



## Gesunde und nachhaltige Ernährung unter einem Hut

Von FET e.V.

Erstellt am 1 Dez 2011 - 16:11

*Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention e.V. stellt neue Ernährungspyramide vor*

**Aachen (fet) – In einer Gesellschaft, in der wir über den Luxus der freien Lebensmittelwahl verfügen, ergibt sich auch die Verantwortung, die Wahl nicht nur nach gesundheitlichen, sondern auch nach nachhaltigen Kriterien zu treffen.**

Beim Blick auf den modernen Lebensmittelmarkt zeigt sich schnell das Problem der heutigen Zeit: Wir haben die Qual der Wahl. Dabei stellt sich für einen bewusst und verantwortungsvoll lebenden Menschen nicht nur die Frage „Was esse ich?“, sondern auch „Was tut mir gut?“ und „Was ist gut für die Umwelt?“ Damit die Entscheidung für das eine oder das andere Lebensmittel nicht zur Last wird, stellt die Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention e.V. eine neue Ernährungspyramide vor, die neben gesundheitlichen Kriterien auch ökologische, ökonomische und soziale Aspekte berücksichtigt.

Im Vordergrund stehen insbesondere frische und regionale Produkte. Einheimische Lebensmittel und Produkte lokaler Anbieter legen nur kurze Transportwege zurück. Das schützt nicht nur die Umwelt, sondern garantiert durch den raschen Weg vom Feld in den heimischen Kühlschrank auch einen höheren Nährstoffgehalt. Wer bei Obst und Gemüse zusätzlich auf Saisonalität achtet, hat zudem auch den Vorteil, dass die erntefrischen Früchte gehaltvoller und oftmals preiswerter sind.

Die größten Wissensbisse dürften dem bewussten Esser wohl bei der Wahl seiner tierischen Produkte kommen. So steht die ernährungswissenschaftlich begründete Empfehlung zu reichlich Omega-3-reichem Seefisch im klaren Konflikt zum schwindenden Fischbestand der Weltmeere. Fleisch versorgt uns mit wichtigem Eisen, Zink und Vitamin B12. Mit Blick auf die teilweise katastrophalen Haltungsbedingungen der konventionellen Tierproduktion, sollten Fleischwaren dennoch nicht an der Tagesordnung sein. Empfehlenswerter ist ein sparsamer, dafür aber bewusster Griff zu ökologisch kontrollierten Produkten. Auch bei Eiern und Milchprodukten lohnt es sich, bei den Haltungsbedingungen genauer hinzuschauen.

In Sachen Gesundheit ist eine abwechslungsreiche, möglichst natürliche Ernährung nur die halbe Miete. Ausreichende Bewegung, seien es sportliche Aktivitäten oder der tägliche Verdauungsspaziergang, ist unbestreitbar ebenso wichtig. Je energiereicher die Mahlzeiten sind, umso ausgiebiger muss selbstverständlich das tägliche Bewegungsprogramm ausfallen. Und wer öfter das Auto stehen lässt und zu Fuß geht, tut nicht nur sich selbst, sondern auch der Umwelt etwas Gutes.

Die Ernährungspyramide finden Sie zusammen mit weiterführenden Erläuterungen unter [www.fet-ev.eu](http://www.fet-ev.eu) [1]. Zudem ist die Pyramide im Medienshop als anschauliches Poster sowohl im DIN A1 als auch DIN A4-Format erhältlich.

*Redaktion: Dipl.troph. Christine Langer*

Kontakt:

Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.

Frau Christine Langer

Kapuzinergraben 18-22, 52062 Aachen



Tel.: 0241 - 160 35 683

Fax: 0241 - 160 35 684

[presse@fet-ev.eu](mailto:presse@fet-ev.eu) [2]

<http://www.fet-ev.eu> [1]

<http://www.facebook.com/bewusste.ernaehrung> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:25):** <http://www.medkom24.eu/node/15526>

**Links:**

[1] <http://www.fet-ev.eu>

[2] <mailto:presse@fet-ev.eu>

[3] <http://www.facebook.com/bewusste.ernaehrung>