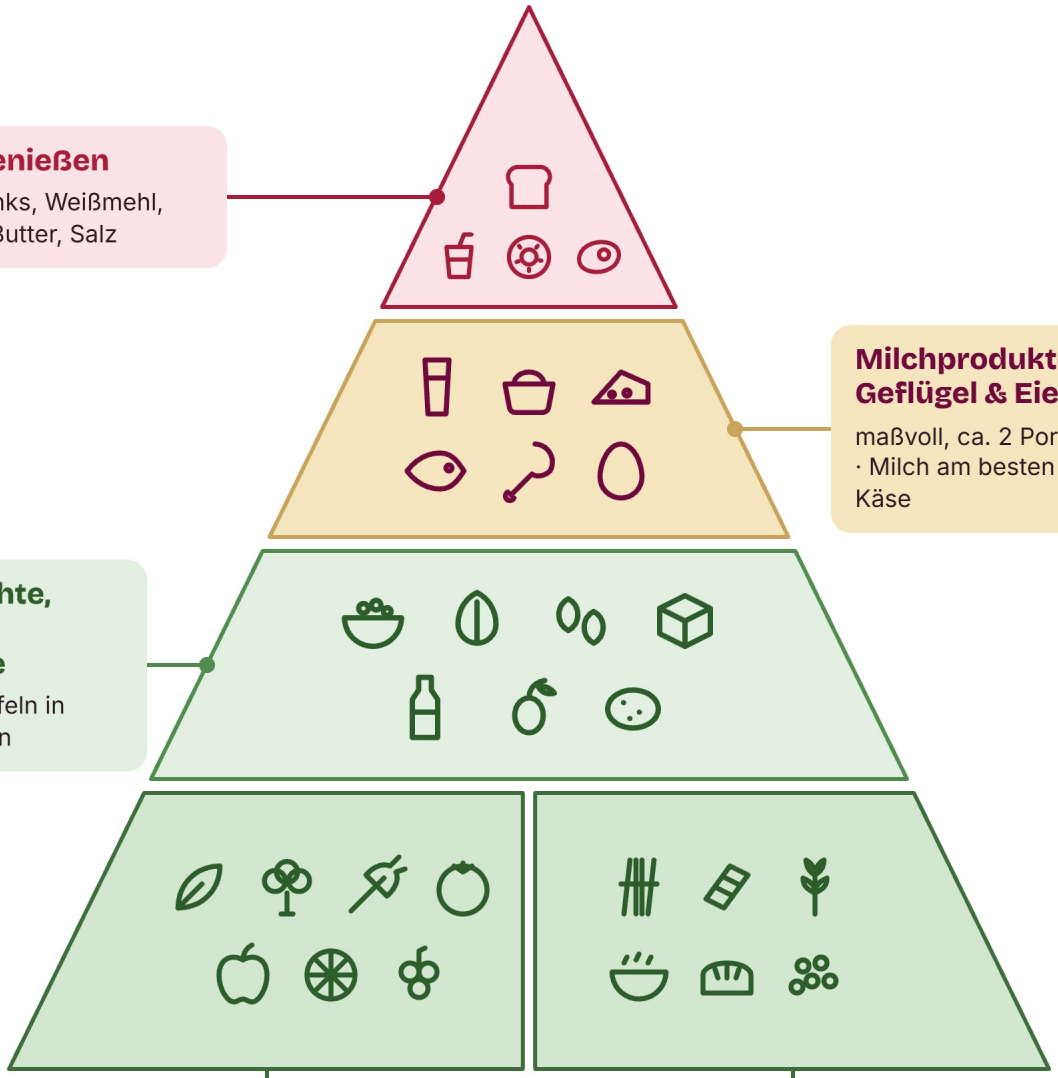
Die neue internationale Ernährungspyramide

Für die Gesundheit von Mensch und Planet



Sparsam genießen
Süßes, Softdrinks, Weißmehl, rotes Fleisch, Butter, Salz

Milchprodukte, Fisch, Geflügel & Eier
maßvoll, ca. 2 Portionen am Tag · Milch am besten als Joghurt & Käse

Hülsenfrüchte, Nüsse & Pflanzenöle
täglich · Kartoffeln in kleinen Mengen

Gemüse & Obst
reichlich, mehr Gemüse als Obst

Vollkorn & Low-GI-Getreide
reichlich · z. B. Pasta aus Hartweizen

Qualität zählt!

Bevorzugt: Vollkorn, Pasta aus Hartweizen, Hülsenfrüchte, Olivenöl

Weniger: Zucker, Weißmehl, gesüßte Getränke

Sparsam: rotes und verarbeitetes Fleisch

Die wichtigsten Prinzipien

- ✓ Pflanzlich betont essen
- ✓ Auf gute Kohlenhydratqualität achten
- ✓ Pflanzenöle statt Butter
- ✓ Tierisches maßvoll genießen

Gut für den Menschen

In Studien mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden

Gut für den Planeten

Pflanzlich betont essen schont Klima und Ressourcen

Eigene Darstellung nach Della Corte et al., Advances in Nutrition 2026 (CC BY 4.0). Gilt für gesunde Menschen ab 2 Jahren; bei Erkrankungen, in der Schwangerschaft und für Kinder gelten eigene Empfehlungen.

so ist Italien