



Ernährungspyramide ★ 0

## Ernährungspyramide: Wie viel esse ich wovon?

### Die Hand als Maß für die Portionsgröße

Die Ernährungspyramide zeigt, wie Sie ohne Kalorienzählen die passenden Lebensmittelmengen für den Tag finden – mit den Bausteinen für Portionen und der Hand als Maß für die Portionsgröße.



© Amount von Sony/LLU

- Die Ernährungspyramide besteht aus Bausteinen. Jeder Baustein steht für eine Portion.
- Die Basis der Ernährungspyramide bilden sechs Portionen Getränke. An der Spitze steht eine Portion Extras.
- Das Maß für eine Portion ist die Hand, eine Scheibe, ein Glas oder ein Löffel.
- Jeder Tag und jeder Mensch sind anders.

#### ERNÄHRUNG

Die Ernährungspyramide

Was esse ich?

Wie viel esse ich wovon?

Mahlzeiten planen und genießen

FAQ – das BZfE gibt Antworten

 BLE-Medienservice >

#### Bildung >

Infos und Materialien für Lehrkräfte



© Adob Stock/Moment Stock

## Wie viel ist richtig?



Eine grobe Orientierung geben die Ampelfarben. Grün heißt: Daran können Sie sich satt essen. Gelb bedeutet: Das sind Lebensmittel, die Sie am besten ebenfalls regelmäßig, aber nicht zu viel davon essen. Und Rot steht für Lebensmittel, die nicht notwendig sind, aber für viele Menschen zum Leben dazugehören.

Genauere Informationen zu den Lebensmittelmengen liefern die Bausteine. Die Ernährungspyramide besteht aus 22 Bausteinen, die sich auf acht Lebensmittelgruppen verteilen. Jeder Baustein steht für eine Portion, alle Bausteine zusammen bilden einen Tag ab.

## Was bedeutet das für den Alltag?

Die Ernährungspyramide verwendet alltägliche Messgrößen wie einen Esslöffel oder ein Glas. Auch die eigene Hand ist ein gutes Maß. Große Menschen mit einem höheren Energiebedarf haben in der Regel auch große Hände. Das passt gut zusammen, denn dann sind auch die mit der Hand gemessenen Portionen größer.

### Getränke: 6 Portionen

- 1 Portion = 1 großes Glas

Um täglich sechs Portionen zu erreichen, hilft Routine. Beispielsweise können Sie immer direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken. Das tut dem Körper nach der langen Nacht gut. Wenn Sie dann zu jeder Hauptmahlzeit ein Glas trinken und zwischendurch noch etwas Tee oder Kaffee, haben Sie das Ziel schon erreicht.

Bei Hitze oder nach dem Sport ist es ratsam, mehr zu trinken.

### Obst und Gemüse: 5 Portionen

- 1 Portion = 1 Hand voll, zum Beispiel 1 Apfel, 1 Paprika oder
- 2 Hände voll bei kleinstückigem und zerkleinertem Obst und Gemüse, zum Beispiel Beeren und Salat

Fünf Portionen am Tag – das sind zum Beispiel ein Apfel im Frühstücksmüsli, zum zweiten Frühstück ein paar Cocktailtomaten oder Möhrenstifte mit Joghurt dip, mittags eine Gemüsesuppe oder -quiche und ein Obstdessert. Abends gibt es dann einen Salat oder Radieschen, Paprika oder Gurke zum Butterbrot.

Unterrichtsmaterial, Hintergrundwissen und Fortbildungen für Schule und KiTa rund um Nachhaltigkeit und Ernährung mehr...

## Newsletter >



Bleiben Sie auf dem Laufenden mit unseren Newslettern

BZfE-Newsletter

Der BZfE-Newsletter bietet jede Woche aktuelle Informationen aus den Bereichen Ernährung, Lebensmittel und nachhaltiger Konsum. Redaktionen, freie Journalisten, Experten, Multiplikatoren und interessierte Verbraucher finden hier kostenlos neutrale Informationen zu Lebensmittelerzeugung, Ernährung und Gesundheit sowie Verbraucherschutz im Lebensmittelbereich. Neben zahlreichen Verbrauchertipps werden aktuelle Forschungsergebnisse, statistische Daten, Trends und aktuelle Entwicklungen veröffentlicht und kommentiert.

zur Anmeldung



## Brot, Getreide und Beilagen: 4 Portionen

1 Portion = 1–2 Scheiben Brot oder

2 Hände voll Getreideflocken, gekochte Nudeln oder Reis

Zum Frühstück eine Portion Müsli, vormittags ein belegtes Brot, mittags Kartoffeln oder Quinoa als Beilage und abends ein Brötchen – so erreichen Sie problemlos vier Portionen.

## Milch und Milchprodukte: 2 Portionen

- 1 Portion = 1 Scheibe Käse oder
- 1 Glas voll Milch oder
- 1 Becher Joghurt

Eine Scheibe Käse aufs Brot und einen Joghurt für Zwischendurch – und schon haben Sie zwei Portionen dieser Lebensmittelgruppe gegessen.

## Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch oder Ei: 1 Portion

- 1 Portion = 2 Hände voll Hülsenfrüchte oder
- 1 handtellergroßes Stück Fleisch oder Fisch oder
- 1 Scheibe Wurst oder
- 1 Ei

Dieser Baustein fasst verschiedene tierische und pflanzliche Eiweißlieferanten zusammen. 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.

Über die Woche hinweg kann es dann beispielsweise einmal eine Portion Hülsenfrüchte geben, ein- bis zweimal eine Portion Fleisch, zwei Scheiben Wurst, ein Ei oder ein- bis zweimal eine Portion Fisch.

Portionsgrößen für Erwachsene - Beispiele	
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 OBLE	1 Hand voll 1 Glas



### Öle und Fette: 2 Portionen

1 Portion = 1 Esslöffel

Zwei Portionen erreichen Sie zum Beispiel mit einem Esslöffel Olivenöl im Salat und einem Esslöffel Margarine auf dem Brot.

### Nüsse und Saaten: 1 Portion

1 Portion = 1 Hand voll

Nüsse und Saaten eignen sich zum Beispiel als knackige Ergänzung im Müsli, als Topping für Suppen und Salate oder einfach so als kleine Zwischenmahlzeit.

### Extras: 1 Portion

1 Portion = 1 Hand voll oder

1 Glas voll

Extras sind für die Nährstoffversorgung nicht notwendig. Wenn Sie sich ein Extra gönnen, essen Sie es bewusst und genießen Sie es.

Wie das Handmaß funktioniert, zeigt Ihnen die Bilderstrecke.



### Portionsgröße - gemessen mit der eigenen Hand



© Getty Images/REX



© Getty Images/REX



© Getty Images/REX

13 Bilder





## Portionsgröße - gemessen mit der eigenen Hand



© Xtro/Arny/Bliz



© Xtro/Arny/Bliz



© Xtro/Arny/Bliz

13 Bilder

### Jeder Mensch ist anders, jeder Tag ist anders

Die Ernährungspyramide verzichtet bewusst auf konkrete Angaben in Gramm oder Millilitern. Das ist weder notwendig noch alltagstauglich. Vielmehr dienen die Portionsgrößen der Orientierung. Denn jeder Mensch ist anders: Der Energie- und Nährstoffbedarf hängt von der Körpergröße und dem Körpergewicht ab und davon, wie viel wir uns bewegen.

Und auch jeder Tag ist anders: Mal ist der Hunger groß, mal geringer. Essen, wenn der Hunger da ist, und aufhören, wenn das Sättigungsgefühl eintritt – darauf kommt es an.



## Portionsgröße - gemessen mit der eigenen Hand

1 / 13



© Bundeszentrum für Ernährung

Ein Glas passt in eine Hand.



## Portionsgröße - gemessen mit der eigenen Hand

2 / 13



Eine Hand voll ist das Maß für großstückiges Gemüse und Obst  
(z. B. Kohlrabi, Apfel, Orange).



## Portionsgröße - gemessen mit der eigenen Hand

3 / 13



Zwei Hände zur Schale gehalten sind das Maß für zerkleinertes oder kleinstückiges Gemüse oder Obst (z.B. Kirschen, Erdbeeren) sowie Salat.

## Portionsgröße - gemessen mit der eigenen Hand

4 / 13



Eine Portion Brot (eine fingerdicke Scheibe) entspricht der gesamten Handfläche mit ausgestreckten Fingern.



## Portionsgröße - gemessen mit der eigenen Hand

5 / 13



Bei Beilagen wie Kartoffeln oder Nudeln oder bei Müsli stellen zwei Hände voll die Portion dar.



## Portionsgröße - gemessen mit der eigenen Hand

6 / 13



© istockphoto

Ein Glas Milch passt in eine Hand.



## Portionsgröße - gemessen mit der eigenen Hand

7 / 13



© 2015 BfE

Ein Portion Hülsenfrüchte passt in zwei Hände.

## Portionsgröße - gemessen mit der eigenen Hand

8 / 13



Bei den aus Hülsenfrüchten hergestellten Produkten wie Tofu macht eine Portion einen Handteller voll aus.



## Portionsgröße - gemessen mit der eigenen Hand

9 / 13



Die Fleisch- und Fischportionen sind etwa so groß wie der Handteller



## Portionsgröße - gemessen mit der eigenen Hand

10 / 13



Fett wird in Esslöffeln gemessen. Eine normale Portion entspricht etwa 1 Esslöffel.

