

10 Regeln der DGE aktualisiert

(dge) Seit 1956 formuliert die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V. in [10 Regeln](#), wie sich Verbraucher ausgewogen und genussvoll im Alltag ernähren können. Nun hat die DGE die 10 Regeln auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse angepasst, sprachlich überarbeitet und konkretisiert. Kurz und prägnant fassen sie praktische Empfehlungen für eine optimale Lebensmittelauswahl zusammen und geben den Verbrauchern einfache Verhaltensregeln an die Hand. Neben ernährungsphysiologischen Kriterien berücksichtigen sie auch präventive sowie nachhaltige Aspekte. Dabei lassen die Empfehlungen Platz für individuellen Spielraum und sind nicht als starre Ge- oder Verbote zu verstehen.

Empfohlen wird, sich abwechslungsreich zu ernähren. Dabei sollten pflanzliche Lebensmittel den größten Anteil ausmachen. Zu bevorzugen sind Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Hinzu kommen ausreichend Milchprodukte und Fisch, ergänzt durch wenig Fleisch. Bei der Verwendung von Fett stehen gesundheitsfördernde und qualitative Aspekte im Mittelpunkt. In erster Linie sollten pflanzliche Öle eingesetzt werden, wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Zucker und Salz lassen sich an vielen Stellen einsparen. Besonders zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sowie salzreiche Produkte gilt es zu vermeiden. Hervorgehoben ist die Empfehlung, vor allem Wasser zu trinken. Auch andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßte Tees können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen. Abgerundet werden die Regeln durch die Empfehlung, Lebensmittel schonend zuzubereiten, sich für das Essen und Genießen Zeit zu nehmen und ausreichend Bewegung von mindestens 30 Minuten mit in den Alltag einzubeziehen.

Die aktualisierten 10 Regeln lauten:

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Kurz erläutert werden die 10 Regeln unter www.dge.de/10regeln.
Dort sind sie auch als Infoblatt verfügbar und können mit dem Hinweis auf die DGE verwendet und abgedruckt werden.