

## Begleittext zur Dreidimensionalen DGE-Lebensmittelpyramide

Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) veranschaulicht die Prinzipien einer vollwertigen Ernährung. Auf der Unterseite der Pyramide ist der DGE-Ernährungskreis abgebildet. Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die tägliche Lebensmittelauswahl. Je größer ein Segment des Kreises ist, desto größere Mengen sollten aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten dagegen sparsam verwendet werden.

Die vier Seitenflächen der Dreidimensionalen DGE-Lebensmittelpyramide geben die zusätzliche Information, welche Lebensmittel innerhalb der Gruppen pflanzliche Lebensmittel, tierische Lebensmittel, Öle und Fette sowie Getränke zu bevorzugen sind. Dies wird durch die räumliche Anordnung der Lebensmittel veranschaulicht: Lebensmittel an der Basis der Pyramidenseite gelten als besonders empfehlenswert, Lebensmittel in der Spitze als weniger empfehlenswert. Eine Farbleiste verdeutlicht diese Bewertung der ernährungsphysiologischen Qualität der einzelnen Lebensmittel. Für die Anordnung der Lebensmittel innerhalb der vier Pyramidenseiten werden für jede Lebensmittelgruppe unterschiedliche Bewertungskriterien verwendet, zum Beispiel die Energie- und Nährstoffdichte oder präventive Wirkungen. Lebensmittel auf unterschiedlichen Pyramidenseiten sind daher hinsichtlich ihrer ernährungsphysiologischen Qualität nicht miteinander vergleichbar.



Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn, Stand 2022 (14.06.2022)