



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.

## Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

**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.*

### 2 Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

Genießen Sie mindestens **3 Portionen Gemüse** und **2 Portionen Obst** am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch **Hülsenfrüchte** wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) **Nüsse**.



*Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit **Nährstoffen, Ballaststoffen** und **sekundären Pflanzenstoffen** und tragen zur **Sättigung** bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.*

### 3 Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie **Brot, Nudeln, Reis** und **Mehl** ist die **Vollkorn**variante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.



*Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten **mehr Nährstoffe** als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.*

### 4 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie **Milch** und **Milchprodukte** wie Joghurt und Käse täglich, **Fisch** ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie **Fleisch** essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.



*Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares **Protein, Vitamin B<sub>2</sub>** und **Calcium**. Seefisch versorgt Sie mit **Jod** und **fetter Fisch** mit wichtigen **Omega-3-Fettsäuren**. **Fleisch** enthält gut verfügbares **Eisen** sowie **Selen** und **Zink**. **Fleisch** und insbesondere **Wurst** enthalten aber auch **ungünstige Inhaltsstoffe**.*

## 10 reguł zdrowego odżywiania

### zgodnie z regułą Niemieckiego Towarzystwa Żywienia

**Pełnowartościowe pokarmy** zapewniają zdrowie oraz sprzyjają poprawie sprawności fizycznej, intelektualnej i dobremu samopoczuciu. **Niemieckie Towarzystwo Żywienia** zgodnie z obecnymi badaniami naukowymi ustaliło 10 zasad zdrowego odżywiania, które w praktyczny sposób pozwolą na utrzymanie dobrego zdrowia fizycznego i psychicznego.

### 1 Ciesz się różnorodnością potraw

Korzystaj z **różnorodnych potraw** i wybieraj jak najbardziej urozmaicone artykuły spożywcze. Stawiaj na **produkty roślinne**.



*Nie ma takiego produktu, który w swoim składzie zawierałby wszystkie wartości odżywcze. **Im bardziej urozmaicone** jest Twoje jedzenie, tym mniejsze ryzyko na niedobory witamin i minerałów.*

### 2 Warzywa i owoce – „5 porcji w ciągu dnia“

Spożywaj co najmniej **3 porcje warzyw** i **2 porcje owoców** dziennie. Wybieraj również rośliny strączkowe, takie jak: soczewica, ciecierzycza, fasola oraz niesolone **orzechy**.



*Warzywa i owoce dostarczają nam wielu cennych **składników odżywczych, między innymi błonnika, witamin, minerałów** oraz **naturalnych przeciwutleniaczy**. Sprzyjają również dłuższemu uczuciu sytości. Codziennie spożywane warzywa i owoce zmniejszają ryzyko rozwoju wielu chorób, między innymi niedokrwiennej choroby serca.*

### 3 Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe

W przypadku produktów takich jak: **chleb, makaron, ryż, kasza** i **mąka** najlepszym wyborem dla Twojego zdrowia będą produkty pełnoziarniste.



*Produkty pełnoziarniste dają dłuższe uczucie sytości i w porównaniu do produktów z białej mąki **zawierają więcej witamin i minerałów**. Zawarty w nich błonnik zmniejsza ryzyko choroby na cukrzycę typu drugiego, zaburzeń metabolizmu lipidów, raka jelita grubego oraz chorób układu sercowo-naczyniowego.*

### 4 Uzupełnij swoje żywienie chudym mięsem, rybami i nabiałem

W codziennym żywieniu powinny się znaleźć: **mleko i produkty mleczne**, takie jak: jogurty naturalne i odtłuszczone sery. Raz do dwóch razy w tygodniu **ryby**, a jeśli jesz mięso, to nie przekraczaj zalecanej ilości od 300 do 600 g w ciągu tygodnia.



*Mleko i produkty mleczne są źródłem pełnowartościowego białka, witaminy B<sub>2</sub> oraz wapnia. Łosoś jest dobrym źródłem jodu, a tłuste ryby dostarczają ważnych kwasów tłuszczowych Omega 3. Mięso jest bogate w żelazo, selen i cynk. Jednak nadmierne spożywanie wyrobów mięsnych i mięsa **nie jest korzystne dla naszego zdrowia** ze względu na zawarte w nich **dotatkowe składniki**.*

## 5 Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise **Rapsöl** und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „**unsichtbar**“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.



*Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und **Vitamin E**.*

## 6 Zucker und Salz einsparen

Mit **Zucker** gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein.

Sparen Sie **Salz** und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.



*Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten **unnötige Kalorien**. Zudem erhöht Zucker das **Kariesrisiko**. Zu viel Salz im Essen kann den **Blutdruck erhöhen**. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann anreichert mit Jod und Fluorid.*

## 7 Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund **1,5 Liter jeden Tag**. Am besten **Wasser** oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.



*Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von **Übergewicht** und **Diabetes mellitus Typ 2** fördern.*

*Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.*

## 8 Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, **mit wenig Wasser** und **wenig Fett**. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.



*Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. **Verbrannte Stellen** enthalten schädliche Stoffe.*

## 9 Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine **Pause** für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.



*Langsames, bewusstes Essen fördert den **Genuss** und das **Sättigungsempfinden**.*

## 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**, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.



***Pro Tag 30 bis 60 Minuten** moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.*

## 5 Wybieraj zdrowe tłuszcze

Preferuj oleje roślinne takie jak: **olej rzepakowy** oraz produkowane z niego tłuszcze do smarowania pieczywa. Unikaj tzw. „**ukrytych tłuszczów**“, które występują między innymi: w wyrobach mięsnych, cukierniczych, słodczych, fastfoodach oraz gotowych produktach.



*Oleje roślinne podobnie jak wszystkie tłuszcze są wysokokaloryczne. Jednakże dostarczają niezbędnych kwasów tłuszczowych i **witaminy E**.*

## 6 Ograniczaj sól i cukier

Produkty z dużą zawartością **cukru** oraz słodzone napoje nie są polecane w codziennym odżywianiu. Jeżeli to możliwe, ogranicz spożywanie cukru oraz słodzonych produktów do minimum.

Unikaj **soli**, słonych produktów i potraw.

W zmniejszeniu spożycia soli może pomóc używanie przypraw oraz świeżych i suszonych ziół.



*Pokarmy i napoje słodzone cukrem są ubogie w składniki odżywcze i zawierają **niepotrzebne kalorie**. Nadmiar spożywanego cukru sprzyja powstawaniu próchnicy. Zbyt duża ilość soli w jedzeniu może doprowadzić do **podwyższonego ciśnienia krwi**. Nie jest zatem zalecane więcej jak 6 g soli w ciągu dnia. Jeśli używasz soli, to wybieraj tylko wzbogaconą w jod i fluor.*

## 7 Do picia wybieraj wodę

Pij około **1,5 litra dziennie**. Najlepiej wybieraj **wodę** lub inne niekaloryczne napoje, takie jak np. niesłodzona herbata. Nie zaleca się napojów słodzonych i alkoholowych.



*Twój organizm potrzebuje dobrego nawodnienia w postaci wody. Napoje słodzone cukrem dostarczają zbędnych kalorii i praktycznie żadnych składników odżywczych. Ich spożycie może prowadzić do **otyłości** i cukrzycy typu drugiego.*

*Napoje alkoholowe są również wysoko kaloryczne, a ponadto sprzyjają rozwojowi różnych chorób, w tym raka.*

## 8 Staranne przyrządzanie potraw

Gotuj jedzenie tak długo, jak to konieczne i tak krótko, jak to możliwe, **z niewielką ilością wody i tłuszczu**. Unikaj przypalania potraw podczas pieczenia, grillowania i smażenia, zwłaszcza na głębokim oleju.



*Stosując odpowiednie techniki przygotowywania potraw zachowujemy ich naturalny smak i wartości odżywcze. **Przypalone** dania zawierają szkodliwe substancje.*

## 9 Uważne jedzenie i delektowanie się

Zaplanuj odpowiednio **dużo czasu** na swoje posiłki i jedz uważnie.



*Dzięki powolnemu i uważnemu jedzeniu łatwiej jest się nam **delektować** i odczuwać uczucie sytości.*

## 10 Kontroluj swoją masę ciała i bądź codziennie aktywny fizycznie

Pełnowartościowe posiłki i codzienna aktywność fizyczna idą zawsze w parze. **Ważne są nie tylko regularne ćwiczenia**, ale przede wszystkim **codzienna aktywność fizyczna** jak np. spacer lub jazda na rowerze.



***Od 30 do 60 min** umiarkowanej aktywności fizycznej dziennie pozwalają w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.*