

Die Geschichte der Schweizer Lebensmittelpyramide

Viele haben sie schon einmal gesehen. Manche kennen vielleicht sogar ihren Aufbau, aber woher kommt sie eigentlich? Die Lebensmittelpyramide. Sie ist jünger als man vielleicht denken mag, sind die Pyramiden der Ägypter doch schon mehrere tausend Jahre alt.

Die erste Lebensmittelpyramide stammt – nicht aus Ägypten, sondern aus dem hohen Norden, aus Schweden. Erfinderin dieser Anfang der 70er Jahre veröffentlichten Lebensmittelpyramide war die schwedische Kochbuchautorin Anna Britt Agnsäter.

Das Ziel war damals, die Möglichkeiten ausgewogener Mahlzeiten zu erschwinglichen Preisen einfach und klar darzustellen. Der Aufbau dieser Pyramide unter dem Motto «Eine gute, gesunde Ernährung zu einem erschwinglichen Preis» war noch dreiteilig.

Die Basis bildeten Grundnahrungsmittel für das menschliche Wohlbefinden: Getreide, Milchprodukte, Nudeln und Kartoffeln.

In der Mitte waren ergänzende Nahrungsmittel, die den Grundnahrungsmitteln fehlende Vitamine liefern, also Obst und Gemüse.

An der Spitze waren eher teure Lebensmittel, wie Fleisch, Fisch und Eier.

Einfachheit und Prägnanz dieser Pyramide überzeugten auch andere Länder, so zum Beispiel Amerika. Allerdings spielten bei der hier entwickelten Pyramide nicht nur gesundheitliche Aspekte, sondern auch klar wirtschaftliche Interessen eine Rolle. Dies führte zu Verzerrungen bei einzelnen Lebensmittelempfehlungen.

Die erste Schweizer Lebensmittelpyramide entstand 1998. Sie wurde zusätzlich zu ihrem amerikanischen Vorbild um Getränke, zuckerhaltige Nahrungsmittel, verschiedene Fette und Angaben zu angemessenen Portionsgrößen ergänzt. Seither hat sie sich entsprechend den neuen Ansprüchen immer wieder verändert. So kamen 2005 beispielsweise die Verzehrshäufigkeit bestimmter Lebensmittel und Angaben zur täglichen Aktivität dazu.

Die aktuelle Lebensmittelpyramide entstand 2011. Diese stellt die Informationen noch verständlicher dar. Zusammen mit dem optimalen Teller, der Ernährungsscheibe und FOODprints liefert sie wichtige Informationen zur Umsetzung einer nachhaltigen, gesunden Ernährung.

Die Schweizer Lebensmittelpyramide ist somit ein in der Ernährungsberatung seit 20 Jahren bewährtes Medium, um geballtes Ernährungswissen anschaulich und leicht verständlich zu vermitteln.

Udo Wiechert, Okt. 2018