



Vollwertig essen und trinken nach den

10 Regeln

der DGE

Vollwertig essen und trinken nach den

10 Regeln der DGE

1 Lebensmittelvielfalt genießen	4
2 Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“	6
3 Vollkorn wählen	8
4 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen	10
5 Gesundheitsfördernde Fette nutzen	14
6 Zucker und Salz einsparen	16
7 Am besten Wasser trinken	18
8 Schonend zubereiten	22
9 Achtsam essen und genießen	23
10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben	24

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

1 Lebensmittelvielfalt genießen



Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.



Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

Treffen Sie eine bunte Auswahl aus allen Lebensmittelgruppen. So gelingt es Ihnen leicht, vollwertig zu essen und zu trinken.

Pflanzliche Lebensmittel wie **Gemüse**, **Obst**, **Getreide** und **Kartoffeln** liefern viele Nährstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und gleichzeitig wenige Kalorien.

Pflanzenöle und **Nüsse** sind zwar kalorienreich, aber auch wertvolle Nährstofflieferanten.

Um die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen zu erleichtern, ist es sinnvoll, die pflanzlichen Lebensmittel durch tierische Lebensmittel wie **Milch, Milchprodukte, Fisch, Fleisch** und **Eier** zu ergänzen.

ZUM WEITERLESEN

Mehr Informationen zur Umsetzung der vollwertigen Ernährung und zu den Lebensmittelgruppen finden Sie auf der Internetseite des DGE-Ernährungskreises: www.dge-ernaehrungskreis.de

Weitere Informationen und praktische Tipps für den Alltag finden Sie in den Gratis-Download-Flyern zu den Themen „**Wasser trinken**“, „**Gemüse und Obst**“, „**Hülsenfrüchte**“, „**Ballaststoffe**“, „**Energiedichte**“ und „**Vegan Essen**“ im DGE-Medienservice: www.dge-medien-service.de

Weitere Internet-Links finden Sie auf der Internetseite der 10 Regeln: www.dge.de/10regeln



NACHHALTIGKEIT: Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE ist **gesundheitsfördernd und nachhaltig.**

Die überwiegend pflanzliche Ernährungsweise nach den Empfehlungen der DGE belastet die Umwelt und das Klima weniger als die durchschnittlich übliche Ernährungsweise in Deutschland. Bei der Produktion pflanzlicher Lebensmittel ist der Verbrauch von Ressourcen und der Ausstoß schädlicher Treibhausgase niedriger als bei der Produktion tierischer Lebensmittel.

Wer möchte, kann zudem Lebensmittel in Bio-Qualität kaufen. Der Bio-Landbau berücksichtigt neben den Aspekten des Umweltschutzes auch den Tierschutz. Nach EG-Öko-Verordnung werden Bio-Lebensmittel z. B. ohne chemisch-synthetische Dünger und ohne Pflanzenschutzmittel angebaut. Für die Tiere müssen Standards zur Fütterung und Haltung eingehalten werden. Das EU-Bio-Logo und das staatliche Bio-Siegel helfen bei der Auswahl.

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.



TIPP: Im Alltag bieten sich viele Möglichkeiten, die körperliche Aktivität zu steigern, z. B.:

- Treppen steigen statt Fahrstuhl oder Rolltreppe zu nehmen,
- Einkäufe zu Fuß erledigen,
- öffentliche Verkehrsmittel nutzen und eine Haltestelle früher aussteigen,
- mit dem Fahrrad statt mit Auto, Bus oder Bahn fahren.

Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Körperliche Bewegung und Sport regen den Muskelaufbau an und erhöhen den Kalorienverbrauch. Damit hilft Bewegung dabei, das Körpergewicht zu regulieren.

Regelmäßige körperliche Aktivität senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas, Brust- / Darmkrebs und Depressionen und ist gut für die Knochengesundheit.

Sowohl Übergewicht als auch Untergewicht sind für den Körper ungünstig:

- **Übergewicht** belastet den Kreislauf, den Bewegungsapparat und den Stoffwechsel. Die Folgen können z.B. Bandscheiben- und Gelenkschäden sein. Außerdem steigt das Risiko für Begleiterkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Gicht, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- **Untergewicht** kann ebenfalls mit gesundheitlichen Problemen verbunden sein. Bei zu niedriger Nahrungsaufnahme kann es im Laufe der Zeit zu Mangelerscheinungen kommen. Die Folge: verminderte Leistungsfähigkeit, Müdigkeit, Gereiztheit bis hin zu Gesundheitsstörungen wie Herz-Kreislauf-Problemen.



NACHHALTIGKEIT: Zu Fuß gehen oder Rad zu fahren ist die umweltfreundlichere Alternative zum Auto fahren.



TIPP: Mit dem sogenannten **BMI (Body-Mass-Index)** können Sie Ihr Gewicht einordnen. Einen BMI-Rechner finden Sie auf der Internetseite der 10 Regeln:
www.dge.de/10regeln



ZUM WEITERLESEN

Weitere Internet-Links finden Sie auf der Internetseite der 10 Regeln: www.dge.de/10regeln

Impressum

Herausgegeben von der
Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE),
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn

Autoren:

Dipl. oec. troph. Angela Bechthold
Dr. Christina Breidenassel
PD Dr. Sarah Egert
Dipl. Oecotroph. Antje Gahl
Dipl. Oecotroph. Manuela Michel
Dr. Helmut Oberritter
Dr. Kiran Virmani

Wissenschaftliche Beratung:

Prof. Ulrike Arens-Azevêdo
Prof. Dr. Heiner Boeing
PD Dr. Thomas Ellrott
Prof. Dr. Hans Hauner
Prof. Dr. Helmut Heseker
Prof. Dr. Anja Kroke
Prof. Dr. Ingrid-Ute Leonhäuser
Prof. Dr. Jakob Linseisen

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe
mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit Genehmigung des
Herausgebers gestattet.

Wichtiger Hinweis

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

Prof. Dr. Stefan Lorkowski
Prof. Dr. Ute Nöthlings
Prof. Dr. Britta Renner
Prof. Dr. Bernhard Watzl

Auflage:

1. Auflage 2018
ISBN: 978-3-88749-259-5
Art.-Nr.: 122412

Bildnachweis:

© fotolia.com: Daniel Vincek, monticellllo, Comugnero Silvana, Africa Studio, Gerhard Seybert, graletta, blackday, Mathias Karner, Jelena, Robert Kneschke, geografika, guy, valeriy555, philip kinsey, Valeria Tarleva, Djero Adilbeshe, Irochka

Gestaltung:

kippconcept GmbH, Bonn

Druck:

Druckerei Gebrüder Kopp GmbH & Co KG

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages