



---

## ABSTRACT

### Wie kommt die DGE zu ihren Empfehlungen?

*Margrit Richter, Referat Wissenschaft, Deutsche Gesellschaft für Ernährung*

Eine ausgewogene, den Bedarf an allen essenziellen Nährstoffen und Energie deckende Ernährung ist eine wichtige Grundlage für Wachstum und Entwicklung sowie für den langfristigen Erhalt von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden des Menschen. Mit den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr gibt die DGE Mengen für eine ausreichende Zufuhr dieser Nährstoffe an. Die Werte leiten sich aus vorhandenen Studien zum Bedarf für den jeweiligen Nährstoff ab. Nicht für alle Nährstoffe ist die Datenlage gleich gut. Abhängig von den zugrundeliegenden Daten zum Bedarf werden Referenzwerte als empfohlene Zufuhr, Schätz- oder Richtwerte angegeben, deren Aussagekraft unterschiedlich ist.

Wie eine vollwertige Ernährung praktisch umgesetzt werden kann, zeigen die lebensmittelbezogenen Empfehlungen der DGE. Neben den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr fließen Informationen zur Primärprävention von Krankheiten durch die Ernährung in die Ableitung dieser Empfehlungen ein. Diese Informationen stammen z. B. aus den DGE-Leitlinien zur Zufuhr der energieliefernden Nährstoffe und Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten. Der DGE-Ernährungskreis stellt anschaulich dar, in welchen Mengenverhältnissen verschiedene Lebensmittelgruppen kombiniert werden können, um unter Berücksichtigung der präventiven Aspekte den Bedarf an allen Nährstoffen zu decken. Die Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide ist ein Mittel zur qualitativen Bewertung von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln, Ölen und Fetten sowie Getränken. Für die Anordnung der Lebensmittel auf je einer Pyramidenseite werden unterschiedliche Aspekte, wie die Energiedichte der Lebensmittel oder der Gehalt an essenziellen Nährstoffen berücksichtigt. Die 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung der DGE geben eine einfache Anleitung, wie sich vollwertiges Essen und Trinken umsetzen lässt. In Botschaften wie „Vollkorn wählen“, „Am besten Wasser trinken“ und „Achtsam essen und genießen“ wird auf einzelne Lebensmittelgruppen, aber auch auf die Bereiche Bewegung, Genuss und Nachhaltigkeit eingegangen. Mit Hilfe der lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der DGE kann eine vollwertige Ernährung individuell ausgestaltet werden.

#### Kontakt

Dr. Margrit Richter  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
Referat Wissenschaft  
richter@dge.de