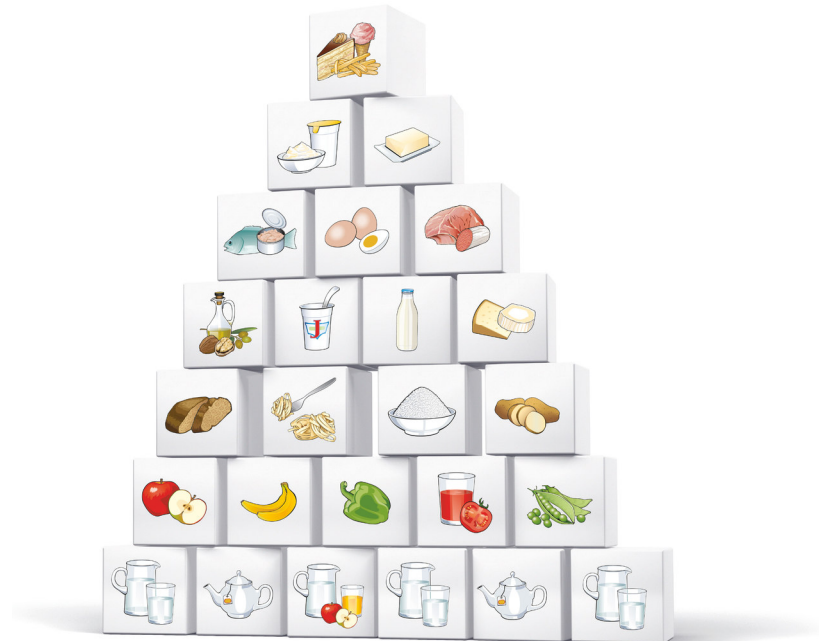


Die 7 Stufen der Pyramide im Detail



© Bundesministerium für Gesundheit (2010)

1. Ausreichend Trinken!

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter in Form von kalorienfreien bzw. -armen Getränken, wie z.B. Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Säfte – je nach körperlicher Aktivität. Bei vermehrtem Schwitzen und einem hohen Konsum an Ballaststoffen ist eine Steigerung der Trinkmenge notwendig. In diesem Fall ist eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 Litern ratsam. Milch ist – entgegen der häufigen Annahme – kein Getränk, sondern ein Nahrungsmittel!

2. Getreide und Kartoffeln bilden die Basis!

Legen Sie Wert auf kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Nudeln, sowie Reis, Getreideflocken und Kartoffeln. Aus dieser Gruppe sollte 4 Mal täglich etwas am Speiseplan stehen. Vorzugsweise Vollkornprodukte verwenden, da sie als wichtige Ballaststofflieferanten dienen und für eine gute und regelmäßige Verdauung sorgen. Kohlenhydratreiche Lebensmittel sind die Hauptenergielieferanten für Körper und Geist und liefern zudem auch Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, aber kaum Fett.

3. Gemüse und Obst – 5 am Tag!

Um eine ausreichende Versorgung an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen sicher zu stellen werden täglich 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse empfohlen. Diese am besten



frisch oder nur kurz gegart genießen! Als Portion zählt die Größe Ihrer Faust. Obst und Gemüse eignen sich ideal als Zwischenmahlzeit oder aber auch als Nachtisch, wobei regionale und saisonale Lebensmittel aus Gründen der Aufrechterhaltung der Wirtschaft und der Umwelt bevorzugt werden sollten.

4. Täglich frische Milch und Milchprodukte!

Der Einbau von Milch und Milchprodukten in den täglichen Speiseplan ist für die Festigkeit der Knochen und Zähne wichtig. Topfen, Käse, Joghurt oder Milch liefern die dafür wichtigen Mineralstoffe.

5. Fleisch, Wurst, Eier mäßig! 2x pro Woche Fisch

Fleisch enthält wichtiges Eisen und B-Vitamine. Für eine ausreichende Versorgung mit diesen Nährstoffen sind allerdings 2-3 Portionen pro Woche ausreichend. Fisch dient als wichtige Quelle für Jod, Selen und Omega-3 Fettsäuren.

6. Fett und fettreiche Lebensmittel sparsam verwenden!

Bei der Verwendung von Fetten soll Qualität vor Quantität stehen. Gesunde Fettquellen sind pflanzliche Öle (z.B. Rapsöl, Weizenkeimöl, Leinöl). Aber Achtung: Fett ist sehr energiereich! Zu viel Fett in der Nahrung führt zu Übergewicht!

Eine erhöhte Aufnahme an tierischen Fetten mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren, wie z.B. fette Fleisch- und Wurstwaren, Fertiggerichte, fetter Käse oder Eier in größeren Mengen erhöhen das Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen und erhöhte Blutfette.

Aus Untersuchungen ist bekannt, dass MS in Bevölkerungsgruppen mit hohem Verzehr an tierischen Produkten und damit an gesättigten Fettsäuren, häufiger auftritt.

Daher sollte verstärkt auf versteckte Fette in Fleischerzeugnissen (Leberkäse, Extrawurst, Salami, Streichwurst, ...), Süßwaren, Kuchen, Keksen und Torten, Knabbergebäck, Fertiggerichten und Fast Food geachtet werden.

7. Mit Zucker und Salz sparsam umgehen!

Auf Süßes muss nicht gänzlich verzichtet werden, allerdings empfiehlt es sich, zuckerreiche Lebensmittel nur mäßig zu konsumieren, dafür aber mit Genuss!

Auf Zuckerbomben wie Limonade, Fruchtnektare und Sirupe sollte weitgehend verzichtet werden, da sie nur unnötige Energie ohne wertvolle Inhaltsstoffe liefern.

Verwenden Sie zum Würzen Kräuter und Gewürze und versuchen Sie den Salzkonsum niedrig zu halten, da Salz negative Auswirkungen auf den Blutdruck haben kann.