



Stiftung in der
Deutschen
Diabetes-Stiftung

Empfehlungen für eine vollwertige und ausgewogene Ernährung
nach den 10 Regeln für eine gesunde Ernährung der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Vollwertig essen hält gesund und fördert Ihr Wohlbefinden. Die DGE hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesund zu essen.

(1) Vielseitig essen

Entdecken und genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Es gibt keine „gesunden“, „ungesunden“ oder gar „verbotenen“ Lebensmittel - auf die Menge, Auswahl und Kombination kommt es an.

(2) Getreideprodukte – mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

(3) Gemüse und Obst – Nimm „5“ am Tag...

Essen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder auch als Saft – idealer Weise zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit. Obst und Gemüse enthält reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe (wie Carotinoiden, Flavonoiden).

(4) Täglich Milch und Milchprodukte, einmal in der Woche Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie Calcium (in Milch), Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren (Seefisch). Fleisch ist wegen des hohen Gehalts an verfügbarem Eisen und anderen Vitaminen B₁, B₆ und B₁₂ vorteilhaft. Mengen von 300 - 600 g Fleisch **und** Wurst pro Woche reichen aus. Bevorzugen Sie **fettarme** Produkte, vor allem bei Wurst, Käse und Milchprodukten.

(5) Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel – Treten Sie nicht ins „Fettnäpfchen“

Setzen Sie Fette bewusst und sparsam ein. Achten Sie auf die Qualität der Fette. Günstige pflanzliche Fette senken langfristig Krankheitsrisiko während tierische Fette es erhöhen. 70 - 90 Gramm Fett am Tag sind ausreichend. Sparen Sie Fett vor allem beim Streich- und Kochfett. Achten Sie auch auf das unsichtbare Fett („versteckte Fette“), die in Brotbelag (Wurst, Käse), Milchprodukten, Kuchen, Gebäck, Süßwaren enthalten. Verzichten Sie sich nicht auf Süßes, sondern gehen Sie genuss- und maßvoll damit um.

(6) Zucker und Salz in Maßen

Genießen Sie Zucker und mit Zuckerzusatz hergestellte Lebensmittel oder Getränke nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und verwenden Sie wenig Salz (nur jodiertes Speisesalz).

(7) Reichlich Flüssigkeit

Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag, am besten Mineralwasser oder mit Wasser gemischte Fruchtsäfte. Konsumieren Sie alkoholische Getränke nur gelegentlich und in kleinen Mengen (Männer nicht mehr als 0,5 l Bier/ 0,25 l Wein täglich und Frauen die Hälfte).

(8) Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die jeweiligen Speisen kurz und bei möglichst niedrigen Temperaturen, möglichst mit wenig Fett (hochwertige Pflanzenöle) - das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

(9) Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihr Essen

Bewusst essen bedeutet auch, die Mahlzeit zu genießen und sich gesund zu ernähren. Lassen Sie sich Zeit beim Essen und denken Sie daran, das Auge isst immer mit. Sie werden merken, genussvolles Essen und ein abwechslungsreicher Speisplan machen Spaß, regen an, fördern die Sättigung und Ihre individuelle Lebensqualität.

(10) Achten Sie auf Ihr Wunschgewicht und bleiben Sie in Bewegung

Mit Bewegung bleiben Sie aktiv und in Schwung – das ist wichtig für Ihre Fitness und Ihr körperliches Wohlbefinden! Berücksichtigen Sie, wie hoch Ihr Kalorienverbrauch pro Tag ist – der Bedarf an Kalorien ist abhängig von Alter und körperlicher Leistung. Denken Sie daran, mit Ihrem Wunschgewicht fühlen Sie sich wohler.