

10 Regeln der DGE zum vollwertigen Essen und Trinken

1. Genießen Sie die **Lebensmittelvielfalt** – eine abwechslungsreiche Kombination nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel ist die Basis einer vollwertigen Ernährung. Pflanzliche Lebensmittel bilden die Grundlage.

damit der Körper die fettlöslichen Vitamine aufnehmen und verwerten kann. Greifen Sie v.a. auf pflanzliche Öle und Fette mit ungesättigten Fettsäuren zurück. Gut geeignet für die tägliche Verwendung bei warmen und kalten Speisen ist z.B. Rapsöl.
2. Bauen Sie reichlich (**Vollkorn-**) **Getreideprodukte und Kartoffeln** in Ihren Speiseplan ein, z.B. Brot, Getreideflocken, Nudeln und Reis. Sie enthalten viele Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Versuchen Sie, mind. 30 Gramm Ballaststoffe täglich zu essen – das hilft unter anderem gegen Reizdarm-Symptome wie Durchfall und Verstopfung.
3. 5 am Tag: Greifen Sie bei **Obst und Gemüse** kräftig zu. 5 Portionen pro Tag sollten es sein. Obst und Gemüse sind ebenfalls wahre Vitamin- und Mineralstoffbomben und sind reich an Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Wählen Sie am besten regionale und saisonale Sorten.
4. Essen Sie täglich **Milch und Milchprodukte**, 1 bis 2 Mal pro Woche Fisch und nur in Maßen Fleisch, Wurst und Eier. Begrenzen Sie Ihren Fleisch- und Wurstkonsum auf max. 300 bis 600 Gramm pro Woche. Wählen Sie Fisch aus nachhaltigem Fischfang. Bevorzugen Sie fettarme Produkte.
5. Gehen Sie **sparsam mit Fett** und fettreichen Lebensmitteln um – ein bisschen Fett muss aber sein,

Setzen Sie **Zucker und Salz maßvoll** ein. Konsumieren Sie zuckerhaltige Produkte und Getränke nur hin und wieder. Salz sollte mit Jod und Fluorid angereichert sein. Gewürze und Kräuter geben Gerichten mehr Pep, sodass nicht mehr so viel Salz zum Würzen notwendig ist.
6. Trinken Sie reichlich – rund **1,5 Liter Flüssigkeit** pro Tag sollten es sein. Am besten eignen sich Mineralwasser und ungesüßter Kräutertee. Gesüßte und alkoholische Getränke sollten Sie – wenn überhaupt – nur selten und in kleinen Mengen trinken.
7. Achten Sie auf **schonende Zubereitungsarten**: Garen Sie kurz bei niedrigen Temperaturen und geben Sie nur wenig Wasser und Fett zu. Dies schützt hitzeempfindliche Nährstoffe und erhält den natürlichen Geschmack.
8. Nehmen Sie sich **Zeit zum Essen** und genießen Sie! Kauen Sie alles gründlich durch und verzichten Sie darauf, „nebenbei“ zu essen.
9. Achten Sie auf Ihr **Gewicht** und sorgen Sie für **Bewegung**. Eine vollwertige Ernährung und 30 bis 60 Minuten Bewegung und Sport täglich helfen, schlank zu bleiben und fördern die Gesundheit.
- 10.

