

## 10 Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) hat auf der Grundlage des Ernährungskreises und unter Berücksichtigung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung zusammengestellt. Diese helfen Ihnen genussvoll, gesund zu essen und zu trinken. Eine vollwertige Ernährung fördert Ihre Leistung und Ihr Wohlbefinden.

### 1. Lebensmittelvielfalt genießen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Ihr Körper benötigt viele verschiedene Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine, Mineralstoffe, Wasser etc. Je bunter und abwechslungsreicher Sie Ihren Speiseplan gestalten, desto besser sind Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Es gibt keine „gesunden“ oder „ungesunden“ oder gar „verbotenen“ Lebensmittel. Es kommt immer auf die Menge, Auswahl und Kombination an.

### 2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, das heißt 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Eine Portionsgröße ist so viel, wie in Ihre Hand passt – bei Obst eine kleine Hand, bei Gemüse die große, offene Hand. Verzehren Sie Obst und Gemüse frisch oder nur kurz gegart. Die 2 Portionen Obst dürfen gerne als Dessert zu den Hauptmahlzeiten oder als Zwischenmahlzeit dienen. Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen, sowie Ballaststoffen versorgt.

### 3. Bei Getreideprodukten Vollkorn wählen

Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln und Getreideflocken liefern uns hauptsächlich Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die für Energie und Sättigung sorgen. Außerdem sind sie reich an Mineralstoffen und Vitaminen, obendrein enthalten sie kaum Fett. Verzehren Sie diese Lebensmittel in möglichst fettarmen Zubereitungen und am Besten in den Vollkornvarianten. Diese sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte.

Tipp: weniger Vollkornnudeln/ Vollkornreis/ Kartoffeln auf dem Teller, dafür mehr Gemüse oder Salat

### 4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Milchprodukte liefern uns neben Eiweiß und Fett auch Calcium. Calcium ist die Grundsubstanz unserer Knochen und Zähne. Um zum Beispiel eine Osteoporose vorzubeugen sollte man am Tag ca. 200g - 250g Milch und Milchprodukte und ca. 50g - 60g Käse zu sich nehmen. Achten Sie beim Einkauf auf die verschiedenen angebotenen Fettgehaltsstufen. 3 Milchprodukte/Tag werden empfohlen.

Zum Beispiel 2 Scheiben Käse + 1x (125g) Naturjoghurt.

Fleisch- und Wurstwaren sollten Sie max. 300g - 600g in der Woche essen. Zwar liefern uns die Fleisch- und Wurstwaren Eiweiß, Fett, wertvolles Eisen und einige B-Vitamine, aber leider auch Cholesterin. Je fetter das tierische Produkt, desto kalorien- und cholesterinreicher ist es. Deshalb besser die magere Variante bevorzugen.

Fisch, der aus dem Meer kommt, ist besonders reich an Omega-3-Fettsäuren und sollte einmal bis zweimal in der Woche gegessen werden. Zudem zählt der Fisch zu den jodreichen Lebensmitteln.

Eier, die Empfehlung liegt bei etwa 3 Eiern in der Woche, hier sind die versteckten und sichtbaren Eier inbegriffen. Bitte vergessen Sie die Eier in Kuchen, Spätzle, Pfannkuchen, Auflauf, Bratling etc. nicht. Ein Eigelb deckt bereits die maximale Zufuhrempfehlung von Cholesterin pro Tag.

## 5. Gesundheitsfördernde Fett nutzen

Fette liefern zwar lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine, aber es kann auch einen positiven oder negativen Einfluss auf den Fettstoffwechsel haben (v.a. tierische Fette). **Fette liefern lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine und können außerdem einen positiven oder negativen Einfluss auf unseren Fettstoffwechsel haben.** Zudem ist Fett besonders kalorienreich. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z.B. Raps-, Oliven- und Nussöl). **Wenn Sie Margarine verwenden, sollte diese frei von gehärteten Fetten sein.** Margarine sollte frei von gehärteten Fetten sein. Achten Sie auf „verstecktes“ Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fertigprodukten enthalten ist. Seien Sie sparsam im Umgang mit Fett!

Verzehrempfehlungen pro Tag:

60 - 80g Fett gesamt  
davon 15 - 30g Streichfett  
10 - 15g Zubereitungsfett (zum Braten und für Salate)  
max. 35g Fett, als „verstecktes Fett“ in Lebensmitteln

## 6. Zucker und Salz einsparen

Grundsätzlich gilt: Es ist nichts verboten – aber die Menge macht´s!

Verzehren Sie Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel (Kuchen, Gebäck, Süßigkeiten...) bzw. Getränke (Limonade, Cola, Säfte...) nur gelegentlich. Alternativ könnte man ein Stück Obst essen oder mit frischem Obst süßen.

Süßstoff und Zucker sollten nur sehr bewusst und sparsam eingesetzt werden!

Unser Körper benötigt ca. 6g Kochsalz am Tag, die tatsächliche Aufnahme ist mehr als doppelt so hoch. Verwenden Sie am Besten jodiertes Salz, dennoch achtsam und vorsichtig. Ihr Essen können Sie mit Kräutern (getrocknet, frisch oder tiefgekühlt), Gewürzen, Essig, geschmacksintensiven Ölen und anderen Lebensmitteln wie Zwiebeln oder Knoblauch abrunden.

## 7. Reichlich Flüssigkeit – am besten Wasser trinken

Der Körper benötigt ca. 2,5L Flüssigkeit pro Tag, davon wird ca. 1L über die Nahrung aufgenommen und die restlichen 1,5L müssen getrunken werden. Trinken Sie vorzugsweise Mineralwasser – mit oder ohne Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke wie ungesüßte Tees. Fruchtsäfte sollten sie eher meiden oder selten als Fruchtsaftschorle zu sich nehmen (Verhältnis Mineralwasser: Saft – 5:1). Maximal einen halben Liter schwarzen Kaffee (auch Schwarztee und Grüntee) dürfen Sie mit in Ihre Flüssigkeitsbilanz ein berechnen.

Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich (max. 2-3x die Woche) und in kleinen Mengen konsumiert werden. Man unterscheidet bei der Menge zwischen Mann und Frau.

Für Männer sind max. 20g Alkohol am Tag erlaubt, d. h. ½l Bier oder ¼l Wein

Für Frauen sind max. 10g Alkohol am Tag erlaubt, d.h. ¼ l Bier oder 1/8l Wein

## **8. Schonend zubereiten**

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und spart Kalorien ein. Vermeiden Sie außerdem das Anbrennen von Lebensmitteln. Bereiten Sie grundsätzlich Ihre Lebensmittel erst kurz vor dem Verzehr zu.

## **9. Achtsam essen und genießen**

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Lassen Sie sich Zeit beim Essen und schalten Sie alles was Sie ablenken könnte, wie Radio oder Fernseher, aus.

Legen Sie das Besteck/Brot o. Brötchen während dem Kauen bewusst wieder ab. Das fördert Ihren Genuss und Ihr natürliches Sättigungsempfinden.

Nehmen Sie Ihr Essen mal wieder mit allen Sinnen wahr – riechen, hören, schmecken, tasten und sehen.

## **10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**

Ausgewogene Ernährung, körperliche Bewegung und Sport gehören zusammen. Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag. Empfohlen werden täglich 20 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität. Das hilft Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

Weitere Informationen finden Sie auch unter:

[Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen | DGE](#)