



Gut essen und trinken



Juni 2024

Sie möchten mit Ihrer Ernährung Ihre Gesundheit fördern und gleichzeitig die Umwelt schützen? Die neuen Empfehlungen „Gut essen und trinken“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zeigen, wie es geht. Die Formel lautet: Wer den Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln steigert und den von tierischen Lebensmitteln senkt, tut Gutes für sich und unsere Erde. Dazu sollten Sie vor allem Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und pflanzliche Öle verzehren.

Die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen im Überblick

Die zentrale Botschaft der DGE lautet, dass eine ausgewogene Ernährung zu $\frac{3}{4}$ aus pflanzlichen und zu knapp $\frac{1}{4}$ aus tierischen Lebensmitteln bestehen sollte. Diese „Mischkost“-Empfehlungen zielen auf gesunde Erwachsene im Alter von 18 bis 65 Jahren ab, die sich omnivor ernähren, also sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel in ihren Speiseplan integrieren. Für weitere Bevölkerungsgruppen wie Kinder und Jugendliche oder ältere Menschen können die Empfehlungen ebenfalls eine Orientierung bei der Lebensmittelauswahl bieten.

Was ist neu an den DGE-Empfehlungen?

Mehr pflanzliche Lebensmittel

Im Rahmen der neuen DGE-Ernährungsempfehlungen wird ein noch höherer Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln empfohlen. Dabei wird Hülsenfrüchten ein besonderer Stellenwert eingeräumt. Erbsen, Bohnen und Linsen sollten die Ernährung ergänzen, denn sie sind reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Daher sollten Sie Hülsenfrüchte laut DGE mindestens einmal pro Woche in Ihren Speiseplan integrieren. Darüber hinaus sollte eine kleine Handvoll Nüsse am Tag nicht fehlen, um den Körper mit wichtigen Fettsäuren zu versorgen.



Fleisch und Wurst reduzieren

Hinsichtlich der Empfehlung zum Fleischkonsum ist die DGE deutlich strenger geworden: Statt wie bisher 300 bis 600 Gramm werden für Erwachsene nun nicht mehr als 300 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche empfohlen. Ein zu hoher Konsum von Fleisch kann das Risiko von Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Darüber hinaus belastet die Produktion tierischer Lebensmittel im Gegensatz zu der von pflanzlichen die Umwelt deutlich stärker.



Gut essen und trinken



Juni 2024

Milch und Milchprodukte jeden Tag

Die empfohlene Menge an Milch und Milchprodukten wie Käse, Joghurt oder Quark wurde von drei auf zwei Portionen täglich reduziert. Diese Lebensmittel sind wichtig für die Knochengesundheit und liefern eine Vielzahl von Nährstoffen. Wird auf pflanzliche Milchalternativen zurückgegriffen, sollten angereicherte Produkte ausgewählt werden.

Weitere DGE-Ernährungsempfehlungen

- **Getränke:** Die DGE empfiehlt, rund 1,5 Liter am Tag zu trinken. Geeignete Getränke sind Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Besonders geeignet für Gesundheit und Umwelt ist Trinkwasser aus der Leitung. Ausreichendes Trinken ist eine wichtige Basis, um körperlich fit zu bleiben.
- **Obst und Gemüse:** Laut DGE sollten fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag auf dem Speiseplan stehen – am besten in ihrer jeweiligen Saison. Gemüse und Obst versorgen den Körper mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen.
- **Vollkorn:** Die DGE empfiehlt bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl die Vollkornvariante. Vollkornprodukte machen länger satt und enthalten im Vergleich zu Weißmehlprodukten mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.
- **Fisch:** Ein- bis zweimal pro Woche sollte laut der DGE-Empfehlung Fisch eingeplant werden. Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering versorgen den Körper mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Rotbarsch liefern zusätzlich Jod.
- **Süßes, Salziges und Fettiges:** Zuckerreiche Lebensmittel sollte man laut DGE besser stehen lassen. Diese Lebensmittel sind nicht empfehlenswert, da sie kaum Nährstoffe enthalten. Darüber hinaus erhöht ein hoher Zuckerkonsum das Risiko für Übergewicht und Karies. Speisesalz sollte nur sparsam eingesetzt werden.





Gut essen und trinken



Juni 2024

Die neuen Empfehlungen lösen die alten „10 Regeln der DGE“ ab

Die aktuell gültigen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der DGE „Gut essen und trinken“ wurden im März 2024 veröffentlicht. Die neuen Empfehlungen ersetzen die alten „10 Regeln der DGE“. Letztere wurden überarbeitet, da neben einer ausreichenden Zufuhr von Nährstoffen zunehmend auch die Prävention von ernährungsmitbedingten Erkrankungen an Bedeutung gewinnt. Darüber hinaus wird es immer wichtiger, die Auswirkungen des Ernährungssystems auf unsere Umwelt in den Blick zu nehmen und eine gesunde und umweltschonende Ernährung zu fördern. Die Empfehlungen „Gut essen und trinken“ berücksichtigen daher sowohl Nährstoff- und Gesundheits- als auch Umweltaspekte gleichzeitig und bieten somit eine gute Orientierung, um die eigene Gesundheit und die Ressourcen der Erde zu schützen. Wie eine gesunde und ökologisch nachhaltigere Ernährung aussehen sollte, veranschaulicht zudem der DGE-Ernährungskreis.



Haben Sie noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne!
Das Team der Ernährungsberatung
erreichen Sie unter:
 ernaehrung@apetito.de

Quellen und weitere Informationen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (o.J.): DGE-Ernährungskreis, [online] <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/> [03.06.2024].
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (o.J.): Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen, [online] <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/> [03.06.2024].
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (o.J.): Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen der DGE. Ausgewählte Fragen und Antworten, [online] <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/lebensmittelbezogene-ernaehrungsempfehlungen-dge/> [03.06.2024].