



Wandel des Ernährungskreises

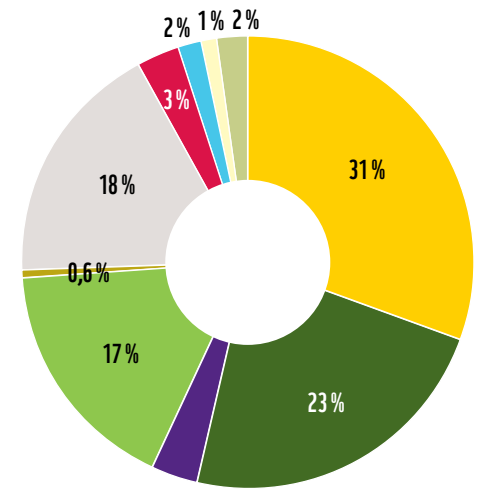
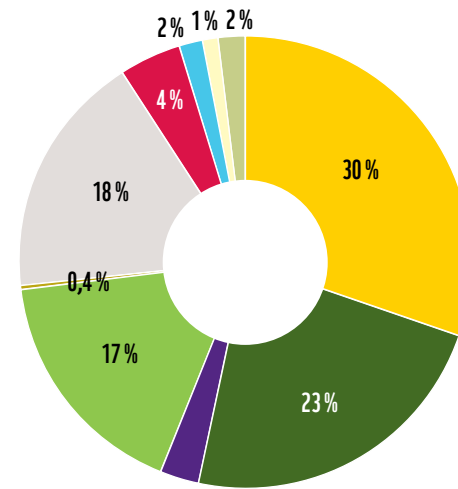
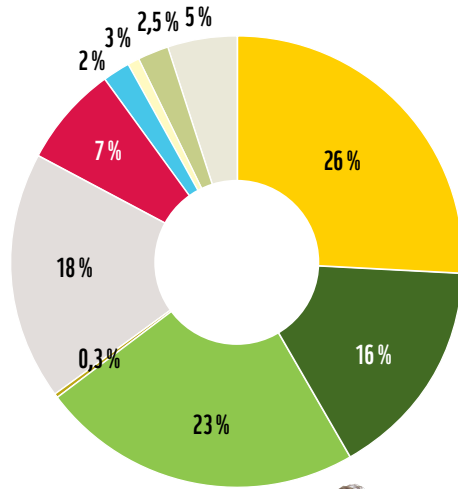
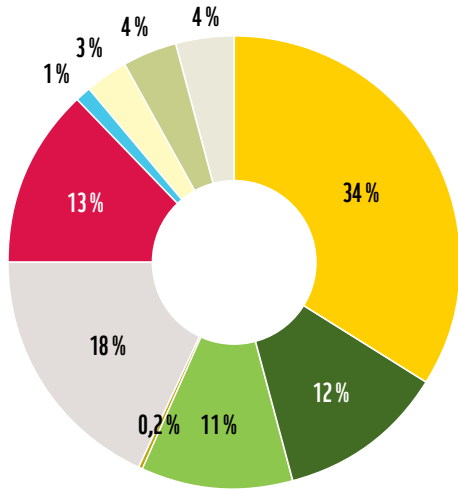
Quelle: Eigene Darstellung auf der Basis von Toni Meier, 2015

Ernährung 1985-89 (in Gewichtsanteilen)

Ernährung 2006 (in Gewichtsanteilen)

Gesunde Ernährung nach DGE-Empfehlung und Vermeidung von Lebensmittelabfällen (in Gewichtsanteilen)

Gesunde Ernährung 2050 in den Grenzen eines Planeten (in Gewichtsanteilen)



Ernährungskreis 1985–89 auf Basis der Nationalen Verzehrsstudie I (NVSI, FDG 1992)

Ernährungskreis 2006 auf Basis der Nationalen Verzehrsstudie II (NVSI, MRI 2008)

Ernährungskreis auf Basis der aktuellen DGE-Empfehlungen (DGE 2015)* und bei Vermeidung von Lebensmittelabfällen**

Ernährungskreis bei reduziertem durchschnittlichem Fleischverzehr von 350 g pro Person und Woche



* Gesunde Ernährung: Gesetzt den Fall, jeder in Deutschland lebende Konsument, vom Kleinkind bis zum hochbetagten Senior, ernährte sich ausnahmslos nach den empfohlenen Richtwerten der Ernährungswissenschaftler

** Vermeidung Lebensmittelabfall: Vermeidung von ca. 50 kg Abfall pro Person und Jahr

- Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln
- Gemüse (inkl. Leguminosen)
- Obst
- Nüsse (Schalenobst)
- Milch und Milchprodukte
- Fleisch- und Wurstprodukte
- Fischprodukte
- Eierzeugnisse
- Öle und Fette
- Zucker

- Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln
- Gemüse
- Leguminosen
- Obst
- Nüsse (Schalenobst)
- Milch und Milchprodukte
- Fleisch- und Wurstprodukte
- Fischprodukte
- Eierzeugnisse
- Öle und Fette