**Die „Dreidimensionale Lebensmittelpyramide“**

In der dreidimensionalen Lebensmittelpyramide (pyramidenförmige Ernährungsempfehlung) sind Mengenverhältnisse von Lebensmittelgruppen repräsentiert, die für eine gesunde Ernährung des gesunden Menschen empfohlen werden. Es gilt also, sich als Konsument beim Genuss von Nahrungsmitteln an den Angaben von Qualität und Quantität zu orientieren.

An der Basis der Lebensmittelpyramide trägt man die mengenmäßig zu bevorzugenden, d.h. die vollwertigen (z.B. Gemüse, Vollkornprodukte), an der Spitze die in geringerer Menge zu verzehrenden Nahrungsmittel

(z.B. Zucker, Fette) ein, sodass das ungefähre Verhältnis *augenfällig* dargestellt wird.

Ursprünglich war das Ziel der pyramidenförmigen Empfehlung für eine gesunde Ernährung nur eine quantitativ ausreichende und nicht die qualitative Versorgung mit Lebensmittelbestandteilen aufzuzeigen, typischerweise Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine und Mineralstoffe. Später wurden Pyramiden veröffentlicht, deren Gesundheitsziele darüber hinausgehen und qualitative Wertungen von Lebensmitteln beinhalten.

Über die hierarchische Stufe der Platzierung motiviert, stehen lt. der DGE nach 1992 an erster Stelle die Getränke, vor allem Wasser. Man sollte täglich mindestens 1,5 Liter trinken. …