



Gut essen und trinken - die DGE Empfehlungen

Theoretische Grundlagen

Definition

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) definiert seit 2024 eine gesundheitsfördernde und umweltschonende Ernährung als eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährungsweise. Diese enthält alle wichtigen Nährstoffe im richtigen Verhältnis und berücksichtigt gleichzeitig Gesundheits- und Umweltaspekte. Sie besteht zu mehr als 3/4 aus pflanzlichen und knapp 1/4 aus tierischen Lebensmitteln. Die Empfehlungen gelten für gesunde Menschen im Alter von 18 bis 65 Jahren, die sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel essen. Die Mengeneempfehlungen sind für Personen mit einem durchschnittlichen Kalorienbedarf von circa 2000 kcal pro Tag gedacht.

Warum „Gut essen und trinken“ nach den Empfehlungen der DGE?

Die Empfehlungen der DGE helfen dabei, körperlich und geistig gesund und leistungsfähig zu bleiben. Eine bewusste Ernährung soll nicht nur Krankheiten wie Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes vorbeugen, sondern auch schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Klima reduzieren. Die Ziele sind:

- **Optimale Versorgung:** Den Körper mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgen.
- **Krankheiten vorbeugen:** Die Entstehung ernährungsmitbedingter Erkrankungen verhindern.
- **Nachhaltigkeit fördern:** Mit einer gezielten Lebensmittelauswahl zur Minimierung der Umwelt- und Klimaeffekte beitragen.

DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“

Die Empfehlungen basieren auf den aktuellen Ernährungsempfehlungen der DGE (2024). Diese wurden mit einem mathematischen Modell entwickelt, das Nährstoffbedarf, Gesundheits- und Umweltaspekte sowie Verzehrsgewohnheiten in Deutschland berücksichtigt. Sie zeigen, wie eine gesundheitsfördernde und umweltschonende Ernährung im Alltag für gesunde Erwachsene umgesetzt werden kann.

1. Am besten Wasser trinken

Wasser gilt als das wichtigste Lebensmittel für den menschlichen Organismus. Der Körper benötigt eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr für die Aufrechterhaltung seiner Funktionen.

- Trinken Sie rund **1,5 Liter Flüssigkeit täglich** – ideal sind Wasser und ungesüßter Tee!
- Meiden Sie zuckerhaltige Getränke und Softdrinks – sie liefern viele Kalorien, aber kaum Nährstoffe!

2. Obst und Gemüse – viel und bunt

Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie wirken sättigend, bei gleichzeitig hohem Wassergehalt und niedriger Energiedichte.

- Mindestens **5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag (à 110 g)** und zusätzlich **2 Gläser Obst- oder Gemüsesaft (à 200 ml) pro Woche** auf die Mahlzeiten verteilen!
- Bevorzugen Sie saisonales, frisches oder tiefgekühltes Obst und Gemüse!

3. Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen

Sie liefern viel Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

- Mindestens **1 Portion Hülsenfrüchte pro Woche**: z.B. 125 g gegarte oder ca. 70 g getrocknete Bohnen, Erbsen oder Linsen
- **Täglich eine kleine Handvoll Nüsse** oder Samen (ca. 25 g)

4. Vollkorn ist die beste Wahl

Vollkornprodukte sättigen besser als Weißmehlprodukte, da sie reich an Ballaststoffen sind.

- **5 Portionen täglich** mit 60 g pro Portion!
- z.B. 3 Scheiben Vollkornbrot (180 g) **und** 1 Portion Müsli (60 g Getreideflocken) **sowie** 1 Portion Reis **oder** Nudeln (60 g roh) **oder** Kartoffeln (250 g)!

5. Pflanzliche Öle bevorzugen

Sie liefern lebensnotwendige Fettsäuren und unterstützen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine.

- **Täglich 1 Esslöffel hochwertiges Pflanzenöl** (ca. 10 g), idealerweise Raps-, Walnuss-, Oliven-, oder Walnussöl und **10 g Butter oder Margarine** (ca. 10 g)
- Meiden Sie gehärtete Fette, z.B. in Fertigprodukten, Süßwaren und Margarine!

6. Milch und Milchprodukte jeden Tag

Milchprodukte enthalten vor allem gut verfügbares Eiweiß, Calcium und wichtige Vitamine.

- **2 Portionen täglich**, das sind z.B. 250 g Milch/Buttermilch/Kefir oder 150 g Joghurt oder 30 g Käse
- Bevorzugen Sie fettarme Milch und Milchprodukte ohne Zuckerzusatz!

7. Fisch jede Woche

Fisch versorgt Sie mit Jod für die Schilddrüse und Omega-3-Fettsäuren für das Herz-Kreislauf-System.

- **1-2 Portionen à 120 g pro Woche**, z. B. 1 Portion fettarmer Seefisch (z.B. Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch) und/oder 1 Portion fettreicher Fisch (z.B. Lachs, Hering, Makrele, Karpfen, Forelle)

8. Fleisch und Wurst – weniger ist mehr

Fleisch enthält neben hochwertigem Eiweiß, Eisen und Vitamin B₁₂ auch ungünstige Inhaltsstoffe wie tierische Fette, Cholesterin und Purine.

- **Pro Woche maximal 300 g Fleisch und Wurst** insgesamt
z. B. 1 Portion Fleisch (120 g) + 2 Scheiben Wurst (à 30 g) bei 2 Portionen Fisch pro Woche oder
2 Portionen Fleisch (à 120 g) + 2 Scheiben Wurst (à 30 g) bei 1 Portion Fisch wöchentlich
- **1 Ei pro Woche** (zusätzlich verarbeitete Eier, z.B. in Nudeln)

9. Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen

Verarbeitete Lebensmittel wie Süßes und Fast Food enthalten viel Zucker, Salz, Fett und kaum Nährstoffe.

- Der Anteil von Zucker sollte 10 % der Energiezufuhr nicht überschreiten (entspricht 50 g pro Tag), inklusive von Natur aus enthaltener Zucker z.B. in Honig und zugesetztem Zucker)
- Salz sparsam verwenden (max. 6 g/ Tag, auch versteckt in Lebensmitteln)!

10. Mahlzeiten genießen

Langsames, bewusstes Essen fördert Ihr Sättigungsgefühl und Wohlbefinden, da es Ihnen hilft, die Signale Ihres Körpers besser zu verstehen. Nehmen Sie sich die Zeit für Mahlzeiten, denn gemeinsames Essen verbindet und stärkt Ihre Beziehungen.

11. In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

Körpergewicht und körperliche Aktivität haben einen starken Einfluss auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

- **30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität täglich**, z.B. Spazieren, Fahrradfahren oder Gartenarbeit; auch im Alltag öfter zu Fuß gehen oder Treppen statt Aufzug nutzen

Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

In unserer [DEBInet-Rezeptdatenbank](#) finden Sie vielseitige, nährstoffreiche Rezepte.

Ausführlichere Informationen erhalten Sie im [Premium-Bereich](#), bei einer [zertifizierten Ernährungsfachkraft](#) oder einem [Ernährungsmediziner DAEM/DGEM](#).

Literatur

- DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährungstipps I Vollwertige Ernährung, <https://www.ernaehrung.de/tipps/vollwertig/>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE): Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/>