



GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG

❖ Wir essen

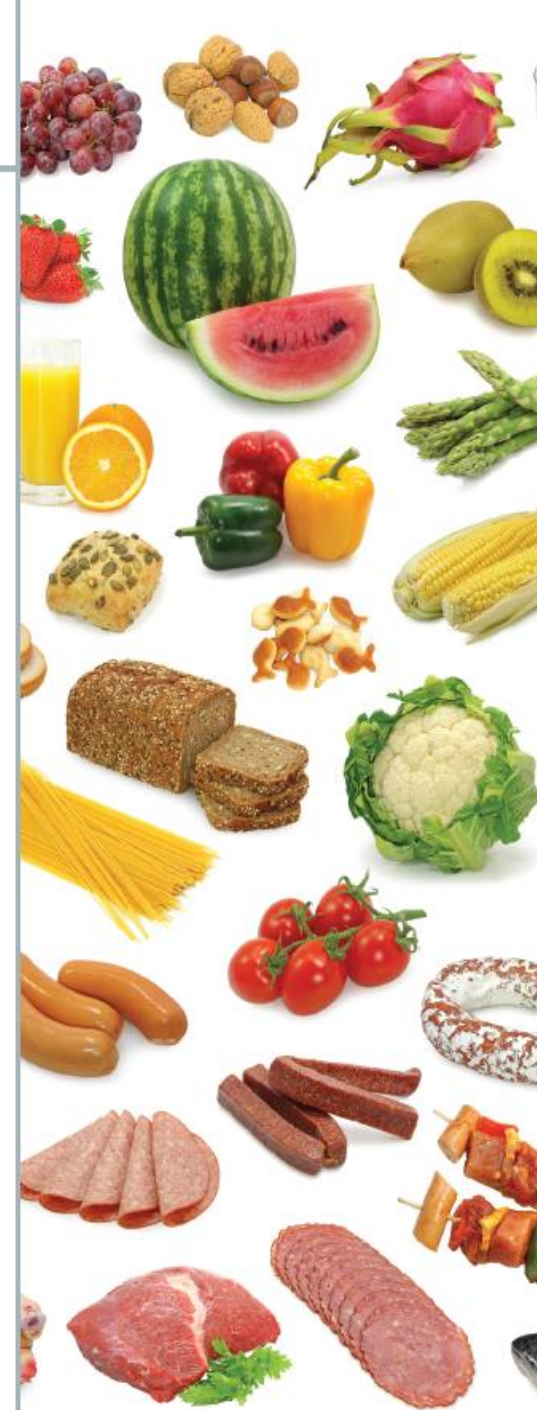
LEBENSMITTEL

„Lebensmittel sind - rechtlich betrachtet - alle Stoffe oder Erzeugnisse, die dazu bestimmt sind oder von denen nach vernünftigem Ermessen erwartet werden kann, dass sie in verarbeitetem, teilweise verarbeitetem oder unverarbeitetem Zustand von Menschen aufgenommen werden.

Zu Lebensmitteln zählen auch Getränke, Kaugummi sowie alle Stoffe — einschließlich Wasser —, die dem Lebensmittel bei seiner Herstellung oder Ver- oder Bearbeitung absichtlich zugesetzt werden.“ VO EG (178/2002)

❖ Lebensmittel bestehen aus **Wasser, Nährstoffen** und anderen natürlicherweise enthaltenen Stoffen.

❖ **KEINE Lebensmittel** sind Arzneimittel, Tabakwaren, Kosmetikartikel, sowie Rückstände und Kontaminanten.



Nährstoffbedarf und Ernährungsempfehlungen

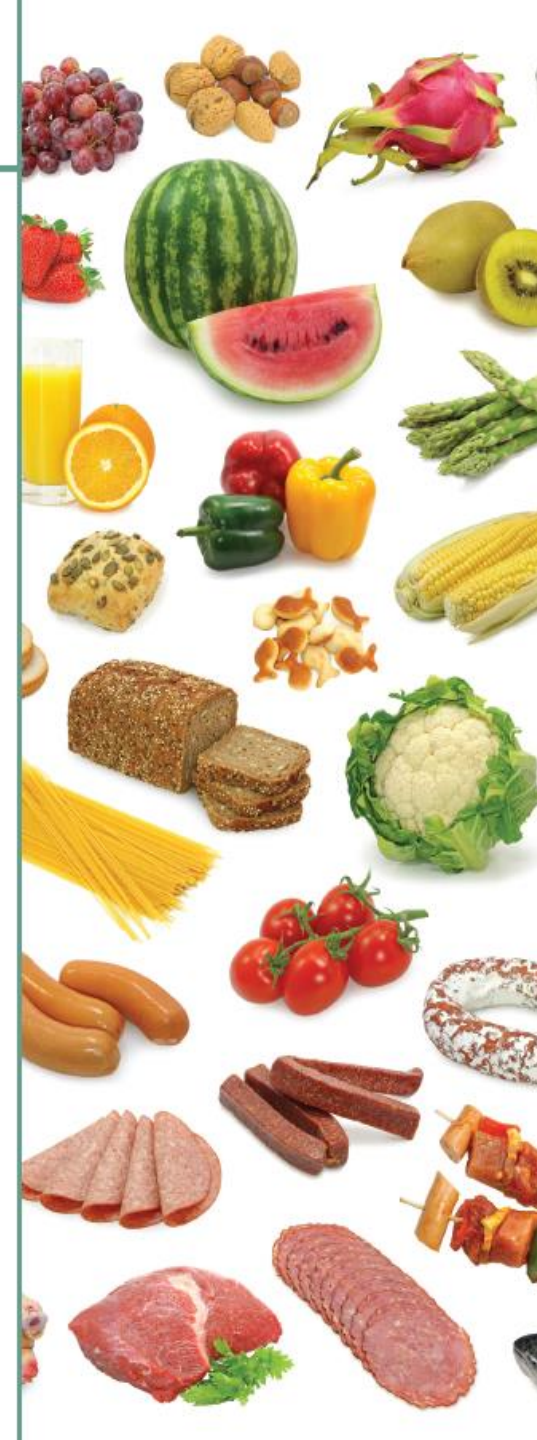
Der **Nährstoffbedarf** ist die Menge an Nährstoffen, die für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen und die Gesundheit benötigt werden:

- Er ist individuell verschieden
- Er ist abhängig von Alter, Geschlecht, Aktivität, Gesundheitszustand, ...



Er ist die Grundlage für die **Ernährungsempfehlungen**

- Sie basieren auf dem durchschnittlichen Bedarf von Bevölkerungsgruppen
- Sie enthalten Sicherheitszuschläge, die die Bedarfsdeckung für alle gesunden Personen der Gruppe sicherstellen.
- Die Ernährungsempfehlung der DGE benennen die Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und **Nährstoffen**.



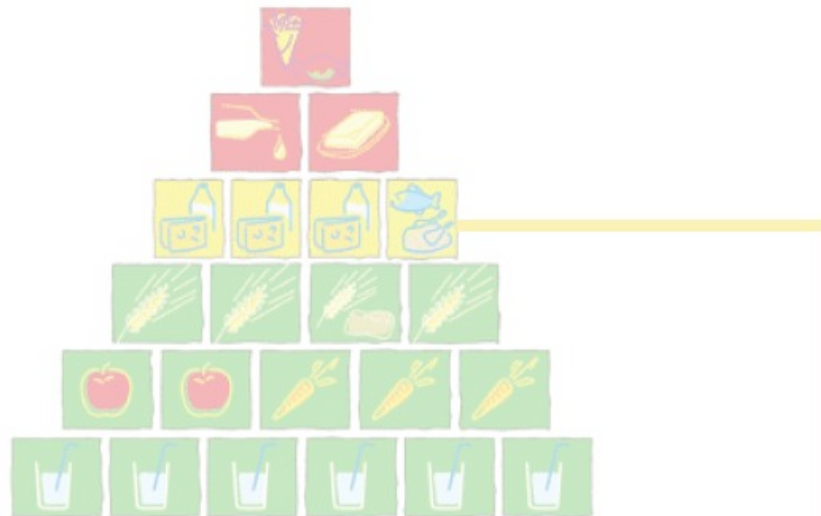
Ernährungsempfehlungen auf Lebensmittelbasis

Die Grundfrage lautet:

Welche und wie viel Lebensmittel muss man essen,
um den Bedarf an Nährstoffen zu decken?



Die **Lebensmittelpyramide** „übersetzt“ als Modell die Empfehlungen auf Nährstoffbasis in Empfehlungen für eine ausgewogene Zufuhr an Lebensmitteln.



Jedes Kästchen steht für **1 PORTION AM TAG**

Ausnahme ist das Kästchen „Fleisch/Wurst, Ei, Fisch“.

Dieses Kästchen steht für 1 Woche.



