



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 B2 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**.*

DGE'nin 10 kuralına göre yeterli ve dengeli beslenme

Yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı tutar, performansı ve refahı artırır. **Alman Gıda Topluluğu (DGE)** bunun nasıl uygulanabileceğini güncel bilimsel bilgiler esasına göre 10 kural ile ifade etmektedir.

1 Gıda çeşitliliğinden faydalan

Gıda çeşitliliğinden faydalanınız ve çok yönlü besleniniz. Ağırlıklı olarak **bitkisel gıdaları** tercih ediniz.



*Hiçbir gıda tek başına tüm besin öğelerini içermez. Ne kadar **çok yönlü** beslenirseniz, tek yönlü beslenme riski de aynı oranda azalır.*

2 Sebze ve meyve – "Günde 5 porsiyon" tüket

Günde en az **3 porsiyon sebze** ve **2 porsiyon meyve** tüketiniz. Mercimek, nohut ve **baklagillerin** yanı sıra (tuzsuz) **kuruyemişler** de bu renkli seçimin bir parçasıdır.



*Sebzeler ve meyveler size bol miktarda **besin ögesi, lif (posa) ve fitokimyasal** sağlar ve doyumluğa katkıda bulunur. Sebze ve meyve yemek Kalp-Damar hastalıklarının ve diğer hastalıkların da riskini azaltır.*

3 Tam tahıllı ürünleri seç

Sağlığınız için **ekmek, makarna, pirinç ve un** gibi tahıl ürünlerini seçerken tercihiniz **tam tahıllı** ürünlerden yana olsun.



*Tam tahıllı gıdalar daha uzun süre tok tutar ve beyaz unundan yapılan ürünlere göre **daha fazla besin ögesi** içerir. Tam tahıllı ürünlerde bulunan lif (posa), Tip 2 diyabet (şeker hastalığı), Lipid (yağ) metabolizması bozuklukları, Bağırsak kanseri (kolon kanseri) ve Kalp-Damar hastalıklarının riskini azaltır.*

4 Hayvansal ürünler ile gıda seçimini tamamla

Her gün süt, yoğurt ve peynir gibi **süt ve süt ürünleri** ve haftada bir - iki kere **balık** tüketiniz. **Kırmızı et** tüketirseniz, haftada 300-600 g aşılmamalıdır.



*Süt ve süt ürünleri biyolojik değeri yüksek protein, B2 vitamini ve kalsiyum içermektedir. Deniz balıkları sizi iyot ile, yağlı balıklar ise sizi omega-3 yağ asitleri ile besler. Kırmızı ette iyi oranda demir, selenyum ve çinko bulunmaktadır. Ancak kırmızı et ve özellikle şarküteri (salam/soşis/sucuk) ürünlerinin içerisinde **zararlı katkı maddeleri** bulunmaktadır.*

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 Sağlığa faydalı yağlardan istifade et

Kolza (kanola) yağı ve bundan üretilen sürülebilir yağlar gibi bitkisel yağlar tercih ediniz. Gizli yağlardan kaçınınız. Sosis, hamur işleri, şekerlemeler, fast-food ve hazır ürünler gibi işlenmiş gıdalarda “**gizli**” yağlar bulunmaktadır.



*Diğer yağlar gibi bitkisel yağlar da çok fazla kalori içermektedir. Fakat aynı zamanda hayati öneme sahip yağ asitleri ve **E vitamini** de sağlarlar.*

6 Şekeri ve tuzu tasarruflu kullan

Şekerle tatlandırılmış yiyecekler ve içecekler tavsiye edilmemektedir. Bunlardan mümkün olduğunca kaçının ve şekeri tasarruflu kullanınız.

Tuzu tasarruflu tüketiniz ve tuzlu gıdaların tüketim oranını azaltınız. Yiyeceklerinizi bitki ve baharatlarla tatlandırınız.



*Şekerle tatlandırılmış gıda ve içecekler çoğu zaman **besin ögesi** yönünden fakirdirler ve **gereksiz** biçimde **kalori** içerirler. Ayrıca şeker diş çürümesi riskini artırır. Yemeklerinizdeki çok fazla tuz **tansiyonunuzu yükseltebilir**. Günlük tuz tüketimi 6 gramı geçmemelidir. Tuz kullanırsanız, tercihiniz iyot ve florür ile zenginleştirilmişten yana olsun.*

7 En iyisi su iç

Her gün ortalama **1,5 litre su** içiniz. En iyisi **su** veya şekersiz çay gibi kalorisiz içeceklerdir. Şekerle tatlandırılmış ve alkollü içecekler tavsiye edilmemektedir.



*Vücudunuzun sıvı ihtiyacını su ile karşılayınız. Şekerle tatlandırılmış içecekler gereksiz kalori alımına yol açarlar ve neredeyse yok denecek kadar az besin ögesi içermektedirler. Bu tür içeceklerin tüketilmesi **kilo alımına** ve **Tip 2 diyabetin** (şeker hastalığı) gelişmesine neden olur. Alkollü içeceklerin de kalori oranı yüksektir. Ayrıca **alkol kanser oluşumunu teşvik eder** ve buna bağlı diğer sağlık riskleriyle ilişkilidir.*

8 Yemekleri dikkatle hazırla

Gıdaları gerektiği kadar uzun ve mümkün olduğu kadar kısa sürede **az su** ve **az yağ** ile pişiriniz. Kızartma, ızgara, pişirme ve yağda kızartma esnasında gıdaları yakmaktan kaçınınız.



*Dikkatli hazırlama işlemi doğal tadı ve besin öğelerini korur. **Yanık yerler** zararlı maddeler içerir.*

9 Farkındalıkla ve keyif alarak yemek ye

Öğünleriniz için **mola** verin ve yemek yerken acele etmeyiniz.



Yavaşça, bilinçli şekilde yemek yemek, hazzı ve doyma hissini artırır.

10 Kilonu dikkat et ve harekette kal

Yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivite bir takım oluşturmaktadır. Bunun için düzenli egzersizin yanı sıra, bol bol yürüyüş yapmak veya bisiklet sürmek gibi etkinliklerin yer aldığı **aktif bir günlük yaşam** da fayda sağlamaktadır.



***Günde 30-60 dakika** düzenli fiziksel aktivite sağlığa fayda sağlar ve kilonuzu dengede tutmanıza yardımcı olur.*