

## INHALT

Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen	3
Am besten Wasser trinken	6
Obst und Gemüse – viel und bunt	10
Hülsenfrüchte und Nüsse regelmässig essen	14
Vollkorn ist die beste Wahl	18
Pflanzliche Öle bevorzugen	22
Milch und Milchprodukte jeden Tag	26
Fisch jede Woche	29
Fleisch und Wurst – weniger ist mehr	32
Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen	36
Mahlzeiten geniessen	40
In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten	43
Impressum	46



Die Ernährungsempfehlungen der DGE gelten für gesunde Erwachsene in Deutschland im Alter von 18–65 Jahren, die sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel essen (Mischkost).

## GUT ESSEN UND TRINKEN – DIE DGE-EMPFEHLUNGEN

**Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen, das sind die DGE-Empfehlungen.**

Wer sich überwiegend von Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen ernährt, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern schont dabei die Ressourcen der Erde. Dazu gehört auch Lebensmittelabfälle zu reduzieren.

Die DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“ zeigen einen Weg, den Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln zu steigern und den von tierischen Lebensmitteln zu senken, um Gesundheit und Umwelt zu schützen.



## DGE-ERNÄHRUNGSKREIS

- ✓ **Getränke** stehen als größte Lebensmittelgruppe mit einer täglichen Trinkmenge von rund 1,5 Litern im Zentrum des DGE-Ernährungskreises.
- ✓ Pflanzliche Lebensmittel wie **Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse** und **Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln** liefern Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind die Basis einer gesunden Lebensmittelauswahl.
- ✓ Bei der Gruppe **Öle und Fette** ist vor allem die Qualität entscheidend. Pflanzliche Öle liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E.
- ✓ Tierische Lebensmittel aus der Gruppe **Milch und Milchprodukte** sowie der Gruppe **Fleisch, Wurst, Fisch und Eier** ergänzen in kleinen Portionen den Speiseplan.

„EINE GESUNDE UND UMWELTSCHONENDE ERNÄHRUNG IST ZU MEHR ALS 3/4 PFLANZLICH UND KNAPP 1/4 TIERISCH.“



„AUSREICHEND BEWEGUNG IST WICHTIG FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN.“

# AM BESTEN WASSER TRINKEN



Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag, am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Trinkwasser aus der Leitung ist ein frisches, sicheres und einfach verfügbares Lebensmittel. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.



Ausreichendes Trinken ist lebensnotwendig, denn unser Körper besteht ungefähr zur Hälfte aus Wasser. Wasser erfüllt im Körper viele wichtige Funktionen, ist Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten, reguliert die Körpertemperatur und transportiert Nährstoffe.

### IDEALE DURSTLÖSCHER UND FLÜSSIGKEITSLIEFERANTEN SIND

- Wasser,
- ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees,
- Saftschorlen mit 3 Teilen Wasser und 1 Teil Saft



**Mineralwasser** ist kalorienfrei und liefert Mineralstoffe wie Natrium, Magnesium oder Calcium. Die Mengen sind jedoch sehr unterschiedlich und bei abgefülltem Wasser auf dem Etikett ersichtlich.

**Koffeinhaltige Getränke** wie schwarzer oder grüner Tee und Kaffee sind ohne Milch und Zucker kalorienfreie Getränke, die zur Flüssigkeitsbilanz hinzugezählt werden können. Kaffee und Tee haben allerdings einen höheren ökologischen Fußabdruck als z.B. Wasser.

**Fruchtsäfte** liefern Mineralstoffe und Vitamine wie z.B. Vitamin C. Sie enthalten von Natur aus jedoch auch Zucker und damit Kalorien. Als Getränk sind Fruchtsaftschorlen empfehlenswert, am besten im Verhältnis von 1 Teil Saft zu 3 Teilen Wasser.

**Lightgetränke** sind zwar kalorienfrei oder kalorienreduziert, können aber die Gewöhnung an den „süßen Geschmack“ fördern. Sie enthalten weitere Lebensmittelzusatzstoffe wie Süß-, häufig auch Farb- und Aromastoffe und sind daher weniger empfehlenswert.

Ungeeignete Durstlöscher sind **Limonaden, Brausen, Nektare, Eistees, Energydrinks, Cola-, Fruchtsaft-, und Milchmodgetränke (z. B. Eiskaffee)**. Sie enthalten viel Zucker (etwa 80–100 g pro Liter) und liefern damit viele Kalorien. Zuckergesüßte Getränke erhöhen das Risiko für Übergewicht und Typ-2-Diabetes. Außerdem fördert der regelmäßige Konsum dieser Getränke das Kariesrisiko. Auch sogenanntes „aromatisiertes Wasser“ kann mit Zucker gesüßt sein. Ein Blick auf die Zutatenliste verrät es.

Colagetränke, Eistees und Energydrinks enthalten ebenfalls viel Zucker sowie Koffein. Energydrinks zudem weitere aufmunternde Stoffe wie beispielsweise Taurin. Sie sind nicht für Kinder, Schwangere und Stillende geeignet.

**Alkoholische Getränke** enthalten viele Kalorien und erhöhen das Risiko für viele Erkrankungen wie Krebs, Herz- und Lebererkrankungen. Die von Alkohol ausgehende Suchtgefahr ist ein weiteres gesundheitliches und soziales Risiko.

Keine Alkoholmenge kann als gesundheitlich unbedenklich bezeichnet werden. Für die Gesundheit ist es am besten, keinen Alkohol zu trinken.



Mit aufgeschnittenen Früchten oder Kräutern wie Minze können Sie Wasser aromatisieren und damit für mehr Abwechslung sorgen.



Das Lebensmittel Trinkwasser kommt in Deutschland als Leitungswasser direkt aus dem Wasserhahn. Wenn Sie Leitungswasser verwenden, statt in Flaschen abgefülltes Wasser zu kaufen, sparen Sie Geld, Verpackung und die Transporte. Füllen Sie Leitungswasser in Mehrwegflaschen aus Glas oder Edelstahl, dann sind Sie auch unterwegs gut versorgt.

Kaffee, Tee und Kakao beanspruchen eine große Anbaufläche und haben einen entsprechend großen ökologischen Fußabdruck. Bei Lebensmitteln aus fernen Ländern hilft der Kauf von fair gehandelten Produkten, die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen in den Produktionsländern zu verbessern. Bei der Auswahl entsprechender Produkte helfen Siegel und Kennzeichnungen.



Weitere Informationen zu Getränken finden Sie auch auf der Internetseite des DGE-Ernährungskreises unter [www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/getraenke/](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/getraenke/) oder in unserem Flyer

„Wasser trinken – fit bleiben“, den Sie in unserem Medienshop kostenlos herunterladen heruntergeladen können: [www.dge-medien-service.de/downloadflyer-wasser-trinken-fit-bleiben.html](http://www.dge-medien-service.de/downloadflyer-wasser-trinken-fit-bleiben.html)

Es gibt viele Siegel, die beim Einkauf von Lebensmitteln Orientierung geben. Der Rat für Nachhaltige Entwicklung hat sie geprüft und zusammengefasst: [www.nachhaltiger-warenkorb.de/#!/topic/start/wichtige-siegel/wichtige-siegel-essen-und-trinken](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de/#!/topic/start/wichtige-siegel/wichtige-siegel-essen-und-trinken)



# OBST UND GEMÜSE VIEL UND BUNT



Obst und Gemüse liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind gut für die Gesundheit und tragen zur Sättigung bei. Genießen Sie mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag, am besten in ihrer jeweiligen Erntesaison.



Obst und Gemüse ist die mengenmäßig größte Lebensmittelgruppe in einer gesunden und ökologisch nachhaltigeren Ernährung. Sie bringt viel Farbe und Abwechslung in die tägliche Lebensmittelauswahl.

Obst und Gemüse zu essen senkt das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen. Zahlreiche Studien zeigen, dass Menschen, die viel Obst und Gemüse essen, seltener von Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Schlaganfall betroffen sind. Auch für weitere Erkrankungen, wie z. B. Krebs und Demenz, gibt es Hinweise, dass sie bei einem erhöhten Verzehr von Obst und Gemüse seltener auftreten. Die Vielfalt und das Zusammenspiel der verschiedenen Inhaltsstoffe machen die positiven gesundheitlichen Wirkungen von Obst und Gemüse aus.

Obst und Gemüse haben im Vergleich zu anderen Lebensmittelgruppen eine geringe Energiedichte, d. h. sie liefern bezogen auf die Menge nur wenig Kalorien (Energie). Da Sättigung vor allem durch das Volumen der gegessenen Mahlzeit ausgelöst wird, tragen Obst und Gemüse zur Sättigung bei und liefern relativ wenige Kalorien. Obst hat im Vergleich eine etwas höhere Energiedichte als Gemüse. Wer auf die Energiezufuhr achtet, greift lieber zu Gemüse als zu Obst.





Aus **gegartem Gemüse** kann der Körper bestimmte Nährstoffe, wie z. B.  $\beta$ -Carotin aus Karotten oder Lykopen aus Tomaten, besser verwerten. Essen Sie daher Gemüse sowohl gegart als auch in Form von Rohkost und Salat. Je bunter, desto besser.

Für die Vorratshaltung eignen sich auch Obst und Gemüse als **Tiefkühlprodukte**, in Gläsern oder Dosen sowie Obst- und Gemüsesäfte. Mit geringem Aufwand lässt sich damit schnell eine leckere Mahlzeit zubereiten.

**Trockenfrüchte** können eine Portion Obst am Tag ersetzen. Allerdings ist die Portionsgröße kleiner, weil der Zucker-

und Kaloriengehalt höher ist. 2 Gläser **Obst- oder Gemüsesaft** können zusätzlich zu den 5 Portionen Obst und Gemüse getrunken werden. Entweder zu den Mahlzeiten oder verteilt über die Woche beispielsweise als Saftschorlen.

**Smoothies** sind in Ihrer Zusammensetzung sehr unterschiedlich, häufig sind es konzentrierte Fruchtsäfte bzw. Fruchtpurees. Ihr Wassergehalt ist niedriger als bei Saft und der Zuckergehalt damit meist höher. Smoothies haben damit eine hohe Energiedichte, liefern weniger Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und sättigen nicht so gut wie der Verzehr von ganzem Obst.



TÄGLICH MINDESTENS  
5 PORTIONEN  
OBST UND GEMÜSE ESSEN.



Bevorzugen Sie beim Einkauf **Obst und Gemüse, das gerade Erntesaison hat. Während der Saison sind diese Lebensmittel häufig preisgünstiger und sie schonen gleichzeitig die Umwelt.**

**Auch Obst und Gemüse mit Macken und Flecken versorgen Sie gut mit Nährstoffen. Weiterverarbeitet zu Suppen, Saucen oder Smoothies zählen sowieso nur die „inneren Werte“.**

Die Ökobilanz von Südfrüchten ist am besten, wenn sie aus Europa kommen. Dann haben sie kürzere Transportwege als aus Übersee. Transporte mit dem Flugzeug belasten die Umwelt deutlich stärker als klimaschonendere Transportmittel wie Bahn, Lkw und Schiffe.



Mehr Informationen zu Obst und Gemüse finden Sie auf der Internetseite des DGE-Ernährungskreises unter [www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/obst-und-gemuese](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/obst-und-gemuese) oder in unserem Flyer

„Obst und Gemüse – bunt und gesund“ den Sie in unserem Medienshop kostenlos herunterladen können: [www.dge-medien-service.de/downloadflyer-obst-und-gemuese-bunt-und-gesund.html](http://www.dge-medien-service.de/downloadflyer-obst-und-gemuese-bunt-und-gesund.html)

Einen Überblick über die Erntezeiten der verschiedenen Obst- und Gemüsearten finden Sie im Saisonkalender des Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): [www.bzfe.de/kueche-und-alltag/einkaufen/der-saisonkalender](http://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/einkaufen/der-saisonkalender)



## IMPRESSUM

Herausgegeben von der  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
Godesberger Allee 136  
53175 Bonn



### Autorinnen

Dipl. Oecotroph. Manuela Michel  
Dr. Maïke Gutmann  
M. Sc. Anne Carolin Schäfer

### Redaktion und

#### wissenschaftliche Beratung:

Dr. Christina Breidenassel  
Dr. Johanna Conrad  
Dipl. oecotroph. Antje Gahl  
M. Sc. Julia Haardt  
Prof. Dr. Britta Renner  
Dipl. Oecotroph. Silke Restemeyer  
Dr. Margrit Richter  
M. Sc. Ariadne Thanos  
Dr. Kiran Virmani  
Prof. Dr. Bernhard Watzl

### Bildnachweis

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

### Gestaltung und Druck

Alf Germanus grafische Erzeugnisse

Diese Broschüre wurde klimaneutral  
auf Recyclingpapier (Blauer Engel) ge-  
druckt.

### Auflage

1. Auflage 2025

ISBN 978-3-88749-290-8

Art.-Nr. 122437

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

### Wichtiger Hinweis:

Die Erkenntnisse der Wissenschaft, speziell auch der Ernährungswissenschaft und der Medizin, unterliegen einem laufenden Wandel durch Forschung und klinische Erfahrung. Autor\*innen, Redaktion und Herausgeberin haben die Inhalte des vorliegenden Werkes mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft und die Ratschläge sorgfältig erwogen, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 2025

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der Vervielfältigung oder die Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch die Herausgeberin gestattet.