Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Theoretische Grundlagen

Definition

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) definiert eine vollwertige Ernährung als eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährungsweise, die alle wichtigen Nährstoffe in ausreichender Menge und im richtigen Verhältnis zueinander enthält. Sie basiert vor allem auf pflanzlichen Lebensmitteln, einschließlich Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten, ergänzt durch begrenzte Mengen an tierischen Produkten.

Warum vollwertig essen und trinken?

Eine bedarfsgerechte Ernährung ist wichtig, um körperlich und geistig gesund und leistungsfähig zu bleiben. Eine ungesunde, nährstoffarme Ernährung kann langfristig zu Krankheiten wie Bluthochdruck, Typ 2-Diabetes oder Arteriosklerose beitragen. Diese Erkrankungen werden oft durch Übergewicht und Bewegungsmangel zusätzlich begünstigt. Da sich die Folgen einer ungesunden Lebensweise oft erst nach vielen Jahren zeigen, ist es umso wichtiger, frühzeitig auf eine ausgewogene Ernährung zu achten.

Ziele einer vollwertigen Ernährung

Eine optimale Versorgung des Körpers mit Energie und lebensnotwendigen Nährstoffen wie Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen fördert die Gesundheit. Sie stärkt die Abwehrkräfte, verbessert die Leistungsfähigkeit, regelt die Verdauung und hilft, Übergewicht und Krankheiten vorzubeugen.

Empfehlungen nach den 10 Regeln der DGE

Die folgenden Empfehlungen basieren auf den bis 2024 offiziell gültigen Ernährungsempfehlungen der DGE. Sie zeigen auf, wie bis zum Jahr 2024 eine gesundheitsfördernde und umweltschonende Ernährung im Alltag für gesunde Erwachsene umgesetzt wurde. Die nicht mehr aktuellen 10 Regeln der DGE sind trotz der Überarbeitung nicht falsch. Eine optimale Nährstoffversorgung kann hiermit dennoch erreicht werden, allerdings berücksichtigen sie im Vergleich zu den aktuellen Empfehlungen „Gesund essen und trinken, die DGE-Empfehlungen“ die Krankheitslast und die Schonung der Erde weniger stark.

1. Lebensmittelvielfalt genießen

Essen und trinken Sie abwechslungsreich. Kein einziges Lebensmittel enthält alle Nährstoffe, die Ihr Körper braucht. Bevorzugen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

2. Gemüse und Obst - nimm „5 am Tag“

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

- Täglich mind. **2 Portionen (250 g) Obst;** möglichst frisches Obst und ggf. mit Schale essen
- 1 Portion Obst kann auch durch 25 g Nüsse ersetzt werden
- Täglich mind. **3 Portionen (400 g) Gemüse;** sowohl als gegartes und rohes Gemüse sowie Salat

3. Vollkorn wählen

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

- täglich z. B. **3-5 Scheiben (150-250 g) Brot** und **50-60 g Getreideflocken** und
- täglich **1 Portion (200-250 g) Kartoffeln** (gegart) oder 1 Portion (200-250 g) **Nudeln** (gegart) oder 1 Portion (150-180 g) **Reis** (gegart)

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

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

- täglich **2 Portionen**, dies entspricht 250 g Milch und Milchprodukte und 2 Scheiben (50-60 g) Käse
- bevorzugen Sie fettarme Milch und Milchprodukte ohne Zuckerzusatz

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

- wöchentlich **1 - 2 Portionen,** z.B. 80-150 g Seefisch oder 1 Portion (70 g) fettreicher Seefisch

Fleisch enthält neben hochwertigem Eiweiß, Eisen und Vitamin B_{12} auch ungünstige tierische Fette, Cholesterin und Purine.

- wöchentlich maximal **300-600 g Fleisch** und **fettarme Wurst** insgesamt
- wöchentlich bis zu **3 Eier**

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Sie liefern lebensnotwendige Fettsäuren und unterstützen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine.

- Täglich **1-1,5 Esslöffel** hochwertiges **Pflanzenöl (ca. 10-15 g)**, idealerweise Raps-, Walnuss-, Oliven-, oder Walnussöl und **15-30 g Butter** oder **Margarine**
- Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette und meiden Sie gehärtete Fette, z.B. in Fertigprodukten, Süßwaren und Margarine

6. Zucker und Salz einsparen

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 ca. 40 - 60 g pro Tag), inklusive von Natur aus enthaltenem Zucker, z.B. in Honig, und zugesetztem Zucker)
- Salz sparsam verwenden (max. 6 g/Tag), auch versteckt in Lebensmitteln, ideal mit Jod und Fluorid angereichert; besser mit Kräutern würzen

7. 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!

8. Schonend zubereiten

Garen Sie die Lebensmittel möglichst kurz und in wenig Wasser, das schont die Nähr- und Geschmacksstoffe. Vermeiden Sie Zubereitungsarten wie Frittieren, Grillen und das Verbrennen von Lebensmitteln!

9. Achtsam essen und genießen

Langsames, bewusstes Essen und gutes Kauen unterstützen die Verdauung, fördern das Sättigungsgefühl und den Genuss.

- Essen Sie in Ruhe, möglichst ohne Ablenkung!
- Planen Sie feste Essenszeiten und hören Sie auf Ihr Hungergefühl!

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

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

- **30-60 Min. moderate körperliche Aktivität** täglich, z.B. Spazieren, Fahrradfahren, 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/