

10 Regeln der DGE

In vielen ärztliche Gremien und Gesellschaften zur Ernährungsberatung sind offizielle Empfehlungen für gesunde Ernährung erarbeitet worden. Hier werden die zuletzt 2018 herausgegebenen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) vorgestellt, die sich auf 10 Regeln konzentrieren:

- 1) Lebensmittelvielfalt genießen. Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.
- 2) Gemüse und Obst – „nimm 5 am Tag“. Genießen sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.
- 3) Vollkorn wählen. Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.
- 4) Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen. Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.
- 5) Gesundheitsfördernde Fette nutzen. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie z.B. Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.
- 6) Zucker und Salz einsparen. Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein.
- 7) Am besten Wasser trinken. Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.
- 8) Schonend zubereiten. Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.
- 9) Achtsam essen und genießen. Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.
- 10) Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben. Vollwertige Ernährung und Körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, indem Sie z.B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.