

# Die Ernährungspyramide

Extras



Öle und Fette  
Nüsse



Milch und Milchprodukte  
Hülsenfrüchte, Fleisch,  
Fisch und Ei



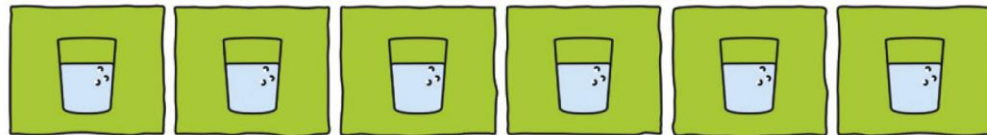
Brot, Getreide und  
Beilagen



Obst und  
Gemüse



Getränke



## Quelle der Unterlagen (Auszüge):

Die Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG) ist das landesweite Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung in Hamburg und hat mit **GePEK** (**G**emeinsam geht's besser! **P**eers stärken die Ernährungs- und Gesundheitskompetenz von Senior:nnen im Quartier) ein neues Konzept entwickelt, bei dem die Ernährungs- und Gesundheitskompetenz von Senioren und Seniorinnen durch praktische Übungen und gemeinsamen Austausch verbessert und damit ein gesünderer Lebensstil gefördert werden sollen. Einmal im Monat

## Portionsgrößen für Erwachsene

Lebensmittelgruppe	1 Portion entspricht je
Getränke	1 Glas
Obst, Gemüse und Salat	1–2 Hände voll
Brot, Getreide und Beilagen	1–2 Scheiben Brot 2 Hände voll Getreideflocken 2 Hände voll Kartoffeln, Nudeln, Reis (gekocht)
Milch und Milchprodukte	1 Glas Milch 1 Becher Joghurt 1 Scheibe Käse
Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Ei	2 Hände voll Hülsenfrüchte (gekocht) 1 Handteller Fleisch, Fisch 1 Scheibe Wurst 1 Ei
Öle und Fette	1 Esslöffel
Nüsse	1 kleine Hand voll
Extras	1 Hand voll 1 Glas

## Lebensmittelauswahl (1/2)





### Wie viele Portionen sollte man täglich essen?

Angesichts der großen Auswahl an Lebensmitteln ist es wichtig, bewusste Entscheidungen zu treffen. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung, um alle wichtigen Nährstoffe aufzunehmen.

### Genussvoll und achtsam essen





Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und gönnen Sie sich bewusste Pausen. Langsames Essen unterstützt das Sättigungsgefühl und trägt zu einem besseren Wohlbefinden bei. Zudem stärkt gemeinsames Essen soziale Bindungen und macht die Mahlzeiten zu einem besonderen Erlebnis.

#### Lebensmittel auswählen:

	Getränke: 6 Portionen	Trinken Sie ausreichend und regelmäßig mehrfach am Tag, insgesamt rund 1,5 Liter. Das entspricht sechs großen Gläsern. Ideale Durstlöscher sind Wasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees.
	Obst, Gemüse, Salate: 5 Portionen	Diese Vielfalt bereichert den Speiseplan mit Farbe, Geschmack und wertvollen Nährstoffen. Sie sind kalorienarm und sorgen für lang anhaltende Sättigung. Bevorzugen Sie saisonale und regionale Produkte.
	Brot, Getreide, Beilagen: 4 Portionen	Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln und Mehl sind besonders wertvoll für die Ernährung. Vollkornprodukte liefern mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte und sorgen für eine lang anhaltende Sättigung. Zudem tragen die enthaltenen Ballaststoffe zur Vorbeugung verschiedener Krankheiten bei.
	Milch und Milchprodukte: 2 Portionen	Milch, Joghurt, Kefir oder Käse liefern wertvolles Eiweiß, Calcium, Vitamin B2 und Jod. Besonders wichtig ist Calcium, da es die Knochengesundheit unterstützt. Sauermilchprodukte enthalten zudem Milchsäurebakterien, die die Verdauung fördern.

## Lebensmittelauswahl (2/2)

### Lebensmittel auswählen:

	Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Ei: 1 Portion	Auf diesem Baustein werden aus Platzgründen nicht alle Lebensmittel bildlich dargestellt. Für die tierischen Produkte wurde eine Fleischscheibe als Stellvertreter gewählt, für die Hülsenfrüchte eine Bohnenhülse. Der Fisch und das Ei sind zwar nicht sichtbar, gehören aber trotzdem zu diesem Baustein. Die tägliche Auswahl einer Portion dieser Lebensmittel im Wechsel sorgt für eine gute Eiweißversorgung. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen liefern Ballaststoffe und hochwertiges Eiweiß und sollten mindestens einmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Fleisch und Wurst sind auf zwei Portionen pro Woche begrenzt – setzen Sie dabei auf magere Produkte. Seefisch wie Lachs oder Makrele liefert zusätzlich Omega-3-Fettsäuren und Jod – idealerweise 1–2-mal pro Woche. Am besten wechseln Sie hier ab. An einem Tag kann es eine Portion Linsen sein, an einem anderen Tag gibt es Fisch und an einem weiteren Tag zum Beispiel ein Spiegelei.
	Öle und Fette: 2 Portionen	Achten Sie auf hochwertige pflanzliche Öle, die reich an wichtigen Fettsäuren sind. Besonders empfehlenswert ist Rapsöl, aber auch Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl sind gute Alternativen. Diese Öle eignen sich vielseitig für Salate. Zum Dünsten und kurzen Anbraten sind Raps-, Soja- und Olivenöl geeignet. Es gibt auch spezielle Öle zum Braten. Bei Brotaufstrichen können Sie je nach Geschmack Butter oder Margarine wählen – bevorzugt aus Rapsöl.
	Nüsse und Saaten: 1 Portion	Ungesalzene Nüsse und Saaten liefern wertvolle Fettsäuren und Eiweiß und fördern die Herzgesundheit. Da sie auch kalorienreich sind, sollte nur eine kleine Handvoll täglich verzehrt werden. Zu den Saaten gehören unter anderem Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Sesam, Lein- und Chiasamen. Am besten täglich eine Portion genießen – als Snack, im Joghurt oder als Topping für den Salat.
	Extras: 1 Portion	Zu den Extras gehören Süßigkeiten, süße Backwaren, Süßgetränke und salzige Snacks. Diese sollten nur in kleinen Mengen und mit Bedacht genossen werden. Oft verstecken sich Zucker, Salz und Fett auch in verarbeiteten Lebensmitteln wie Gebäck oder Fast Food. Ein übermäßiger Konsum kann das Risiko für Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes erhöhen. Daher ist es ratsam, diese Extras nur sparsam zu verzehren.

# Portionsgröße gemessen mit der eigenen Hand



Weitere Informationen finden Sie unter:  
<https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/ernaehrungspyramide/wieviel-esse-ich-wovon>

## Was ist drin im Mineralwasser

Natürliches Mineralwasser versorgt den Körper nicht nur mit kalorienfreier Flüssigkeit, sondern auch mit wertvollen Mineralstoffen und Spurenelementen. Es ergänzt die Nährstoffzufuhr aus der Nahrung und trägt zu einer ausgewogenen Ernährung bei.

**Beispiel Natrium:** Natrium ist ein Bestandteil des Kochsalzes. Eine geringe Natriumzufuhr kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

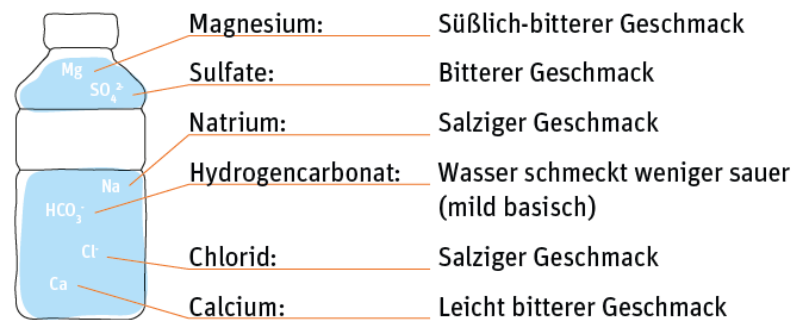
**Natriumarmes Mineralwasser:** weniger als 20 mg Natrium pro Liter.

**Beispiel Calcium:** Ein hoher Calciumgehalt im Mineralwasser kann die Calciumaufnahme aus der Nahrung sinnvoll ergänzen und zur Erhaltung starker Knochen beitragen.

**Calciumreiches Mineralwasser:** mehr als 150 mg Calcium pro Liter.

---

## Welche Bestandteile beeinflussen den Geschmack im Mineralwasser?



---

## Für Neugierige gibt es kostenlose Informationen:

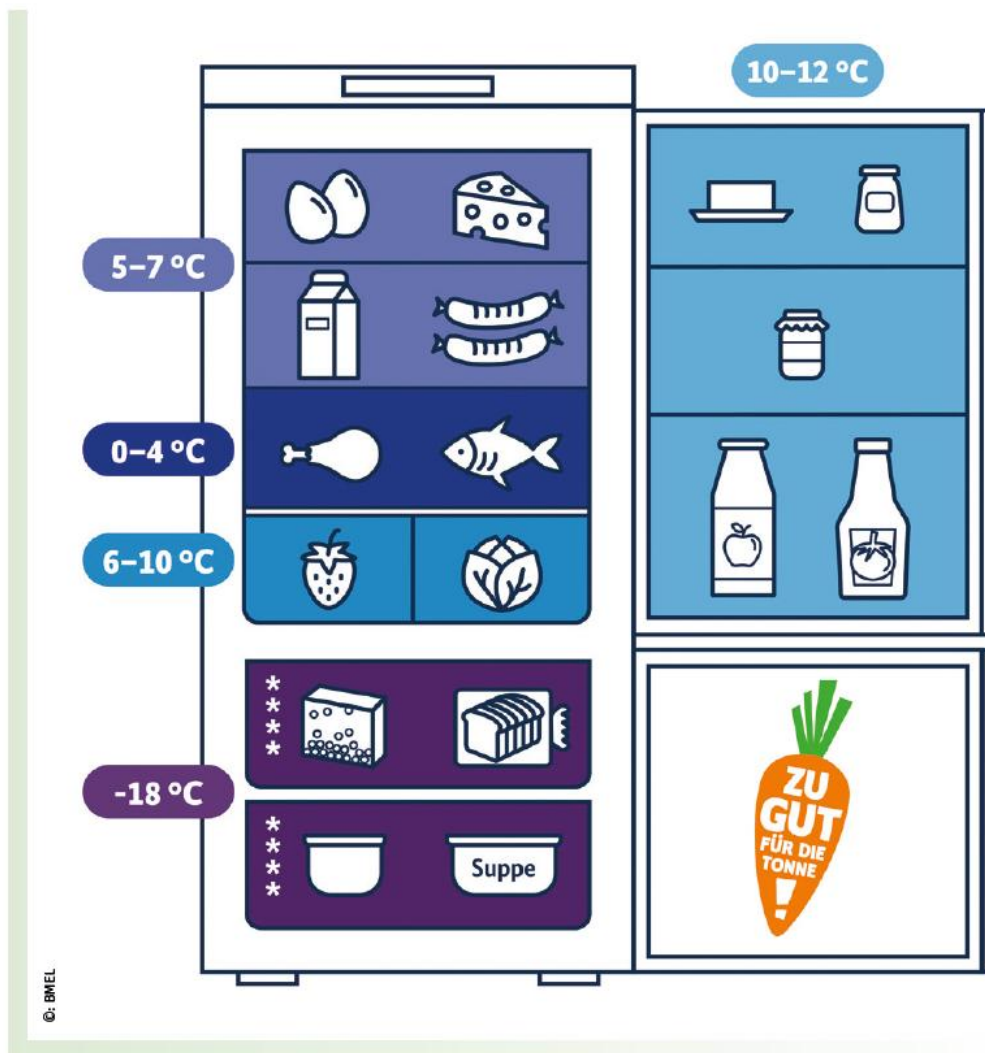
- ↳ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). O.J. Wasser trinken – fit bleiben:  
[www.dge-medianservice.de/media/productattach/1/2/123054\\_2024\\_flyer\\_wasser\\_trinken\\_241205\\_web.pdf](http://www.dge-medianservice.de/media/productattach/1/2/123054_2024_flyer_wasser_trinken_241205_web.pdf)
- ↳ Broschüren, Rezepte und ein Quiz gibt es von der Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM): [www.mineralwasser.com](http://www.mineralwasser.com)

## Richtig lagern im Kühlschrank

### Kalt ist nicht gleich kalt:

Die Temperaturunterschiede in klassischen Kühlschrankmodellen sind größer, als man denkt. Unsere Grafik zeigt, was wo passend gelagert wird.

Die Temperaturen sind unter anderem abhängig von der Einstellung am eigenen Kühlschrank (optimal sind 7 °C).



Fragen zu diesen Informationen?

Bitte per Mail: [stuedner@outlook.de](mailto:stuedner@outlook.de)

Beste Grüße

Klaus Steudner