

## Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen

<p><b>1. Am besten Wasser trinken</b></p>	<p>Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag, am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Trinkwasser aus der Leitung ist ein frisches, sicheres und einfach verfügbares Lebensmittel. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.</p> <p><b>Mindestens 1,5 Liter am Tag.</b></p>
<p><b>2. Obst und Gemüse – viel und bunt</b></p>	<p>Obst und Gemüse liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind gut für die Gesundheit und tragen zur Sättigung bei. Genießen Sie mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag, am besten in ihrer jeweiligen Erntesaison.</p> <p><b>Mindestens 5 Portionen / 550 g am Tag.</b></p>
<p><b>3. Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen</b></p>	<p>Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Nüsse liefern zusätzlich lebensnotwendige Fettsäuren und sind gut für die Herzgesundheit. Verzehren Sie mindestens einmal in der Woche Hülsenfrüchte und täglich eine kleine Handvoll Nüsse.</p> <p><b>1 Portion / 25 g Nüsse am Tag.</b></p> <p><b>Mindestens 1 Portion / 125 g Hülsenfrüchte pro Woche.</b></p>
<p><b>4. Vollkorn ist die beste Wahl</b></p>	<p>Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für die Gesundheit. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte. Insbesondere die Ballaststoffe im Vollkorn senken das Risiko für viele Krankheiten.</p> <p><b>5 Portionen / 300 g Getreide und Getreideprodukte am Tag.</b></p>
<p><b>5. Pflanzliche Öle bevorzugen</b></p>	<p>Pflanzliche Öle sind reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E. Bevorzugen Sie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Margarine. Empfehlenswert sind außerdem Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.</p> <p><b>1 Portion / 10 g am Tag.</b></p>

<p><b>6. Milch und Milchprodukte jeden Tag</b></p>	<p>Milch und Milchprodukte liefern insbesondere Eiweiß, Calcium, Vitamin B<sub>2</sub> und Jod und unterstützen die Knochengesundheit. Werden pflanzliche Milchalternativen verwendet, ist auf die Versorgung mit Calcium, Vitamin B<sub>2</sub> und Jod zu achten.</p> <p><b>2 Portionen / 400 g Milch pro Tag</b></p>
<p><b>7. Fisch jede Woche</b></p>	<p>Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Rotbarsch enthält zudem Jod. Essen Sie ein- bis zweimal Fisch pro Woche.</p> <p><b>1 bis 2 Portionen / 180 g pro Woche.</b></p>
<p><b>8. Fleisch und Wurst – weniger ist mehr</b></p>	<p>Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Zu viel Fleisch von Rind, Schwein, Lamm und Ziege und insbesondere Wurst erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dickdarmkrebs. Die Produktion von Fleisch und Wurstwaren belastet die Umwelt deutlich stärker als die von pflanzlichen Lebensmitteln. Wenn Sie Fleisch und Wurst essen, dann nicht mehr als 300 g pro Woche.</p> <p><b>Bis zu 300 g Fleisch und Wurst pro Woche.</b></p>
<p><b>9. Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen</b></p>	<p>Zucker, Salz und Fett stecken oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten. Wird hiervon viel gegessen, steigt das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes.</p> <p><b>Maximal 8 % der Energie.</b></p>
<p><b>10. Mahlzeiten genießen</b></p>	<p>Lassen Sie sich Zeit beim Essen und gönnen Sie sich eine Pause. Langsames und bewusstes Essen fördert zudem das Sättigungsgefühl. Gemeinsam essen tut gut.</p>
<p><b>11. In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten</b></p>	<p>Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Tägliche Bewegung und ein aktiver Alltag fördern die Knochengesundheit und senken das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht sowie für viele weitere Krankheiten.</p>