

## Die Ernährungspyramide für eine ausgewogene Ernährung

2003 wurde die "neue" Ernährungspyramide vorgestellt. Sie bündelt wissenschaftliche Studien und Langzeitbeobachtungen aus großen internationalen Untersuchungsreihen. Neu ist, dass zwischen gesunden und ungesunden Fetten unterschieden wird. Der Verzehr von Obst und Gemüse wird weiterhin empfohlen, der von Milchprodukten sollte jedoch eingeschränkt werden.

Guten Appetit!

Nüsse, pflanzliche Öle, vor allem aus Oliven, Sonnenblumen und Erdnüssen, Vollkornprodukte sowie Obst und Gemüse sollten den Speiseplan dominieren. Fisch, Geflügel und Eier sind nach wie vor des öfteren einzuplanen.

Die Ernährungspyramide unterscheidet jetzt zwischen gesunden und ungesunden Fetten und Kohlenhydraten, d. h. weniger Kartoffeln, Weißbrot, Butter, Milch und Käse



Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung wie auch den Ärzten wird zur Ernährung nach Ampelfarben geraten: Wer täglich bis zu fünf mal grünes, gelbes und rotes Gemüse oder Obst auf den Tisch bringt, versorgt sich mit einer Vielzahl unterschiedlicher pflanzlicher Fitmacher.