



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.

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 öğesi, 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 öğesi 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/sosis/sucuk) ürünlerinin içerisinde zararlı katkı maddeleri bulunmaktadır.

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 kaçınınız 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 öğesi 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 öğesi içermektedirler. Bu tür içeceklerin tüketilmesi kilo alımına ve Tip 2 diyabet (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 hissinizi 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.

Daha fazla bilgi için
www.dge.de/10regeln