

Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft der Ernährung (DGE)

Regel		Begründung der Regel	Tipps für die Umsetzung
1:	Lebensmittelvielfalt genießen	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe.</i> - <i>Aufnahme vieler verschiedener Nährstoffe.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>„bunt“ essen</i> - <i>Neues ausprobieren</i> - <i>Nicht immer dasselbe essen</i> - <i>...</i>
2:	Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Sehr nährstoffreich → viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe senken das Risiko für Herz-Kreislauf – und andere Erkrankungen.</i> - <i>Ballaststoffe tragen zur Sättigung bei.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jede Mahlzeit sollte Gemüse oder Obst enthalten.</i> - <i>Gemüse oder Obst als Zwischenmahlzeit</i> - <i>Ein Glas Saft pro Tag</i> - <i>...</i>
3:	Vollkorn wählen	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Längere Sättigung</i> - <i>Nährstoffreich</i> - <i>Ballaststoffe fördern die Verdauung</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Brot aus Vollkornmehl</i> - <i>Vollkornnudeln</i> - <i>Pfannkuchen-, Pizzateig aus Vollkornmehl (oder halb Weißmehl, halb Vollkornmehl)</i> - <i>...</i>
4:	Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Milch liefert gut verfügbares Protein, Vitamin B₂ und Calcium</i> - <i>Seefisch: Jod, Omega-3-Fettsäuren</i> - <i>Fleisch: Eisen, Selen und Zink</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Täglich eine Portion Milch-, Milchprodukt oder Käse</i> - <i>Fleisch und Fisch ein bis zweimal pro Woche</i> - <i>Wurstverzehr einschränken</i> - <i>...</i>
5:	Gesundheitsfördernde Fette nutzen	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Pflanzliche Öle liefern neben Energie auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Pflanzliche Öle (z. B., Rapsöl bevorzugen)</i> - <i>Versteckte Fette in verarbeiteten Lebensmitteln vermeiden</i> - <i>...</i>

Regel		Begründung der Regel	Tipps für die Umsetzung
6:	Zucker und Salz einsparen	<ul style="list-style-type: none"> - Zucker liefert viel Energie bei schlechter Sättigung - Zucker erhöht das Kariesrisiko - Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen 	<ul style="list-style-type: none"> - Ungesüßte Getränke - Süßigkeitenkonsum einschränken - Statt mit Salz stärker mit Kräutern würzen - Wenig Fertiggerichte (enthalten meist viel Salz) - ...
7:	Am besten Wasser trinken	<p>Zuckergesüßte Getränke.</p> <ul style="list-style-type: none"> - liefern viel Energie - Erhöhen das Kariesrisiko - Kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes Mellitus Typ 2 erhöhen <p>Alkohol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Liefert viel Energie - Ist mit gesundheitlichen Risiken verbunden 	<ul style="list-style-type: none"> - 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag - Getränke mit Zucker vermeiden - Alkoholkonsum einschränken - ...
8:	Schonend zubereiten	<ul style="list-style-type: none"> - Erhält den natürlichen Geschmack - Schont die Nährstoffe 	<ul style="list-style-type: none"> - Lebensmittel so kurz wie möglich in wenig Wasser garen - Frittiertes, Gebratenes nur selten verzehren - ...
9:	Achtsam essen und genießen	<ul style="list-style-type: none"> - Langsames, Bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsemfinden 	<ul style="list-style-type: none"> - Zeit nehmen für die Mahlzeiten - Nicht „nebenher“ essen - ...
10:	Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegung fördert die Gesundheit und hilft das Gewicht zu regulieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegung im Alltag: zu Fuß oder mit dem Fahrrad gehen - Treppen statt Aufzug - Regelmäßig Sport - ...