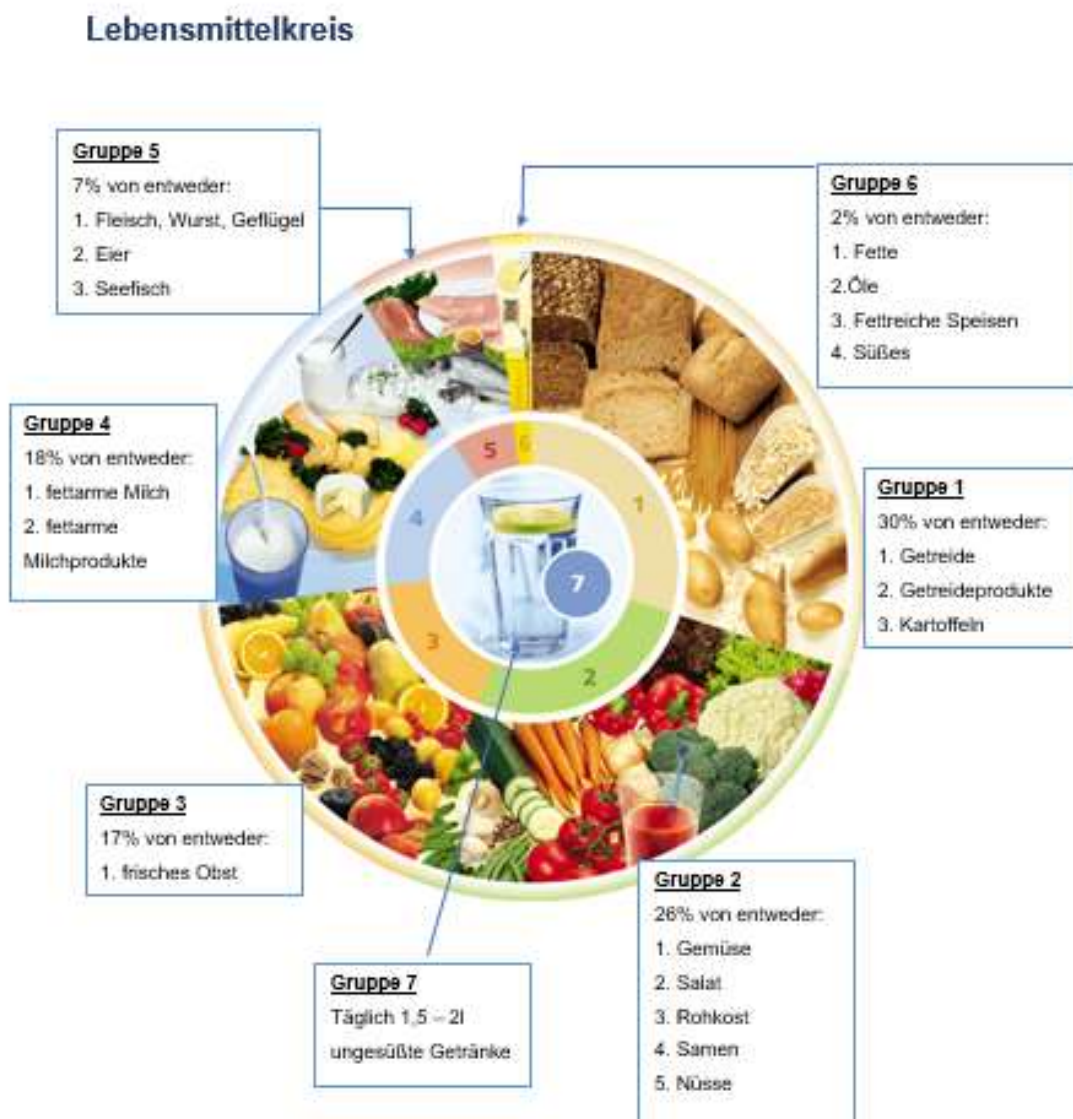


Die vollwertige Ernährung nach der DGE

Täglich sollte aus allen von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfohlenen 7 Lebensmittelgruppen gegessen werden und innerhalb dieser Lebensmittelgruppen sollte man die Lebensmittel variieren, um sicherzustellen, dass alle lebensnotwendigen Nährstoffe aufgenommen werden.

Der folgende Lebensmittelkreis der DGE veranschaulicht das. Mehr Infos gibt es dazu auch unter: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/>

Der DGE Lebensmittelkreis



Der **Lebensmittelkreis** dient als:

- Guide zur vollwertigen Ernährung
- Checkliste zur Ist-Analyse der Nahrungsmittel, welche täglich verzehrt werden

Mengenangaben der Lebensmittelkreisgruppen

Auswahl einer Portion aus jeder Gruppe, innerhalb der Gruppen variieren	Ungefähr Mengenbeispiele
Gruppe 1 - täglich Vollkorngetreide Kartoffeln	4 – 5 Scheiben Vollkornbrot 50 – 60g Getreidevollkornflocken 150 – 180g gegarten Vollkornreis 200 – 250g gekochten Vollkornnudeln 250 g Kartoffeln (4-5 mittelgroße) Weitere Alternativen: Quinoa, Grünkern, Buchweizen, Hirse, Amaranth, Bulgur, Couscous
Gruppe 2 - täglich Gemüse Salat Rohkost	300 g gegartes Gemüse 200 g Rohkost + 100 g Salat 200 g Rohkost + 200 g gegartes Gemüse Saisonale Auswahl
Gruppe 3 - täglich Obst	2- 3 Stück am Tag Maximal 300 g pro Tag wegen des hohen Gehalts Einfachzucker (Fruktose) Saisonale Auswahl
Gruppe 4 - täglich Milch-, Milchprodukte	250 ml fettarme Milch 250 ml Buttermilch 250 ml Molke 150 g fettarmer Joghurt 150 g fettarme Dickmilch 150 g Kefir 30 g fettarme Käse (ca. 1 Scheibe)
Gruppe 5 – <u>wöchentlich</u> Fleisch Fisch Wurstwaren	Max. 450 g wöchentlich: 1 – 2 Portionen Seefisch je max. 150 g 2 – 3 Portionen fettarmes Fleisch je max. 150 g 2 – 3 Portionen Wurst je max. 50g 2 – 3 Eier
Gruppe 6 - täglich Fette Öle	Fette in Maßen – Max. 60-80g am Tag Fette aus guter Qualität verwenden Auf versteckte Fette in Lebensmitteln achten

Gruppe 7 – täglich Flüssigkeit	1,5 – 2l Flüssigkeit in Form von Wasser, Mineralwasser, ungesüßter Tee, Obstsaftschorle, Kaffee in Maßen
Tipps und Tricks:	Zur Brotzeit einfach etwas Rohkost (z.B. Paprika, Gurken) dazu essen Obst als Zwischenmahlzeit. Besser noch als Alternative zu Naschereien Stündlich 0,2l Wasser, oder ungesüßten Tee trinken. So kommt man auf die 1,5 – 2l Flüssigkeit am Tag