

39/2013 | 26. November

10 Regeln der DGE für eine vollwertige Ernährung überarbeitet

(dge) Was sollen wir essen und trinken, um unsere Gesundheit bestmöglich zu fördern? Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) geben eine leicht verständliche Anleitung für eine vollwertige Ernährung. Jetzt hat die DGE die „10 Regeln“ aktualisiert. Ausschlaggebend waren neue Erkenntnisse in der Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten sowie die zunehmende Bedeutung der Nachhaltigkeit in der Ernährung.

Was ist neu? Die DGE unterscheidet in der Gruppe der tierischen Lebensmittel nunmehr zwischen rotem und weißem Fleisch. Studienergebnisse haben gezeigt, dass rotes Fleisch und Fleischerzeugnisse daraus das Risiko für Dickdarm- und Mastdarmkrebs erhöhen. Für weißes Fleisch – Geflügel und Fisch – besteht nach derzeitigem Wissen keine Risikobeziehung.

Die Empfehlungen zum Trinken berücksichtigen nun auch zuckergesüßte Getränke. Sie sollen nur selten getrunken werden: Denn regelmäßig und in größeren Mengen getrunken, erhöhen sie das Risiko für Adipositas bei Erwachsenen sowie für Diabetes mellitus Typ 2 mit wahrscheinlicher Evidenz.

Die Nachhaltigkeit nimmt auch in der vollwertigen Ernährung einen hohen Stellenwert ein. Insbesondere in der Klimabilanz gibt es zwischen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln deutliche Unterschiede. So weist die Produktion tierischer Lebensmittel ein höheres Treibhauspotenzial auf. Auch innerhalb der einzelnen Lebensmittelgruppen bestehen Unterschiede hinsichtlich der Klimarelevanz. Die Produktion von Fleisch von Rind, Schaf und Ziege verursacht deutlich höhere Emissionen als diese von Geflügel- oder Schweinefleisch. Vor dem Hintergrund gefährdeter Fischbestände ist eine nachhaltige Fischerei bzw. eine nachhaltig betriebene Aquakultur wichtig. Beim Kauf von Fisch ist daher auf eine nachhaltige Herkunft zu achten.

Ein geringer Energieaufwand bei der Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln wirkt sich ebenfalls positiv auf die Klimabilanz aus. Daher rät die DGE zu frischen Lebensmitteln bzw. Lebensmitteln mit geringem Verarbeitungsgrad. Zudem empfiehlt sie Gemüse und Obst der Saison zu bevorzugen: Ein Anbau im Freiland im Vergleich zu beheizten Treibhäusern oder Folientunneln spart CO₂-Emissionen ein. Eine längere Lagerung von Gemüse oder Obst in Kühllhäusern verursacht zusätzliche Emissionen. Auch die zunehmende Mobilität, z. B. das Autofahren zur Einkaufsstätte, hat einen Einfluss auf das Klima. Mit der Aufforderung, öfter zu Fuß zu gehen, oder mit dem Fahrrad zu fahren,



Eine druckfähige Abbildung erhalten Sie unter:
<http://www.dge.de/rd/10/>

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

berücksichtigen die 10 Regeln Aspekte der Gesundheitsförderung und der Nachhaltigkeit.

Die DGE empfiehlt seit vielen Jahren, überwiegend pflanzliche Lebensmittel zu wählen. Dies dient sowohl einer nachhaltigen Ernährung als auch präventiven Aspekten. Dass eine pflanzenbetonte Ernährung die Gesunderhaltung fördert, bestätigt die aktuelle Datenlage der evidenzbasierten Ernährung. Eine erhöhte Zufuhr von Gemüse und Obst hat risikosenkende Effekte z. B. bei Bluthochdruck, koronarer Herzkrankheit und Schlaganfall. Eine gesteigerte Zufuhr von Vollkornprodukten senkt bspw. das Gesamt- und LDL-Cholesterol im Blut.

Die aktuellen 10 Regeln der DGE sind als Infoblatt (DIN A4) unter der Artikelnummer 122402 im DGE-MedienService zu bestellen. Bis zu 45 Stück werden kostenfrei zzgl. Versandkosten angeboten. Ein Faltblatt „Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE“ (DIN lang, 8 Seiten) ist unter der Artikelnummer 122404 erhältlich. Bis zu drei Stück sind kostenfrei zzgl. Versandkosten. Das Poster „Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE (DIN A1) kann unter der Artikelnummer 122410 zum Preis von 3,50 EUR zzgl. Versandkosten bestellt werden: Tel. 0228 9092626, Fax: 0228 9092610, www.dge-medien-service.de.

Die 10 Regeln der DGE in Kurzform lauten:

1. Die Lebensmittelvielfalt genießen
2. Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“
4. Milch- und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schonend zubereiten
9. Sich Zeit nehmen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Die ausführliche Fassung der 10 Regeln ist zu finden unter www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.pdf.

4 343 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Isabelle Keller
Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: keller@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de