

Ernährungspyramide ade – klare Botschaften sind gefragt



Mag. pharm. Karin Hofinger,
Innsbruck-Igls

Angesichts steigender Prävalenzen von Übergewicht, Fettleber und Typ-2-Diabetes wird die gezielte Motivation zu einer ausgewogenen, pflanzenreichen Ernährung in der Prävention und Therapie immer wichtiger: Mit möglichst einfachen Botschaften, die nicht nur von Diätologen, sondern auch in Apotheken und Arztpraxen im Nu erklärbar und erfassbar sind. Dabei haben alltagsferne Ernährungspyramiden längst ausgedient. Heute gilt das Prinzip „Gesunder Teller“ als verständlichste Form von Ernährungsempfehlungen, beispielsweise „MyPlate“ (2011), „Healthy Eating Plate“ (2011) und „The Planetary Health Plate“ (2019). Bunte Tellergrafiken verdeutlichen ausgewogene Mahlzeiten am konkreten Essteller – mittlerweile auch in Österreich: als „Vital-Teller-Modell®“ (2016) und „Der Gesunde Teller“ (2018).

Das Vital-Teller-Modell® der Autorin ist als mediterran-nährstoffoptimierte, grafisch vereinfachte und besonders

praktische Methode konzipiert. Danach setzt sich eine vollwertige Mahlzeit aus 2 Handvoll Gemüse, 1 Handvoll Stärke-Beilage, 1 Handvoll Eiweiß-Zulage und 1–2 Esslöffeln an wertvollen Fettquellen zusammen. Diese klare Faustregel kann im Kontext einer (in der Tellergrafik ersichtlichen) großen Auswahl innerhalb der jeweiligen Nährstoff- und Lebensmittelgruppen sofort konkret umgesetzt werden. Dazu inspirieren auch 200 variable Kochrezepte – je nach Ernährungsstil von vegetarisch, vegan bis mischköstlich (und getoppt mit kulinarischem „Phyto-Plus“ in Form bester Kräuter und Gewürze).

Literatur:

- Deutsche, Österreichisch, Schweizerische Gesellschaften für Ernährung (DGE, ÖGE, SGE): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau-Braus 2018; www.dge.de; www.oege.at; www.sge.ch
- Willet W et al., Eat Lancet Commission, The Planetary Health Plate 2019; www.eatforum.org
- Fallmann K, Widhalm K, Gesunde Ernährung – Empfehlung, Richtlinien, Beurteilungskriterien, JEM 3 2018; www.jem.at
- Harvard Medical School, Healthy Eating Plate 2011; www.health.harvard.edu
- Hofinger K, Handbuch Gesunde Küche – Wohlfühlen und Genießen mit dem Vital-Teller-Modell, Löwenzahn 2016
- Hofinger K, Vital-Teller-Modell – Die neue Zauberformel für gesunden Genuss, Kneipp 2019; www.vitalimpuls.com
- Österreichisches Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE): Der Gesunde Teller 2018; www.oaie.org
- U.S. Department of Agriculture (USDA): MyPlate 2011; www.choosemyplate.gov