



## Die tägliche Ernährung mit der Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide zeigt, wie die tägliche Ernährung aussehen kann. Sie bietet acht Lebensmittelgruppen auf sechs Ebenen Platz. Die Basis bilden die Getränke und die pflanzlichen Lebensmittel, im mittleren Teil finden sich die tierischen Produkte und in der Spitze die Fette. Ganz oben stehen die Extras (Süßes, Knabberereien, Alkohol). Jeder Baustein steht für eine Portion: also täglich 6 Getränkeportionen, 3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Obst usw. Die Ernährungspyramide ist für gesunde Kinder und Erwachsene konzipiert. Ganz bewusst verzichtet sie auf konkrete Empfehlungen in Gramm oder Millilitern. Denn jeder Mensch ist anders. Der Energie- und Nährstoffbedarf hängt unter anderem von der Körpergröße, dem Körpergewicht und der körperlichen Aktivität ab.

Benötigen Sie als Ernährungsfachkraft detailliertere Empfehlungen, können Sie sich an der folgenden Tabelle orientieren. Sie kann als Hintergrundinformation und zur Orientierung für Sie dienen. Sie ist nicht zur Weitergabe an Klienten/Patienten gedacht.

Die angegebenen Portionsgrößen sind auf eine Energiezufuhr von circa 2.200 kcal ausgerichtet. Dies entspricht laut den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr etwa dem Energiebedarf einer normalgewichtigen 25–51-jährigen Frau mit einem Körpergewicht von ca. 65 kg und vorwiegend sitzender Tätigkeit (PAL-Wert 1,6) oder dem Bedarf eines normalgewichtigen 25–51-jährigen Mannes mit einem Gewicht von ca. 70 kg und einer ausschließlich sitzenden Tätigkeit und wenig Freizeitaktivitäten (PAL-Wert 1,4).

Je nach individuellem Bedarf können Anpassungen der Portionsgröße nötig sein. Wir stellen wir Ihnen fünf Fallbeispiele mit adaptierten Portionsgrößen vor. Die Beispielpersonen haben einen Kalorienbedarf zwischen 1500 kcal und 3000 kcal täglich.

# Orientierungswerte für Erwachsene

Lebensmittel	Handmaß	Portionsgröße	Gesamtmenge pro Tag	Anzahl Portionen
<b>Extras</b>	1 Hand voll bzw. 1 Glas	entsprechend 100 kcal	z. B. 1 Riegel Schokolade, 1 Glas Bier oder Wein	1
<b>Margarine, Butter</b>	1,5–2 EL	15–20 g	15–20 g	1
<b>Öl</b>	1,5–2 EL	15–20 g	15–20 g	1
<b>Eier</b>	1–2 Eier	50–120 g	1–2 Eier pro Woche	1
<b>Wurst</b>	1–3 Scheiben	ca. 30 g	ca. 30 g	
<b>Fleisch/Fisch</b>	1 Handteller	ca. 150 g	ca. 150 g	
<b>Käse</b>	1 Scheibe	ca. 30 g	30 g	3
<b>Joghurt</b>	1 Becher	ca. 150 g	150 g	
<b>Milch</b>	1 Glas	ca. 250 ml	250 ml	
<b>Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide</b>	2 Hände voll	200–250 g (gegart) 70–85 g (roh)	200–250 g (gegart)	1
<b>Brot, Getreide, Getreideflocken</b>	1–2 Scheiben bzw. 2 Hände voll	70–100 g	210–300 g	3
<b>Obst</b>	1–2 Hände voll	100–150 g	200–300 g	2
<b>Gemüse, Salat</b>	1–2 Hände voll	100–150 g	300–450 g	3
<b>Getränke</b>	1 Glas	ca. 250 ml	1500 ml	6

Aus: „Die Ernährungspyramide – Kompendium für Ernährungsfachkräfte“, Best-Nr. 1617, © BLE

## Impressum 0002/2018

Herausgeberin: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) · Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
 Redaktion: Susanne Illini (BLE), · Berechnungen: Dr. Maike Groeneveld, Bonn  
 Gestaltung Fallbeispiele: Judy Frey, freygestaltet, Schornsheim · Grafische Überarbeitung: Arnout van Son, Alter  
 Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung  
 der BLE gestattet. © BLE 2018

# Fallbeispiel 1

Foto: © Wavebreakmedia/Micro/stock.adobe.com



## Fallbeispiel 1: 1500 kcal

Frieda A., Rentnerin; Alter: 72 Jahre

Körpergröße: 150 cm; Gewicht: 50 kg; BMI: 22,2

Hobbies: Handarbeiten, Internet

wenig Bewegung (PAL 1,4); Energiebedarf: 1500 kcal.

<b>kcal</b>	1500
<b>Protein</b>	65 g/18 E%
<b>Fett</b>	62 g/37 E%
<b>Kohlenhydrate</b>	153 g/41 E%
<b>Ballaststoffe</b>	28 g

1500 kcal			
	Anzahl Portionen	Portionsgröße	Gesamtmenge pro Tag
Wasser/ Kräutertee	6	ca. 250 ml	1500 ml
Gemüse, Salat <sup>1</sup>	3	115 g	350 g
Obst	2	100 g	200 g
Brot, Brötchen	2	50 g	100 g
Getreideflocken, Müsli	1	3 EL	30 g
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide <sup>2</sup>	1	150 g 50 g	150 g
Milch 1,5 %	1	150 ml	150 ml
Joghurt 3,5 %	1	150 g	150 g
Käse 45 % F. i. Tr.	1	20 g	20 g
Fleisch/Fisch <sup>3</sup> oder Tofu <sup>4</sup>	1	100 g 15 g	100 g 15 g
Schinken	1	15 g	15 g
Eier <sup>5</sup>	1	20 g	20 g
Öl	1	15 g	15 g
Margarine, Butter	1	10 g	10 g
Extras	1		15 g Walnüsse + 10 g Schokolade

<sup>1</sup> inkl. Hülsenfrüchte; <sup>2</sup> Trockengewicht; <sup>3</sup> 2,5 x Fleisch/Woche und 1,5 x Fisch;  
<sup>4</sup> 1 Gericht mit Tofu/Woche; <sup>5</sup> 2 Eier/Woche

# Fallbeispiel 3



Foto: © contrastwerkstatt/stock.adobe.com

<b>kcal</b>	1700
<b>Protein</b>	73 g/17 E%
<b>Fett</b>	70 g/37 E%
<b>Kohlenhydrate</b>	175 g/42 E%
<b>Ballaststoffe</b>	32 g

## Fallbeispiel 2: 1700 kcal

Suane K., Büroangestellte; Alter: 54 Jahre

Körpergröße: 163 cm; Gewicht: 58 kg; BMI: 21,8

Hobbies: Lesen, Kino

wenig Bewegung (PAL 1,4); Energiebedarf: 1700 kcal.

1700 kcal			
	Anzahl Portionen	Portionsgröße	Gesamtmenge pro Tag
Wasser/ Kräutertee	6	ca. 250 ml	1500 ml
Gemüse, Salat <sup>1</sup>	3	135 g	400 g
Obst	2	125 g	250 g
Brot, Brötchen	2	50 g	100 g
Getreideflocken, Müsli	1	4 EL	40 g
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide <sup>2</sup>	1	180 g 60 g	180 g
Milch 1,5 %	1	150 ml	150 ml
Joghurt 3,5 %	1	150 g	150 g
Käse 45 % F. i. Tr.	1	30 g	30 g
Fleisch/Fisch <sup>2</sup> oder Tofu <sup>3</sup>	1	125 g 15 g	125 g 15 g
Schinken	1	15 g	15 g
Eier <sup>4</sup>	1	20 g	20 g
Öl	1	15 g	15 g
Margarine, Butter	1	10 g	10 g
Extras	1		20 g Walnüsse + 10 g Schokolade

<sup>1</sup> inkl. Hülsenfrüchte; <sup>2</sup> Trockengewicht; <sup>3</sup> 2,5 x Fleisch/Woche und 1,5 x Fisch;

<sup>4</sup> 1 Gericht mit Tofu/Woche; <sup>5</sup> 2 Eier/Woche

# Fallbeispiel 3



Foto: © Daisy/Daisy/stock.adobe.com

## Fallbeispiel 3: 2000 kcal

Hans D., Rentner; Alter: 67 Jahre

Körpergröße: 170 cm; Gewicht: 67 kg; BMI: 23,2

Hobbies: Reisen, Ehrenamt (Senior Experten Service)

wenig Bewegung (PAL 1,4); Energiebedarf: 2000 kcal.

<b>kcal</b>	2000
<b>Protein</b>	88 g/17 E%
<b>Fett</b>	78 g/34 E%
<b>Kohlenhydrate</b>	226 g/45 E%
<b>Ballaststoffe</b>	42 g

	2000 kcal		
	Anzahl Portionen	Portionsgröße	Gesamtmenge pro Tag
Wasser/ Kräutertee	6	ca. 250 ml	1500 ml
Gemüse, Salat <sup>1</sup>	3	150 g	450 g
Obst	2	125 g	250 g
Brot, Brötchen	2	75 g	150 g
Getreideflocken, Müsli	1	6 EL	60 g
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide <sup>2</sup>	1	240 g 80 g	240 g
Milch 1,5 %	1	200 ml	200 ml
Joghurt 3,5 %	1	150 g	150 g
Käse 45 % F. i. Tr.	1	30 g	30 g
Fleisch/Fisch <sup>2</sup> oder Tofu <sup>3</sup>	1	150 g 15 g	150 g 15 g
Schinken	1	15 g	15 g
Eier <sup>4</sup>	1	20 g	20 g
Öl	1	15 g	15 g
Margarine, Butter	1	10 g	10 g
Extras	1		25 g Walnüsse + 10 g Schokolade

<sup>1</sup> inkl. Hülsenfrüchte; <sup>2</sup> Trockengewicht; <sup>3</sup> 2,5 x Fleisch/Woche und 1,5 x Fisch;  
<sup>4</sup> 1 Gericht mit Tofu/Woche; <sup>5</sup> 2 Eier/Woche

# Fallbeispiel 4



Foto: © Karin & Uwe Amnas/stock.adobe.com

<b>kcal</b>	2500
<b>Protein</b>	105 g/17 E%
<b>Fett</b>	96 g/35 E%
<b>Kohlenhydrate</b>	271 g/44 E%
<b>Ballaststoffe</b>	51 g

## Fallbeispiel 4: 2500 kcal

Nicole S., Bankangestellte; Alter: 27 Jahre

Körpergröße: 175 cm; Gewicht: 65 kg; BMI: 21,0

Hobbies: Lesen, Kochen

Joggen 3–4 x/Woche (PAL 1,7); Energiebedarf: 2500 kcal.

	2500 kcal		
	Anzahl Portionen	Portionsgröße	Gesamtmenge pro Tag
Wasser/ Kräutertee	6	ca. 250 ml	1500 ml
Gemüse, Salat <sup>1</sup>	3	200 g	600 g
Obst	2	125 g	250 g
Brot, Brötchen	2	100 g	200 g
Getreideflocken, Müsli	1	8 EL	80 g
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide <sup>2</sup>	1	270 g 90 g	270 g
Milch 1,5 %	1	250 ml	250 ml
Joghurt 3,5 %	1	200 g	200 g
Käse 45 % F. i. Tr.	1	40 g	40 g
Fleisch/Fisch <sup>2</sup> oder Tofu <sup>3</sup>	1	170 g 20 g	170 g 20 g
Schinken	1	15 g	15 g
Eier <sup>4</sup>	1	20 g	20 g
Öl	1	20 g	20 g
Margarine, Butter	1	15 g	15 g
Extras	1		25 g Walnüsse + 10 g Schokolade

<sup>1</sup> inkl. Hülsenfrüchte; <sup>2</sup> Trockengewicht; <sup>3</sup> 2,5 x Fleisch/Woche und 1,5 x Fisch;  
<sup>4</sup> 1 Gericht mit Tofu/Woche; <sup>5</sup> 2 Eier/Woche

# Fallbeispiel 5



Foto: © Maridav/stock.adobe.com

## Fallbeispiel 5: 3000 kcal

Tobias B., Lehrer; Alter: 29 Jahre

Körpergröße: 174 cm; Gewicht: 68 kg; BMI: 22,5

Hobbies: Sport, Fotografie

viel Bewegung (PAL 1,9); Energiebedarf: 3000 kcal.

<b>kcal</b>	3000
<b>Protein</b>	128 g/17 E%
<b>Fett</b>	109 g/33 E%
<b>Kohlenhydrate</b>	339 g/46 E%
<b>Ballaststoffe</b>	63 g

3000 kcal			
	Anzahl Portionen	Portionsgröße	Gesamtmenge pro Tag
Wasser/ Kräutertee	6	ca. 250 ml	1500 ml
Gemüse, Salat <sup>1</sup>	3	250 g	750 g
Obst	2	150 g	300 g
Brot, Brötchen	2	125 g	250 g
Getreideflocken, Müsli	1	10 EL	100 g
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide <sup>2</sup>	1	330 g 110 g	330 g
Milch 1,5 %	1	300 ml	300 ml
Joghurt 3,5 %	1	250 g	250 g
Käse 45 % F. i. Tr.	1	50 g	50 g
Fleisch/Fisch <sup>2</sup> oder Tofu <sup>3</sup>	1	190 g 20 g	190 g 20 g
Schinken	1	30 g	30 g
Eier <sup>4</sup>	1	20 g	20 g
Öl	1	20 g	20 g
Margarine, Butter	1	15 g	15 g
Extras	1		25 g Walnüsse + 20 g Schokolade

<sup>1</sup> inkl. Hülsenfrüchte; <sup>2</sup> Trockengewicht; <sup>3</sup> 2,5 x Fleisch/Woche und 1,5 x Fisch;

<sup>4</sup> 1 Gericht mit Tofu/Woche; <sup>5</sup> 2 Eier/Woche