



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**.*

## 10 правил Немецкого общества питания

Полноценное питание сохраняет здоровье, стимулирует работоспособность и хорошее самочувствие.

Основываясь на последних научных данных, **Немецкое общество питания** сформулировало 10 правил, которые помогут Вам в этом.

### 1 Разнообразьте свой рацион

Чтобы получить оптимальное количество питательных веществ комбинируйте как можно **больше разных продуктов**. Отдавайте предпочтение продуктам **растительного** происхождения.



*Помните, что никакой отдельно взятый продукт не содержит всех необходимых питательных веществ. Чем **разнообразнее** вы питаетесь, тем меньше риск **однобокого, несбалансированного** питания.*

### 2 Овощи и фрукты „5 раз в день“

Включите в свой дневной рацион не менее **3 порций овощей и 2 порций фруктов**. Такие продукты как **чечевица, фасоль, горох (нут)** и несоленые **орехи** также разнообразят питание.



*Овощи и фрукты способствуют насыщению и обеспечивают организм достаточным количеством **питательных веществ и клетчатки**, а также **вторичными растительными веществами**. Употребление в пищу овощей и фруктов снижает риск сердечно-сосудистых и других заболеваний.*

### 3 Отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам

Из зерновых продуктов (**хлеб, макаронные изделия, рис и мука**) наиболее полезными для здоровья являются цельнозерновые продукты.



*После приёма в пищу цельнозерновых продуктов чувство сытости сохраняется дольше. Кроме того, они содержат **больше питательных веществ**, чем изделия из белой муки высшего сорта. Клетчатка из цельного зерна снижает риск заболевания сахарным диабетом 2-го типа, нарушений обмена веществ, рака толстой кишки и сердечно-сосудистых заболеваний.*

### 4 Дополните свой рацион продуктами животного происхождения

Ежедневно употребляйте в пищу **молоко и молочные** продукты – йогурт и сыр. Один-два раза в неделю рекомендуется употреблять в пищу **рыбу**. Если Вы едите **мясо**, постарайтесь ограничиться 300-600 г в неделю.



*В молоке и молочных продуктах содержится необходимый **протеин, витамин B2 и кальций**. Морская рыба обеспечивает организм йодом, а жирная рыба – важными **омега-3-кислотами** жирного ряда. В мясе содержатся **железо, селен и цинк**. Однако помимо этого в мясе и, в особенности, в колбасах также содержатся и некоторые **вредные компоненты**.*

## 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 angereichert 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 Включите в свой рацион полезные жиры

Старайтесь отдавать предпочтение растительным маслам, например, **рапсовому маслу** и произведённым на его основе маргарину. Избегайте употребления в пищу скрытых жиров. В таких продуктах, как колбаса, хлебулочные и кондитерские изделия, фаст-фуд и готовые продукты, жир часто остаётся „**невидимым**“.



*В растительных маслах, как и во всех жирах, содержится большое количество калорий. Однако эти масла снабжают организм жизненно необходимыми кислотами жирного ряда и витамином E.*

## 6 Сократите употребление сахара и соли

Не рекомендуется употреблять в пищу **сахаросодержащие** продукты питания и напитки. По возможности откажитесь от них и старайтесь обходиться минимумом сахара. Также старайтесь сократить употребление **соли** и солесодержащих продуктов. Подходите к приготовлению пищи творчески и используйте в качестве приправ травы и пряности.



*Как правило, в сахаросодержащих продуктах и напитках содержится мало питательных веществ, но много излишних калорий. К тому же, употребление в пищу сахара повышает риск развития кариеса. Избыток соли может привести к повышению артериального давления. Не следует употреблять более 6 г соли в день. При этом рекомендуется отдавать предпочтение йодированной фторированной соли.*

## 7 Пейте больше воды

**Ежедневно** выпивайте около **1,5 литра** жидкости. Лучше всего пить **воду** или другие не содержащие калорий напитки, например, чай без сахара. Не рекомендуется употреблять сахаросодержащие и алкогольные напитки.



*Вашему организму нужна жидкость, а именно вода. В сахаросодержащих напитках много лишних калорий и мало важных питательных веществ. Употребление сахаросодержащих напитков может способствовать развитию избыточного веса и заболеванию сахарным диабетом 2-го типа. Алкогольные напитки также отличаются высоким содержанием калорий. Кроме того, употребление алкоголя способствует возникновению рака и рискованно для здоровья.*

## 8 Сократите термическую обработку пищи до минимума

Старайтесь свести время термической обработки пищи до необходимого минимума. Используйте при этом **небольшое количество воды и жира**. Не допускайте подгорания продуктов при жарке на сковороде, гриле или во фритюре, а также при запекании.



*Щадящее приготовление пищи обеспечивает сохранение естественного вкуса и питательных веществ в продуктах. В подгоревшей пище содержатся вредные вещества.*

## 9 Ешьте не спеша и получайте от этого удовольствие

**Ешьте не торопясь**, наслаждаясь вкусом пищи.



*Медленный, осознанный приём пищи позволяет насладиться едой и способствует чувству насыщения.*

## 10 Следите за своим весом и больше двигайтесь

Полноценное питание и физические нагрузки должны дополнять друг друга. При этом под физическими нагрузками понимаются не только регулярные занятия спортом в тренажерном зале, но и **любая форма физической активности**, которая вам нравится: езда на велосипеде или прогулки на свежем воздухе.



*30-60 минут умеренных физических нагрузок в день будут полезны для Вашего здоровья и помогут Вам держать вес под контролем.*