



# Rund um den Ernährungskreis

## mit den Empfehlungen der DGE

# Inhalt

<b>Liebe Leserin, lieber Leser</b>	<b>3</b>
<b>Gut essen und trinken</b>	<b>4</b>
<b>Wasser trinken</b>	<b>6</b>
<b>Viel Obst und Gemüse essen</b>	<b>10</b>
<b>Hülsenfrüchte und Nüsse</b>	<b>14</b>
<b>Vollkorngetreide und Kartoffeln als Basis</b>	<b>16</b>
<b>Nachhaltiger essen und trinken</b>	<b>18</b>
<b>Gute Fette wählen</b>	<b>20</b>
<b>Tierische Lebensmittel als Ergänzung</b>	<b>22</b>
– <b>Milchprodukte</b>	<b>23</b>
– <b>Fisch</b>	<b>24</b>
– <b>Fleisch</b>	<b>25</b>
<b>Wenig Zucker, Salz und Fett</b>	<b>26</b>
<b>Mahlzeiten genießen</b>	<b>28</b>
<b>Die 7 Genussregeln</b>	<b>29</b>
<b>In Bewegung bleiben</b>	<b>30</b>
<b>Schonend zubereiten</b>	<b>32</b>



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).

# Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie unsere Broschüre lesen. Wir wollen Ihnen hier die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) vorstellen – mit Ideen und Tipps für den Alltag.

Insgesamt ist die Lebensmittelversorgung in Deutschland gut. Wir haben keinen verbreiteten Mangel an Nährstoffen und Lebensmittel sind überall zu bekommen. Allerdings sind viele Ernährungsmythen und verschiedenste Ernährungskonzepte im Umlauf, die meistens eher verwirren als Klarheit schaffen.

Die Empfehlungen der DGE sind kein starres Konzept mit „Du musst“- oder „Du darfst nicht“-Aussagen. Wir berufen uns auf die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse und zeigen Ihnen unter den Gesichtspunkten Nährstoff- und Kalorienzufuhr sowie unter dem Blickwinkel Nachhaltigkeit eine empfehlenswerte Lebensmittelauswahl.

Die gesundheitlichen Faktoren spielen die Hauptrolle, dazu kommt die ökologische Nachhaltigkeit der Ernährung. Hier geht es darum, wie sehr unser Ernährungsverhalten die Ressourcen unseres Planeten und die Lebensbedingungen der Menschen beeinflusst. Die Verbraucher\*innen werden mehr und mehr zu Wähler\*innen am Supermarktregal und die Kaufentscheidung wird neben einer ökonomischen und gesundheitlichen zunehmend zu einer politischen Entscheidung.

Diese Broschüre leitet Sie durch die Empfehlungen der DGE. Sie finden Ideen für den Alltag und Raum, um sich eine gesunde Lebensmittelauswahl zusammenzustellen, die zu Ihnen passt.

Die Broschüre orientiert sich am DGE-Ernährungskreis und den DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“.

Sie zeigen Ihnen, welche Lebensmittel empfehlenswerte Kandidaten für Ihre Küche sind. Weitere ausführliche Informationen zum DGE-Ernährungskreis und den DGE-Empfehlungen finden Sie auf unserer Webseite:

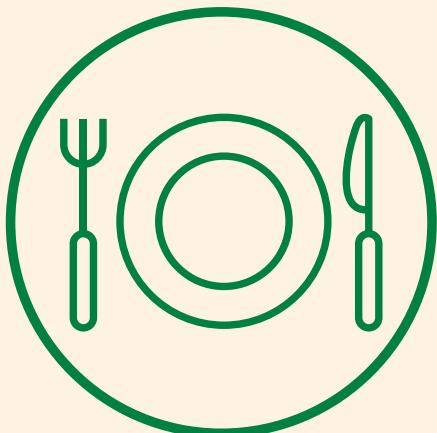
[www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/) ...

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken und Ausprobieren.

## Ihre DGE



# Gut essen und trinken



Eine gesunde und umweltschonende Ernährung ist zu mehr als  $\frac{3}{4}$  pflanzlich und knapp  $\frac{1}{4}$  tierisch.

## WICHTIGE NÄHRSTOFFE SIND:

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Eiweiß (Protein)
- Fette
- Kohlenhydrate
- Ballaststoffe und
- sekundäre Pflanzenstoffe

Der DGE-Ernährungskreis zeigt auf einen Blick wie eine gesunde und ökologisch nachhaltige Ernährung aussieht:

Tierische Lebensmittel aus der Gruppe Milch und Milchprodukte sowie der Gruppe Fleisch, Wurst, Fisch und Eier ergänzen in kleinen Portionen den Speiseplan.

Bei der Gruppe Öle und Fette ist vor allem die Qualität entscheidend. Pflanzliche Öle liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E.

Getränke stehen als größte Lebensmittelgruppe mit einer täglichen Trinkmenge von rund 1,5 Litern im Zentrum des DGE-Ernährungskreises.

Pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln sind die Basis einer gesunden Lebensmittelauswahl.

**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.



Sekundäre Pflanzenstoffe geben Pflanzen Farbe, Geschmack und schützen sie vor Sonne und Fraßfeinden.

Sie helfen auch unserer Gesundheit, indem sie das Immunsystem unterstützen, schädliche Stoffe abwehren und vor Krankheitserreger schützen.

#### Es gilt:

- Essen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.
- Je größer die Lebensmittelgruppe, desto mehr können Sie davon essen.
- Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt innerhalb der einzelnen Gruppen.

Wird die Zusammenstellung an einem Tag nicht erreicht? Nicht schlimm, wichtig ist die Wochenbilanz.

Ausreichend Bewegung ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden.

#### Variationen sind möglich

Die Lebensmittelgruppen im DGE-Ernährungskreis haben keine starren Grenzen – es gilt das Mengenverhältnis der Gruppen zueinander zu berücksichtigen. Beispielsweise kann die Menge der Getreideprodukte oder Kartoffeln bei einer konsequenten Wahl von Vollkornprodukten verringert werden. Stattdessen können z. B. mehr pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte oder Gemüse auf dem Speiseplan stehen.

Auch eine vegetarische Ernährung – mit Milch, Milchprodukten und Eiern – kann umgesetzt werden. Statt Fleisch, Wurst und Fisch können mehr Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse sowie Nüsse und Ölsaaten ausgewählt werden.

Werden pflanzliche Milchalternativen verwendet, ist auf die Versorgung mit Calcium, Jod, Vitamin B<sub>2</sub> und Vitamin B<sub>12</sub> zu achten.



Im DGE-MedienShop finden Sie einen Flyer zum Thema vegane Ernährung als kostenlosen Download.





## 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.

# Wasser trinken

ist lebenswichtig, denn der Körper besteht ungefähr zur Hälfte aus Wasser

### Wasser liefert:

- Flüssigkeit
- Mineralstoffe wie Natrium, Magnesium und Calcium (je nach Wassersorte)

Getränke stehen als größte Lebensmittelgruppe im Zentrum des DGE-Ernährungskreises.



Rund 1,5 Liter Wasser oder kalorienfreie Getränke pro Tag, regelmäßig über den Tag verteilt trinken, schützt den Körper vor Wassermangel. Wer nur wenig Durst verspürt, sollte besonders darauf achten regelmäßig zu trinken. Weniger als 1 Liter Wasser pro Tag reicht nicht aus, um den Körper ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen.

Der Mensch kommt nur 2 bis 4 Tage ohne Wasser aus. Wer zu wenig trinkt, wird schnell müde und kann sich schlecht konzentrieren. Kopfschmerzen, verringerte Leistungsfähigkeit und Verstopfung können die Folge sein. Wasser brauchen wir für eine ganze Reihe wichtiger Körperfunktionen.



© cut - Fotolia.com

### Wasser

- ist Bestandteil der Zellen und der Körperflüssigkeit.
- transportiert Nährstoffe.
- hilft bei der Ausscheidung von Abbauprodukten.
- reguliert die Körpertemperatur.
- unterstützt die Verdauung.

Zuviel getrunkenes Wasser wird von der Niere ausgeschieden. Bis zu 10 Liter über den Tag verteilt, sind bei gesunden Erwachsenen kein Problem.



Ideale Durstlöscher und Flüssigkeitslieferanten sind Wasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees sowie Saftschorlen mit 3 Teilen Wasser und 1 Teil Saft.

Pures Wasser oder Tee lassen sich leicht verfeinern beispielsweise mit einem Spritzer Saft von Zitrone oder Limette. Schon mit geringem Aufwand und wenigen Zutaten können Sie für ein neues Geschmackserlebnis sorgen.



© Afra Studio - stock.adobe.com

## Wasser aus der Leitung und Wasser aus der Flasche

In Deutschland gibt es Trinkwasser meist direkt aus der Leitung und in Flaschen abgefülltes Mineral-, Tafel-, Quell- oder Heilwasser.



© Pixel-Shop - stock.adobe.com

**Trinkwasser** aus der Leitung ist ein frisches, sicheres und überall verfügbares Lebensmittel. Außerdem ist es eine günstige und nachhaltige Möglichkeit sich mit Wasser zu versorgen.

Die Gewinnung von Trinkwasser unterscheidet sich je nach Versorgungsgebiet und damit auch der Geschmack und der Mineralstoffgehalt des Wassers.

**Mineralwasser** stammt aus unterirdischen Quellen und hat eine natürliche Reinheit (frei von unerwünschten Stoffen). Das jeweilige Wasser stammt nur aus einer Quelle und enthält die für die Quelle typischen Mineralstoffe und Spurenelemente.

Mineralwasser muss immer in der Flasche verkauft werden – auch im Restaurant.

**Quellwasser** kann aus verschiedenen Quellen stammen und muss nicht von Natur aus rein sein. Für die Reinheit gelten die Regeln der Trinkwasserverordnung.

**Tafelwasser** ist meist eine Mischung aus Trink- und Mineralwasser. Es sind Zusätze von Mineralstoffen, Salzen, Kohlensäure und Calciumcarbonat erlaubt.

Leitungs- und Tafelwasser darf in Restaurants direkt im Glas aus dem Zapfhahn ausgeschenkt werden.

## Hausgemachtes Aroma-Wasser

Füllen Sie eine Flasche oder Kanne mit Wasser und ergänzen oder kombinieren Sie aufgeschnittene Früchte, Kräuter, einen Schluck Saft oder einen Rest Kräuter-Tee.

**Gut kombinieren lassen sich beispielsweise auch diese Zutaten:**

- aufgeschnittene Gurke, Apfel, Birne, Beeren, Zitrone, Limette, Orange oder Grapefruit
- eine Scheibe Ingwer
- ein bis zwei Stängel Minze, Rosmarin, Fenchel oder Basilikum
- Rosenwasser

**Lassen Sie die Mischung kurz ziehen und genießen Sie Ihre eigene Kreation.**



Im DGE-MedienShop finden Sie einen Flyer zum Thema Wasser trinken als kostenlosen Download.

Bei **Heilwasser** handelt es sich um natürliches Mineralwasser mit einem besonders hohen Gehalt an Mineralstoffen. Diesem Wasser wird eine heilende, lindernde bzw. vorbeugende Wirkung zugesprochen. Heilwasser muss amtlich zugelassen sein, ist jedoch frei verkäuflich und wird in der Regel in einer grünen Glasflasche verkauft.

Noch mehr Infos zum Thema Wasser auf der nächsten Seite →

# Impressum

## Herausgeberin

Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.  
Godesberger Allee 136 · 53175 Bonn  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

## Autorin

Manuela Michel

## Redaktion

Dr. Maike Gutmann

## Rezepte

Greta Lemmerbrock  
Lisa Scholz  
Manuela Michel

## Bildnachweis

Umschlag Rückseite ©blackday - stock.adobe.com

## Gestaltung

SWITSCH KommunikationsDesign, Köln

## Druck

Druckerei Franz Paffenholz GmbH, Bornheim

Diese Broschüre wurde klimaneutral auf Recyclingpapier (Blauer Engel) gedruckt.

1. Auflage 2025

Aktuelle Informationen unter [www.dge.de](http://www.dge.de)

ISBN 978-3-88749-292-2

Art.-Nr. 122438

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Landwirtschaft, Ernährung  
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

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

## 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.





Herausgeberin: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

[www.dge.de](http://www.dge.de)

