

17/2011 | 30. August

## Bewährt seit 55 Jahren: Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

(dge) Seit 1956 formuliert die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V. in 10 Regeln wie sich jeder genussvoll und zugleich gesund erhaltend ernähren kann. Diese werden auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse formuliert und gelten für jedes Alter, mit Ausnahme von Säuglingen. Nun hat die DGE gemeinsam mit dem aid infodienst die 24. überarbeitete Auflage der Broschüre „Vollwertig essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE“ herausgegeben.

Der interessierte Leser kann mit einem kurzen Selbsttest zum Esstyp in die Thematik einsteigen und mehr über sein eigenes Essverhalten erfahren. Die 10 Regeln der DGE sind keine starren Ge- oder Verbote, sondern Ernährungsempfehlungen und Anregungen. Auf 36 Seiten wird jede Regel in einem eigenen Kapitel erklärt. Zahlreiche Tipps zur Umsetzung in die Praxis sowie ansprechende Rezepte laden zum Ausprobieren ein. Ein Monats-Check nennt täglich empfohlene Verzehrsmengen und übliche Portionsgrößen, z. B. für „reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln“ 4 bis 6 Scheiben (Vollkorn)Brot und 200 bis 250 g Kartoffeln oder für „täglich Milch und Milchprodukte“ 200 bis 250 g Milch/Joghurt und 2 Scheiben (50 bis 60 g) Käse, bevorzugt als fettarme Varianten. Wichtig hierbei ist, dass die DGE nicht auf Tagesbilanzen, sondern auf Wochenbilanzen Wert legt. Sollte an einem Tag die empfohlene Zufuhrmenge nicht erreicht worden sein, kann diese problemlos an einem anderen Tag ausgeglichen und somit über den Verlauf einer Woche eine ausgeglichene Ernährung erreicht werden.

Wie schaffe ich es, mich ausgewogen zu ernähren? Wie spare ich Fett? Wie achte ich am besten auf mein Gewicht? Der Ratgeber informiert über die wichtigsten Aspekte, die bei einer vielseitigen Ernährung zu beachten sind, so dass sich Verbraucher im Dschungel von Ernährungsempfehlungen leicht und schnell zurechtfinden. Die 24. aktualisierte Auflage „Vollwertig essen und trinken nach den Regeln der DGE“ ist unter der Artikel-Nr.: 400410 zum Preis von 3,00 € zzgl. Versandkosten beim DGE-Medienservice, Tel.: 0228 9092626, Fax: 0228 9092610, [www.dgemedienservice.de](http://www.dgemedienservice.de), erhältlich.

2 190 Zeichen (mit Leerzeichen)

### Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Antje Gahl  
Tel.: 0228 3776-630 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: [gahl@dge.de](mailto:gahl@dge.de)  
DGE-Pressinfos im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)



Eine druckfähige Abbildung erhalten Sie unter:  
<http://www.dge.de/rd/eut10r/>

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)**Godesberger Allee 18  
53175 BonnTel.: 0228 3776-600  
Fax: 0228 3776-800E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.  
Belegexemplar erbeten.