Vegetarismus:

Ovo-Lacto-Vegetarier*innen haben sowohl Eier als auch Milch und Milchprodukte in ihrem Speiseplan.

Lacto-Vegetarier*innen essen und trinken Milch und Milchprodukte, verzichten aber auf Eier.

Pescetarier*innen essen auch Fisch.

Seit einiger Zeit verbreitet sich in Deutschland auch die flexitarische Lebensweise. **Flexitarier*innen** orientieren sich dabei an der ovo-lacto-vegetarischen Ernährung, ohne grundsätzlich auf Fleisch zu verzichten. Sie essen gelegentlich Fleisch und werden deshalb auch Teilzeit- oder flexible Vegetarier*innen genannt.

Die **vegane Ernährung**, bei der tierische Lebensmittel komplett gemieden werden, wird hier nicht thematisiert.



Proteine

Proteine sind als Baustoffe für alle Zellen unverzichtbar. Gute Proteinquellen sind Milch und Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse sowie Getreide und Getreideprodukte. Sojaprodukte wie Tofu oder pflanzliche Fleischalternativen sind ebenfalls gute Proteinquellen und können täglich auf dem Speiseplan stehen. Die Qualität von Proteinen wird durch die biologische Wertigkeit bestimmt. Wer Lebensmittel geschickt kombiniert, kann die biologische Wertigkeit von pflanzlichem Protein verbessern, da sich die unterschiedlichen Proteinbausteine günstig ergänzen. Gute Kombinationen sind:

- Getreide + Milch** → z. B. Pfannkuchen, Müsli mit Joghurt/Milch
- Getreide + Ei** → z. B. Pfannkuchen, Eiernudeln, mit Ei gebundene Getreidebratlinge
- Kartoffeln + Milch** → z. B. Kartoffelbrei, Ofenkartoffel/Pellkartoffel mit Kräuterquark
- Kartoffeln + Ei** → z. B. Kartoffelsalat mit Ei, Kartoffeln mit Spiegelei, Tortilla (Kartoffelomelett)
- Hülsenfrüchte + Getreide** → z. B. Erbseneintopf mit Brot, Vollkornspaghetti mit Linsenbolognese



Calcium

Calcium ist der wichtigste Baustoff für Knochen und Zähne. Milch und Milchprodukte, insbesondere Hartkäse, sind die besten Quellen für Calcium. Mit drei Portionen Milch/-produkten und einer Gemüseahlzeit kann der tägliche Bedarf gedeckt werden. Vor allem Brokkoli, Porree, Fenchel und grünes Blattgemüse wie Grünkohl und Chinakohl enthalten viel Calcium. Bei pflanzlichen Milchalternativen wie Soja- oder Haferdrinks sollten solche bevorzugt werden, die mit Calcium angereichert wurden. Zum Durstlöschen eignet sich ein calciumreiches Mineralwasser.

Tip: Laut Mineral- und Tafelwasserverordnung darf ein Mineralwasser als „calciumhaltig“ deklariert werden, wenn es mehr als 150 mg Calcium pro Liter enthält. Soll das Mineralwasser zur Deckung des Calciumbedarfs herangezogen werden, ist es sinnvoll, auf einen Calciumgehalt von mindestens 250 mg pro Liter zu achten.

Eisen

Unser Körper braucht Eisen vor allem für den Sauerstofftransport im Blut. Neben tierischen Produkten enthalten auch pflanzliche Lebensmittel das Spurenelement. Besonders reich an Eisen sind Spinat, Grünkohl, Feldsalat und Fenchel. Hülsenfrüchte, verschiedene Getreidearten wie Hirse, Amaranth und Quinoa sowie Nüsse und Ölsaaten weisen ebenfalls hohe Gehalte auf. Der Körper kann Eisen aus pflanzlichen Quellen aber nicht so gut verwerten wie Eisen aus Fleisch. Durch Vitamin C wird die Aufnahme gefördert – deshalb lässt sich die Bioverfügbarkeit von pflanzlichem Eisen verbessern, indem die Mahlzeiten mit Vitamin-C-reichem Gemüse oder Obst (z. B. Paprika, Erdbeeren) oder mit einem Glas Fruchtsaft (z. B. Orangensaft) ergänzt werden.



Jod

Jod ist als Bestandteil der Schilddrüsenhormone an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt und gehört in Deutschland zu den kritischen Nährstoffen. Fisch ist der Hauptlieferant für Jod, und auch Milch und Eier sind bei entsprechender Fütterung der Tiere jodreich. Die Jodversorgung kann durch die Verwendung von jodiertem Speisesalz im Haushalt verbessert werden.

Auch einige Algen liefern viel Jod. Hier sind Algen mit definiertem Jodgehalt sinnvoll, um nicht deutlich weniger oder mehr Jod aufzunehmen als gedacht.

Zink

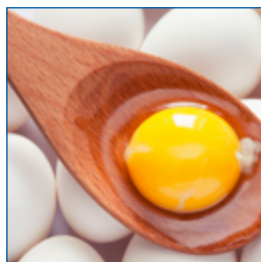
Zink spielt eine zentrale Rolle im Stoffwechsel. Es ist zum Beispiel wichtig für das Immunsystem, die Wundheilung, Haare und Haut. Genau wie Eisen kommt auch Zink sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Wichtige Quellen für Zink in der vegetarischen Ernährung sind Käse, Linsen, Haferflocken und Nüsse. Die Zinkaufnahme aus Hülsenfrüchten und Getreide lässt sich durch Einweichen, Keimen oder Fermentieren verbessern. Zusätzlich unterstützt die gleichzeitige Aufnahme von tierischem Protein die Bioverfügbarkeit.



Vitamin B₁₂

Vitamin B₁₂ benötigt der Körper für den Aufbau jeder einzelnen Zelle, insbesondere von Nervenzellen. Das Besondere an Vitamin B₁₂ ist, dass es ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Für Vegetarier*innen, die ausreichend Milch, Käse und Eier essen, ist eine gute Versorgung möglich. Dennoch wird langjährigen Vegetarier*innen empfohlen, ihren Vitamin-B₁₂-Status regelmäßig durch eine ärztliche Blutuntersuchung überprüfen zu lassen. Bei einem Mangel sollte Vitamin B₁₂ injiziert oder in Form von Vitamin-B₁₂-Präparaten aufgenommen werden.

Gute Quellen sind Milchprodukte und Eier sowie mit Vitamin B₁₂ angereicherte Lebensmittel – das sind häufig Milchalternativen wie Soja- und Haferdrinks, Fruchtsäfte und Frühstücksgetreideprodukte. Allerdings können nur konventionelle Lebensmittel mit Vitamin B₁₂ angereichert werden, bei Bioprodukten ist die Anreicherung nicht erlaubt. Viele Vegetarier*innen ergänzen ihre Vitamin-B₁₂-Versorgung durch eine Vitamin-B₁₂-haltige Zahnpasta.



Vitamin D

Vitamin D gehört in Deutschland allgemein zu den kritischen Nährstoffen, nicht nur bei vegetarischen Ernährungsformen. Die beste Quelle ist Fisch. Darüber hinaus ist es auch in Eigelb, Champignons und Milchprodukten in nennenswerten Mengen enthalten.

Eine bedarfsdeckende Aufnahme ist allerdings auch mit diesen Lebensmitteln nicht möglich. Vitamin D wird auch als Sonnenvitamin bezeichnet, weil es bei ausreichender UV-Bestrahlung in der Haut gebildet wird. Im Kindesalter ermöglicht Vitamin D den gesunden Knochenaufbau, im Erwachsenenalter schützt es vor Osteoporose. Bei häufiger Sonnenbestrahlung kann die Vitamin-D-Versorgung ohne Einnahme eines Vitamin-D-Präparats erreicht werden. In den Sommermonaten fördert tägliche Bewegung im Freien die Bildung in der Haut. In den sonnenarmen Wintermonaten können Nahrungsergänzungsmittel – nach Absprache mit einem/einer Mediziner*in – die Versorgung sicherstellen, wenn das im Sommer gespeicherte Vitamin D nicht genügt.

Omega-3-Fettsäuren

Fettreiche Fischarten wie Lachs, Hering und Makrele enthalten die wertvollen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Vegetarier*innen, die keinen Fisch essen, können diese Fettsäuren in Form von angereicherten Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln aufnehmen. Bei vegetarischen Produkten wird die darin enthaltene DHA aus Mikroalgen gewonnen, sie ist also rein pflanzlichen Ursprungs.



5

Fazit

Ovo-lacto-vegetarische Kostformen können eine ausreichende Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen sicherstellen. Hülsenfrüchte, Milch(-produkte), Nüsse, Getreide(-produkte) und Eier liefern ausreichend Proteine. Auch die Versorgung mit kritischen Nährstoffen wie Calcium, Eisen, Zink, Jod und Vitamin B₁₂ wird bei einer bewussten

Zusammenstellung des Speiseplans gesichert. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D kann durch regelmäßige Bewegung im Freien in den Sommermonaten gewährleistet werden. Menschen mit erhöhtem Nährstoffbedarf sollten ihren Vitamin-D- und Vitamin-B₁₂-Status regelmäßig durch eine Blutuntersuchung überprüfen lassen.

6

Pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Wurst & Co.

Immer mehr pflanzliche Alternativen zu tierischen Produkten halten Einzug in die Supermarkregale. Aber nicht alle Fleisch- und Milchalternativen sind aus ernährungsphysiologischer Sicht mit dem jeweiligen tierischen Produkt vergleichbar. Fleisch, Fisch und Kuhmilch liefern vor allem große Mengen an hochwertigem Protein, B-Vitaminen und Calcium.

Die ernährungsphysiologische Qualität und Eignung der vegetarischen Produkte muss im Einzelfall mit Blick auf die Nährwertinformation geprüft werden. Zudem sind einige pflanzliche Alternativen stark verarbeitet, enthalten viele Zusatzstoffe und sind aus gesundheitlicher Sicht nicht uneingeschränkt empfehlenswert.

Tofu

Mit etwa 15 % enthält Tofu fast so viel hochwertiges Protein wie Fleisch. Tofu wird im Prinzip wie Käse hergestellt, nur aus Sojadrink statt aus Kuhmilch. Da Tofu geschmacksneutral ist, kann er vielseitig verwendet werden. Im Handel gibt es Tofu auch mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen. Räucher- tofu gibt Gemüsegerichten ein würziges Raucharoma, das an Schinken oder Speck erinnert. Seidentofu eignet sich durch die eher weiche Konsistenz für Desserts und Kuchen.



Tempeh

Tempeh ist eine echte Proteinbombe: In 100 g stecken circa 19 g Protein. Das traditionelle indonesische Lebensmittel schmeckt nussig und entsteht durch Fermentation von gekochten Sojabohnen mit Edelpilzen. Mariniert oder paniert eignet sich Tempeh durch seine feste Konsistenz gut zum Braten.



Sojagranulat und Mykoprotein

Sojagranulat wird aus getrockneten und geschroteten Sojabohnen hergestellt. Feines Granulat kann nach dem Einweichen in Wasser oder Gemüsebrühe als Ersatz für Hackfleisch verwendet werden. Ähnlich lässt sich Mykoprotein verarbeiten, das aus speziellen Pilzen gewonnen wird. Wichtig ist bei beiden Varianten das Verfeinern mit Kräutern und Gewürzen.

Seitan

Seitan besteht aus reinem Weizenprotein (= Gluten), ist geschmacksneutral und hat eine fleischähnliche Konsistenz. Im Handel sind zum Beispiel Schnitzel und Burgerpatties aus Seitan erhältlich.



Wurst-Ersatzprodukte

Im Handel finden sich zahlreiche Wurstersatzprodukte. Der klassischen Wurst am nächsten kommen Lebensmittel aus Seitan und Tofu. Diese Produkte sind meistens stark verarbeitet und gewürzt, um den typischen Wurstgeschmack und die Konsistenz zu imitieren. Alternativ können Brotaufstriche auf pflanzlicher Basis gegessen werden. Hauptzutaten sind hier häufig Sonnenblumenkerne, Kichererbsen, Linsen oder Tofu. Bei Wurstersatzprodukten lohnt sich der Blick auf Zutatenliste und Nährwertinformation.

7

Label für vegetarische Lebensmittel

Label können helfen, vegetarische Lebensmittel auf einen Blick zu erkennen. Denn oft wirken Produkte vegetarisch und erst bei einem genaueren Blick auf die Zutatenliste erkennt man, dass sie es nicht sind. So wird zum Beispiel Gelatine als Verdickungsmittel in Joghurt und Frischkäse und auch zum Klären von Saft, Wein und Bier eingesetzt. Auch so manche Käsesorte enthält tierisches Lab anstatt das vegetarische mikrobielle Pendant.

Das V-Label vegetarisch kennzeichnet eine fleischfreie Erzeugung. Neben der Garantie für rein vegetarische Zutaten dürfen „V-Label-Produkte“ nicht an Tieren getestet worden sein und auch nicht die Bezeichnung „enthält genetisch veränderte Organismen“ tragen. Die Vergabe des V-Labels ist zudem an regelmäßige Inspektionen in den Produktionsstätten der zu lizenzierenden Produkte gebunden.



8

Was genau ist ein vegetarisches Lebensmittel?

Aufgrund der steigenden Nachfrage gibt es immer mehr Lebensmittel auf dem Markt, die als vegetarisch bezeichnet und gekennzeichnet werden – allerdings gibt es keine Rechtsvorschriften, für welche Produkte dieser Begriff verwendet werden darf.

Daher hat die unabhängige Deutsche Lebensmittelbuch-Kommission (DLMBK) im Jahr 2016 eine Definition erstellt und in die Leitsätze* für vegane und vegetarische Lebensmittel aufgenommen. Diese Leitsätze dienen Verbraucher*innen, Unternehmen, Überwachungsbehörden und Gerichten als wichtige Orientierung.

(1) Vegan sind Lebensmittel, die keine Erzeugnisse tierischen Ursprungs sind und bei denen auf allen Produktions- und Verarbeitungsstufen keine

- Zutaten (einschließlich Zusatzstoffe, Trägerstoffe, Aromen und Enzyme) oder
- Verarbeitungshilfsstoffe oder
- Nicht-Lebensmittelzusatzstoffe, die auf dieselbe Weise und zu demselben Zweck wie Verarbeitungshilfsstoffe verwendet werden,

die tierischen Ursprungs sind, in verarbeiteter oder unverarbeiteter Form zugesetzt oder verwendet worden sind.

(2) Vegetarisch sind Lebensmittel, welche die Anforderungen des Absatzes 1 erfüllen, bei deren Produktion jedoch abweichend davon

- Milch
- Kolostrum
- Farmgeflügeleier
- Bienenhonig
- Bienenwachs
- Propolis oder
- Wollfett/Lanolin aus von lebenden Schafen gewonnener Wolle

oder deren Bestandteile oder daraus gewonnene Erzeugnisse zugesetzt oder verwendet worden sein können.

* Leitsätze für vegane und vegetarische Lebensmittel mit Ähnlichkeit zu Lebensmitteln tierischen Ursprungs, Deutsche Lebensmittelbuch-Kommission

Bollhöfer, M (2012): Vegetarismus (Teil 1 + Teil 2). Ernährungslehre & Praxis. Ernährungs Umschau. 03/12 S. B9–B12 und 04/12 S. B13–B16.

DGE (2016): Ausgewählte Fragen und Antworten zu veganer Ernährung. <https://www.dge.de/?id=522>.

Keller M, Leitzmann C (2019): Vegetarische Ernährung. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart.

Weder S, Leitzmann C, Keller M (2019): Die Gießener Vegetarische Lebensmittelpyramide – Ein Update. Ernährung im Fokus, 03 2019, S. 206–212.

Rudloff S, Bühner C, Jochum F et al.: Vegetarische Kostformen im Kindes- und Jugendalter. Stellungnahme der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V. (DGKJ). Monatsschr Kinderheilkd 2018

Stöhle A, Löser Chr, Behrend I et al.: Alternative Ernährungsformen. Allgemeine Aspekte und vegetarische Kostformen. Rehabilitation 2018; 57: 55–70

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) hat viele ergänzende Materialien rund um die Ernährungspyramide im Angebot:



Die Ernährungspyramide – Wandsystem mit Fotokarten

Das Pyramiden-Wandsystem ist ideal für Kindergarten, Schule, Beratung und Vorträge. Es besteht aus einem mit der Pyramide bedruckten Tuch (circa 120 x 120 cm), das sich mithilfe der Ösen an der Wand befestigen lässt oder im Stuhlkreis auf den Boden gelegt wird. Die rund 200 Fotokarten stellen eine Vielzahl von Lebensmitteln dar, von denen genau eine Portion in Originalgröße gezeigt wird.

Bestell-Nr. 3884

Die Ernährungspyramide – Tischsystem mit Fotokarten

Speziell für die Beratung wurde das handliche und kompakte Pyramiden-Tischsystem entwickelt. Es besteht aus einem Pyramidenbrett (DIN A3) sowie 2 Karteikästen mit knapp 200 Fotokarten. Diese stellen eine Vielzahl von Lebensmitteln dar. Mögliche Beratungsansätze sind zum Beispiel die Einordnung der Lebensmittel in die verschiedenen Lebensmittelgruppen, die Erläuterung einer Portionsgröße oder der Abgleich des eigenen Essverhaltens mit den Vorgaben der Pyramide.

Bestell-Nr. 3295



Lebensmittelkarten

Die Fotokarten stellen eine Vielzahl von Lebensmitteln aus allen Lebensmittelgruppen dar. Auf der Vorderseite ist je eine Portion des Lebensmittels abgebildet (Foto), auf der Rückseite das Symbol der Lebensmittelgruppe. Der umfangreiche Kartensatz enthält nicht nur die Motive des Tisch- und Wandsystems, sondern 63 weitere Motive für eine noch größere Auswahl. Darunter sind z. B. Kinderjoghurt, Chicken Nuggets, Fassbrause, Tofu, Pudding, Latte Macchiato, Soja, Wraps. 287 Lebensmittelkarten

Format mini (passend zum Tischsystem), Bestellnr. 0183

Format maxi (passend zum Wandsystem), Bestellnr. 0184





Mahlzeiten gestalten – Beratung mit den Tellervorlagen

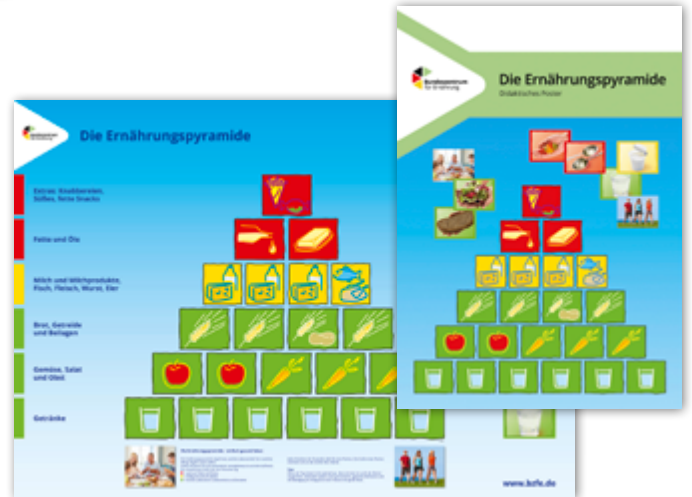
Das Heft beinhaltet Vorlagen für unterschiedliche Tellervarianten (große/kleine Teller, Teller mit/ohne Unterteilung) sowie Anregungen und Informationen zu Einsatzmöglichkeiten. Die Tellervorlagen ermöglichen die Darstellung von Mahlzeiten und die Übertragung von Inhalten der Ernährungspyramide in die Gestaltung des Essalltags.

DIN A4, 32 Seiten, Bestell-Nr. 3416 (nur als Download)

Die Ernährungspyramide – Didaktisches Poster

Das didaktische Poster zeigt auf DIN-A3-Größe das Modell der Ernährungspyramide.

DIN A1 auf A4 gefalzt, Bestell-Nr. 3914



Die Ernährungspyramide – Fotoposter

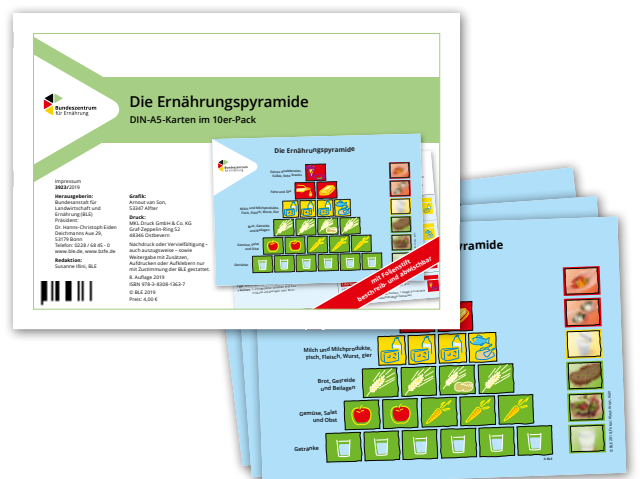
Das Fotoposter der Ernährungspyramide zeigt die Vielzahl der Lebensmittel, die zu den einzelnen Lebensmittelgruppen gehören. Diese Art der Darstellung eignet sich gut als Einstieg in die Beratung.

DIN A1 auf A4 gefalzt, Bestell-Nr. 3915

Die Ernährungspyramide – DIN-A5-Karten

Mit den DIN-A5-Karten liegt die Ernährungspyramide in handlicher Form vor. Die Karte kann mit einem wasserlöslichen Foliestift beschriftet, wieder abgewischt und somit mehrfach genutzt werden. Auf der Rückseite stehen kurze Erläuterungen der wichtigsten Botschaften.

DIN A5, 10er-Pack, Bestell-Nr. 3923





Einfach besser essen

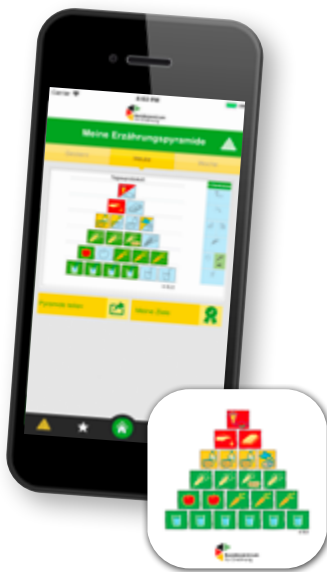
Besser essen kann so einfach sein, wenn die Ernährungspyramide zum inneren Navigator wird. Im täglichen Ernährungsdschungel begleitet sie uns auf dem Weg zu leckeren und ausgewogenen Entscheidungen. Das Heft stellt die Ernährungspyramide und ihre Botschaften mit vielen praktischen und alltagstauglichen Beispielen vor. Es geht natürlich um Essen und Trinken, aber auch um Bauchgefühl, Genuss und Bewegung. In der Ernährungsberatung dient das Heft den Klient*innen als wertvolles Nachschlagewerk und Ergänzung zum Ernährungstagebuch.

DIN A5, 36 Seiten, Bestell-Nr. 1626

Einfach besser essen – Mein Ernährungstagebuch

Das Ernährungstagebuch ermöglicht das Protokollieren des täglichen Verzehrs sowie den Übertrag auf die Ernährungspyramide. Durch die übersichtliche Darstellung sieht Ihr/Ihre Klient*in auf einen Blick, ob die Empfehlungen gut, in Teilen oder gar nicht umgesetzt wurde. Das Heft enthält Vorlagen für eine Woche sowie eine Anleitung zum Ausfüllen.

DIN A5, 32 Seiten, Bestell-Nr. 1625



App „Was ich esse“

Mit der App kann alles, was am Tag gegessen und getrunken wurde, „eing_checked“ werden. Die Einsortierung der Lebensmittel in die Ernährungspyramide erfolgt automatisch. Inklusive Erinnerungsfunktion, Wochenübersicht, individuellen Zieleingaben und „Teilen“-Funktion über Facebook oder Twitter.

Kostenlos erhältlich bei den App Stores von Apple und Google

Tischaufsteller

Die Ernährungspyramide als praktischer Tischaufsteller ist perfekt für Kantinen, Gesundheitstage oder die Beratungspraxis. Sie zeigt auf einen Blick, wie ein ausgewogener Speiseplan aussehen sollte. Damit sieht jeder sofort, welche Bausteine für eine vollwertige Ernährung noch fehlen. Sprüche wie „Bei Stress essen stresst beim Essen“ oder „Tanken nicht vergessen!“ regen zum Schmunzeln an und bleiben im Gedächtnis. Ein Satz besteht aus sechs Aufstellern mit unterschiedlichen Sprüchen. Außerdem gibt es Platz zum Anbringen eines Firmenaufklebers. Die Maße sind 14,5 cm x 14,5 cm x 8 cm.

Bestell-Nr. 1688



Über das BZfE

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist ein Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

Wir engagieren uns für eine nachhaltige Lebensmittelproduktion und für einen nachhaltigen Lebensmittelkonsum. Wir fördern einen ressourcen- und klimaschonenden Umgang mit Lebensmitteln entlang der gesamten Wertschöpfungskette.

Impressum

0123/2023

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Text und Redaktion

Susanne Illini (Dipl. Oecotrophologin), BLE
Vera Larisch (B. Sc. Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften), BLE

Bilder

Titel, S. 3: luismolinero
Von links nach rechts, von oben nach unten:
S. 7: M.studio, Valentina Rychkova, karandaev, peangdao, Olena Mykhaylova, karandaev
S. 8: M.studio, Pichsel, Oksana, petrrogoskov, azurita, Rainer Fuhrmann
S. 9: alex9500, Elena Schweitzer, gossip7, beats_, HandmadePictures, monticellllo, Milan
S. 10: HLPhoto, Milan, 1989STUDIO, Mat Hayward, Mira Drozdowski, Stepan Popov, photocrew, TR Design
S. 11: iprachenko, yuliahlovchenko, Dani, fahrwasser
S. 12: Keddy, ALF photo, Jef Milano, sharafmaksumov, nito, Kitty
Alle © stock.adobe.com
S. 5-6: K. Arras, © BLE

Grafik

Arnout van Son, Alfter

Nutzungsrechte

Die Nutzungsrechte an den Inhalten in diesem Heft liegen ausschließlich beim der BLE. Die Weitergabe des Heftes als Arbeits- und Informationsmaterial an Klienten der Ernährungsberatung ist zulässig, eine anderweitige Weitergabe an Dritte ist unzulässig.

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung der BLE gestattet.

2. Auflage 2023

© BLE



Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) steht für verlässliche Ernährungsinformationen. Wir unterstützen einen ressourcenschonenden und nachhaltigen Lebensmittelkonsum entlang der gesamten Lebensmittelkette. Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen einen gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Lebensstil entwickeln können. Dazu führen wir die Flut an Informationen zusammen, ordnen sie ein und stellen die Ergebnisse zielgruppengerecht bereit.