

Die DGE-Empfehlungen

Gesund essen und trinken



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.

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. Zucker gesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.



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 und Verpackung. Füllen Sie Leitungswasser in Mehrwegflaschen, dann sind Sie auch unterwegs gut versorgt. Insbesondere bei Kaffee, Tee und Kakao und anderen Lebensmitteln aus fernen Ländern hilft der Kauf von fair gehandelten Produkten, die Lebens- und Arbeitsbedingungen von Menschen

in den Produktionsländern zu verbessern. Bei der Auswahl entsprechender Produkte helfen Siegel und Kennzeichnungen.

Gemüse und Obst – 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.



Bevorzugen Sie beim Einkauf Obst und Gemüse, das gerade Erntesaison hat. Während der Saison sind diese Lebensmittel häufig preisgünstiger. 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“.

Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Nüsse liefern zusätzlich lebensnotwendige Fettsäuren und sind gut für die Herzgesundheit. Verzehren Sie mindestens einmal in der Woche Hülsenfrüchte und täglich eine kleine Handvoll Nüsse.



Hülsenfrüchte sind natürliche Bodendünger. Während des Wachstums binden die Pflanzen den benötigten Stickstoff aus der Luft und es muss weniger gedüngt werden. Der Stickstoff wird von den Pflanzen mit Hilfe von Knöllchenbakterien im Boden angereichert. Außerdem unterstützen sie die Humusbildung.

Vollkorn ist die beste Wahl

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für die Gesundheit. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte. Insbesondere die Ballaststoffe im Vollkorn senken das Risiko für viele Krankheiten.



Reis ist eine Stärkebeilage mit vergleichsweise großer Klimawirkung, da beim Anbau größere Mengen klimaschädlicher Treibhausgase freigesetzt werden als bei Kartoffeln oder Getreide. Daher sollte Reis nur gelegentlich gegessen oder durch einheimische Alternativen wie Dinkel oder Grünkern ersetzt werden.

Pflanzliche Öle bevorzugen

Pflanzliche Öle sind reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E. Bevorzugen Sie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Margarine. Empfehlenswert sind außerdem Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl. Einen Teil der täglichen Menge an Fett nehmen wir schon über fetthaltige tierische Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurst und Eier sowie verarbeitete Produkte zu uns.

Bevorzugen Sie als Brotaufstrich oder zur Zubereitung daher die wertvollen pflanzlichen Öle und Fette, z. B. täglich:

- 10 g Raps-, Oliven-, Walnuss- oder Sojaöl und
- 10 g Margarine oder Butter

10 g entsprechen ungefähr 1 Esslöffel Öl oder Streichfett. Weitere wertvolle pflanzliche Fettlieferanten sind Nüsse und Samen wie Sonnenblumen- und Kürbiskerne. **Damit es nicht zu viel Fett wird, achten Sie vor allem auf den Fettgehalt von verarbeiteten Lebensmitteln. Hier steckt oft unbemerkt viel überflüssiges Fett und damit viel Kalorien drin.**



Milch und Milchprodukte jeden Tag

Milch und Milchprodukte liefern insbesondere Eiweiß, Calcium, Vitamin B2 und Jod und unterstützen die Knochengesundheit. Werden pflanzliche Milchalternativen verwendet, ist auf die Versorgung mit Calcium, Vitamin B2 und Jod zu achten.

Alternativen zu Milch und Milchprodukten

In Supermärkten finden sich viele Alternativprodukte aus Soja, Hafer, Mandel, Reis oder Erbsen. Die Produkte sind vielfältig und unterschiedlich zusammengesetzt. Manche Produkte sind mit Nährstoffen angereichert, andere nicht. Wenn Sie statt Milch und Milchprodukten pflanzliche Alternativen verwenden, dann achten Sie auf Ihre Versorgung mit Calcium, Jod, Vitamin B2 und Vitamin B12.

Die Produktion tierischer Lebensmittel belastet die Umwelt deutlich stärker als die von pflanzlichen Lebensmitteln.



Fisch jede Woche

Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Seefisch, wie Kabeljau oder Rotbarsch enthält zudem Jod. Essen Sie ein- bis zweimal Fisch pro Woche.

1 Portion entspricht rund 120 g Seefisch (wie Kabeljau oder Seelachs) oder fettreichen Fisch (wie Lachs, Makrele oder Hering).



Wählen Sie Fisch aus nachhaltiger Fischerei bzw. nachhaltig betriebenen Aquakulturen. Hilfe beim Einkauf bietet die Kennzeichnung des Marine Stewardship Councils (MSC) und des Aquaculture Stewardship Councils (ASC). Praktische Informationen zum nachhaltigen Fischeinkauf finden Sie bei WWF.



Fleisch und Wurst – weniger ist mehr

Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Zu viel Fleisch von Rind, Schwein, Lamm und Ziege und insbesondere Wurst erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dickdarmkrebs.



Die Produktion von Fleisch und Wurstwaren belastet die Umwelt deutlich stärker als die von pflanzlichen Lebensmitteln.

Wenn Sie Fleisch und Wurst essen, dann **nicht mehr als 300 g pro Woche**. Wenn Sie die Menge von 300 g pro Woche nicht überschreiten, können Sie frei wählen, ob Sie rotes oder weißes Fleisch essen.

Im Rahmen einer Ernährung mit Milch und Milchprodukten sowie Käse und Eiern reicht **1 Portion Fleisch (ca. 120 g) und 1 Portion Wurst (ca. 30 g) pro Woche** aus, um mit allen Nährstoffen versorgt zu sein.

Im Rahmen einer gesunden und nachhaltigen Ernährung, in der auch andere tierische Lebensmittel wie Fisch, Fleisch und Milchprodukte gegessen werden, **reicht ein zusätzliches Ei pro Woche aus, beispielsweise als Frühstücksei**. Dazu kommen noch die Eier aus verarbeiteten Lebensmitteln wie Nudeln und Gebäck.

Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen

Zucker, Salz und Fett stecken oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten. Wird hiervon viel gegessen, steigt das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes.



Mahlzeiten genießen

Lassen Sie sich Zeit beim Essen und gönnen Sie sich eine Pause. Langsames und bewusstes Essen fördert zudem das Sättigungsgefühl. Gemeinsam essen tut gut.

In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

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.

Ballaststoffe

- Ballaststoffe – auch bekannt als Nahrungsfaser – haben Einfluss auf die Transitzeit der Nahrung in Magen und Darm, Masse und Konsistenz des Stuhls sowie Häufigkeit der Darmentleerung, Sättigungswirkung, veränderte Nährstoffabsorption und präbiotische Wirkung.
- Eine erhöhte Ballaststoffzufuhr zeigt schützende Effekte auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Adipositas, Bluthochdruck, Dickdarm- und Brustkrebs sowie das Sterblichkeitsrisiko.
- Zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln gehören Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Vollkornprodukte, Gemüse und Obst wie z. B. Schwarzwurzeln, Artischocken, Paprika, Rhabarber, Beeren und Birnen sowie Steinpilze und Pfifferlinge

Die DGE empfiehlt für Erwachsene eine tägliche Verzehrmenge von 30g Ballaststoffen.



Quellen (Stand 11/2024)

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/>

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/>

<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/ballaststoffe/>