

## ERNÄHRUNGSDREIECK: Gesunde und nachhaltige Ernährung mit dem Ernährungsdreieck

Gesunde Ernährung: was genau ist das? Es gibt so viele widersprüchliche Berichte in den Medien, dass Sie mit der Zeit den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen werden. Deshalb hat das Vlaams Instituut Gezond Leven alle aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse über gesunde Ernährung gesammelt - was wird bevorzugt, was sollte besser begrenzt werden - für Sie im **Ernährungsdreieck**. Wir wollen Richtlinien angeben, die langfristig für jeden erreichbar sind. Und die sorgen dafür, dass es auch für unsere Kinder und Enkel *genügend* gesunde Nahrung gibt. Das Ergebnis ist ein **realistisches und nachhaltiges Modell, das sich perfekt in die flämische Esskultur einfügt**.



## Ausgangspunkte für das Ernährungsdreieck

Das Ernährungsdreieck basiert auf einer umfangreichen Literaturstudie und der Beratung mit Experten. Dies war die Grundlage für die Formulierung der folgenden gemeinsamen Grundsätze:

- Essen Sie mehr pflanzliche als tierische Lebensmittel.
- Vermeiden Sie so viel wie möglich ultraverarbeitete Lebensmittel.
- Verschenden Sie keine Nahrung und mäßigen Sie Ihren Konsum.

Ausgangspunkt 1: "Essen Sie im Verhältnis mehr pflanzliche als tierische Lebensmittel."

Eine überwiegend pflanzliche Ernährung bietet die besten Garantien für die Gesundheit und hat eine geringere Auswirkung auf die Umwelt. Laut der jüngsten Erhebung über den Lebensmittelkonsum isst der Flame zu viel Fleisch und zu wenig ballaststoffreiche pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Nüsse.

Das Ernährungsdreieck rät dazu, weniger Fleisch zu essen, wobei wir uns hauptsächlich auf die Reduzierung von rotem und verarbeitetem Fleisch konzentrieren. Wir streben einen bewussteren Fleischkonsum an. Alternative Proteinquellen wie Hülsenfrüchte werden hervorgehoben.

Ausgangspunkt 2: "Bevorzugen Sie wenig oder nicht verarbeitete Lebensmittel und essen Sie so wenig wie möglich ultraverarbeitete Lebensmittel."

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Art und Weise, wie wir essen, trinken und uns bewegen, stark verändert. Wir kennen das Ergebnis: eine weltweite Zunahme von Fettleibigkeit und anderen chronischen Krankheiten. Wir haben uns von einer Ernährung, die aus weitgehend unverarbeiteten Grundnahrungsmitteln und frisch zubereiteten Mahlzeiten besteht, zu einer häufigen Verwendung von stark verarbeiteten Fertiggerichten entwickelt.

Hoch- oder ultraverarbeitete Lebensmittel zeichnen sich durch den Zusatz großer Mengen an Zucker, (gesättigtem) Fett und Salz aus. Es handelt sich um Lebensmittel mit einer hohen Energiedichte (viele Kalorien) und einem geringen Nährwert (sie enthalten nur wenige nützliche Stoffe wie Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe). Charakteristisch für diese Produkte sind ihre lange Haltbarkeit, ihre attraktive Verpackung und ihr Geschmack sowie ihre einfache Handhabung. Sie haben keinen Mehrwert in einer gesunden Ernährung und sind daher eigentlich überflüssig. Einige Beispiele: Erfrischungsgetränke, Süßigkeiten, Kekse und andere süße Snacks, Chips und andere gesalzene oder gebratene Snacks, verarbeitetes Fleisch.

### Ausgangspunkt 3: "Vermeiden Sie Überkonsum und Lebensmittelverschwendung."

Aufgrund des derzeitigen Konsumverhaltens in den westlichen Ländern übersteigen wir unseren Energiebedarf: Wir essen den ganzen Tag lang und mehr als nötig. Der Überkonsum und die Verschwendung von Lebensmitteln stellen eine häufige "Bedrohung" für die Gesundheit und Umwelt dar.

Mit dem Ernährungsdreieck und den begleitenden Ratschlägen wollen wir uns auf das Thema weniger (oder zumindest nicht mehr als nötig) essen und die Bedeutung der Größen von Portionen konzentrieren. Wir konzentrieren uns auch auf die Planung von Mahlzeiten und Lebensmitteleinkäufen, denn Abfallvermeidung und Abfallreduzierung sind automatisch nachhaltiger.

## **Gesundes Lebens Tipps Ernährungsdreieck**

Die drei Fundamente des Ernährungsdreiecks bilden die wissenschaftliche Grundlage für die zehn Tipps für ein gesundes Leben, die hier folgen. Auf diese Weise wollen wir Sie auf gesunde Lebensmittel aufmerksam machen und Sie motivieren, selbst damit zu beginnen.

### **Was können Sie am besten essen?**

#### **1. Nehmen Sie pflanzliche Produkte als Grundlage für jede Mahlzeit**

Pflanzliche Lebensmittel, die nicht oder nur wenig verarbeitet wurden, bieten die meisten gesundheitlichen Vorteile. Essen Sie viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Ergänzen Sie in kleineren Mengen mit Nüssen und Pflanzenöl.

#### **2. Beschränken Sie die Aufnahme von Produkten tierischen Ursprungs**

Sie müssen Fleisch, Käse und andere tierische Produkte nicht vollständig von Ihrem Menü streichen. Aber kleine(re) Portionen genügen. Wechseln Sie zwischen rotem Fleisch, Fisch, Geflügel und pflanzlichen Proteinquellen wie Hülsenfrüchten oder Tofu.

#### **3. Trinken Sie hauptsächlich Wasser**

Wasser ist das beste Getränk, um Ihren Durst zu stillen. Möchten Sie ein wenig variieren? Dann wählen Sie Tee oder Kaffee ohne Zucker.

#### **4. Wählen Sie so wenige ultraverarbeitete Produkte wie möglich**

Süßigkeiten, Kekse, Chips, Erfrischungsgetränke, Wein und Bier, ... Lecker? Vielleicht. Aber ein Mehrwert für Ihren Körper? Nein. Man isst und trinkt sie nur zum Spaß. Diese Produkte enthalten oft viel Weißmehl, Zucker, Fett, Salz oder Alkohol.

## ***Wie kann man gesund und nachhaltig essen?***

### **5. Variieren Sie und suchen Sie nach Alternativen**

Jeden Tag dasselbe essen, wird schnell langweilig und eintönig. Spielen Sie mit Ihrem gesunden Ernährungsverhalten. Essen Sie beispielsweise jeden Tag ein anderes saisonales Gemüse. Und ersetzen Sie eine weniger gesunde Auswahl durch die gesunde Variante: Kaufen Sie Vollkornbrot statt Weißbrot, zum Beispiel.

### **6. Essen Sie zu festen Zeiten und zusammen mit anderen**

Fügen Sie in Ihren Tag - soweit möglich - feste Essmomente ein. Vermeiden Sie zu viele Snacks. Versuchen Sie auch, zusammen mit anderen zu essen: das hilft Ihnen, die Regelmäßigkeit zu wahren. Speziell für Familien: Als Eltern geben Sie Ihrem Kind ein gutes Vorbild und bekommen Sie die Möglichkeit, neue Dinge auszuprobieren.

### **7. Essen Sie bewusst und in Maßen**

Lernen Sie, sich auf Ihr Bauchgefühl zu verlassen: wissen Sie, wann Sie hungrig oder gesättigt sind. Setzen Sie sich an den Tisch, essen Sie langsam und genießen Sie es. Verbannen Sie Ablenkung aus Ihrer Nähe: Fernseher abschalten, Smartphone weglegen. Nehmen Sie kleine Portionen von weniger gesunden Lebensmitteln.

### **8. Passen Sie Ihre Umgebung an**

Gestalten Sie Ihre Umgebung so, dass die gesunde Wahl selbstverständlich ist und die ungesunde schwieriger wird. Stellen Sie beispielsweise Obst in der Küche in Sichtweite und bewahren Sie keine Süßigkeiten oder Kuchen in Ihrem Auto oder Büro auf. Bereiten Sie sich auf "Notfälle" vor: Legen Sie eine Portion Suppe oder Nudelsoupe für Tage mit wenig Zeit in den Gefrierschrank. Und nehmen Sie eine Flasche Wasser oder Nüsse in Ihrer Tasche mit, damit Automaten oder Tankstellen-Snacks Sie unterwegs nicht in Versuchung bringen.

### **9. Arbeiten Sie Schritt für Schritt**

Müssen Sie jetzt von einem Tag auf den nächsten Ihr gesamtes Ernährungsmuster umstellen? Nein, jede kleine Verbesserung ist ein Schritt nach vorne. Stellen Sie sich erreichbare Ziele. Beginnen Sie, zum Beispiel, mit einem Stück Obst pro Tag, wenn Sie das bis jetzt noch nicht getan haben. Mögen Sie es und wird es zur Gewohnheit? Probieren Sie dann noch einen weiteren Schritt einzubauen. Und geben Sie vor allem nicht auf, wenn Sie einen Rückfall haben - das passiert den Besten! Benötigen Sie Hilfe? Planung kann Ihnen helfen. Stellen Sie beispielsweise ein Wochenmenü und eine Einkaufsliste zusammen.

## 10. Genießen Sie, was Sie essen!

Vor allem soll das Essen ein Fest bleiben. Verwöhnen Sie sich täglich mit schmackhaftem, gesundem Essen. Und gönnen Sie sich ab und zu etwas weniger Gesundes. Beachten Sie einfach die Frequenz (nicht zu oft) und die Größe der Portion (nicht zu viel). Finden Sie die richtige Balance zwischen für Ihren Körper sorgen und genießen.

### *Das Ernährungsdreieck in Farbe*

An der Spitze des Dreiecks steht der blaue Bereich "Wasser".

Wasser trinken ist besonders wichtig, um den Feuchtigkeitshaushalt aufrecht zu erhalten und erhält darum einen separaten Platz an der Spitze. Wasser ist das beste Getränk, aber zur Abwechslung können Sie auch Tee oder Kaffee wählen (am besten ohne Zuckerzusatz).

Das Ernährungsdreieck selbst ist in drei Bereiche unterteilt. Die Farben der verschiedenen Teile spiegeln die bewährten Auswirkungen auf die Gesundheit wider.

- **Dunkelgrün**

Dies sind Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs mit einer positiven Auswirkung auf die Gesundheit: Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Kartoffeln, aber auch Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Pflanzenöle (und andere Fette, reich an ungesättigten Fettsäuren). Versuchen Sie, so viel wie möglich die wenig oder unbearbeitete Version zu wählen.

- **Hellgrün**

Dies sind Lebensmittel tierischen Ursprungs, die eine positive, neutrale oder unzureichend nachgewiesene Auswirkung auf die Gesundheit haben: Fisch, Joghurt, Milch, Käse, Geflügel und Eier. Wählen Sie auch hier die wenig oder unbearbeitete Variante.

- **Orange**

Dies sind Lebensmittel tierischen oder pflanzlichen Ursprungs, die bei hohem Verzehr gesundheitsschädlich sein können: rotes Fleisch, Butter, Kokosnuss- und Palmöl (Fettsäuren, die reich an gesättigten Fettsäuren sind). Diese Produkte enthalten einige nützliche Nährstoffe, z. B. Eisen in rotem Fleisch, fettlösliche Vitamine in Butter.

- **Rot: Restgruppe**

Ein vierter, roter Bereich ist unabhängig vom Dreieck. Dies sind ultraverarbeitete Produkte mit viel Zucker, Fett und/oder Salz, deren gesundheitsschädliche Auswirkungen nachgewiesen wurden. Sie können tierischen oder pflanzlichen

Ursprungs sein: Fleischwaren, Erfrischungsgetränke, Alkohol, Süßigkeiten, Gebäck, Snacks, Fast Food, ... Und sie sind in einer gesunden Ernährung unnötig. Sie sollten sie nicht zu oft und nur in kleinen Portionen essen oder trinken.