

Die 10 DGE-Empfehlungen gesunder Ernährung

1 Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt! Wichtig sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge der Lebensmittel.

2 Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am Besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe.

3 Gemüse und Obst – Nimm „5“ am Tag!

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch 1 Portion als Saft –zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit.

4 Täglich Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z.B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12).

5 Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z.B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

6 Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten hergestellt wurden, nur gelegentlich. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.

7

Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig! Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser und andere kalorienarme Getränke.

8

Schmackhaft und 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 verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

9

Sich Zeit nehmen und genießen

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an vielseitig zu essen und fördert das

10 Sättigungsempfinden.

Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.