**Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft der Ernährung (DGE)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Regel** | | **Begründung der Regel** | **Tipps für die Umsetzung** |
| 1: | **Lebensmittelvielfalt genießen** | * *Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe.* * *Aufnahme vieler verschiedener Nährstoffe.* | * *„bunt“ essen* * *Neues ausprobieren* * *Nicht immer dasselbe essen* * *…* |
| 2: | **Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“** | * *Sehr nährstoffreich 🡪 viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe senken das Risiko für Herz-Kreislauf – und andere Erkrankungen.* * *Ballaststoffe tragen zur Sättigung bei.* | * Jede Mahlzeit sollte Gemüse oder Obst enthalten. * Gemüse oder Obst als Zwischenmahlzeit * Ein Glas Saft pro Tag * … |
| 3: | **Vollkorn wählen** | * *Längere Sättigung* * *Nährstoffreich* * *Ballaststoffe fördern die Verdauung* | * Brot aus Vollkornmehl * Vollkornnudeln * Pfannkuchen-, Pizzateig aus Vollkornmehl (oder halb Weißmehl, halb Vollkornmehl) * … |
| 4: | **Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen** | * *Milch liefert gut verfügbares Protein, Vitamin B2 und Calcium* * *Seefisch: Jod, Omega-3-Fettsäuren* * *Fleisch: Eisen, Selen und Zink* | * *Täglich eine Portion Milch-, Milchprodukt oder Käse* * *Fleisch und Fisch ein bis zweimal pro Woche* * *Wurstverzehr einschränken* * *…* |
| 5: | **Gesundheitsfördernde Fette nutzen** | * *Pflanzliche Öle liefern neben Energie auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E* | * *Pflanzliche Öle (z. B,. Rapsöl bevorzugen)* * *Versteckte Fette in verarbeiteten Lebensmitteln vermeiden* * *…* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Regel** | | **Begründung der Regel** | **Tipps für die Umsetzung** |
| 6: | **Zucker und Salz einsparen** | * *Zucker liefert viel Energie bei schlechter Sättigung* * *Zucker erhöht das Kariesrisiko* * *Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen* | * *Ungesüßte Getränke* * *Süßigkeitenkonsum einschränken* * *Statt mit Salz stärker mit Kräutern würzen* * *Wenig Fertiggerichte (enthalten meist viel Salz)* * *…* |
| 7: | **Am besten Wasser trinken** | *Zuckergesüßte Getränke.*   * *liefern viel Energie* * *Erhöhen das Kariesrisiko* * *Kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes Mellitus Typ 2 erhöhen*   *Alkohol:*   * *Liefert viel Energie* * *Ist mit gesundheitlichen Risiken verbunden* | * *1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag* * *Getränke mit Zucker vermeiden* * *Alkoholkonsum einschränken* * *…* |
| 8: | **Schonend zubereiten** | * *Erhält den natürlichen Geschmack* * *Schont die Nährstoffe* | * *Lebensmittel so kurz wie möglich in wenig Wasser garen* * *Frittiertes, Gebratenes nur selten verzehren* * *…* |
| 9: | **Achtsam essen und genießen** | * *Langsames. Bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsemfinden* | * *Zeit nehmen für die Mahlzeiten* * *Nicht „nebenher“ essen* * *…* |
| 10: | **Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben** | * *Bewegung fördert die Gesundheit und hilft das Gewicht zu regulieren* | * *Bewegung im Alltag: zu Fuß oder mit dem Fahrrad gehen* * *Treppen statt Aufzug* * *Regelmäßig Sport* * *…* |