

DGE-ERNÄHRUNGSKREIS

Beispiel für eine vollwertige Lebensmittelauswahl

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Eine vollwertige Ernährung kiefert ausreichend, aber nicht zu viel Energie (Kalorien) und alle lebensnotwendigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Protein (Eiweiß), Fette, Kohlenhydrate, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

Jeder einzelne Nährstoff erfüllt lebenswichtige Funktionen im Organismus. Doch kein einziges Lebensmittel und keine einzelne Lebensmittelgruppe enthält alle lebensnotwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge.


Wie dies gelingt, zeigt der DGE-Ernährungskreis. Er zeigt auf einen Blick wie sich eine vollwertige Ernährung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffe zusammensetzt. Der Kreis unterteilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in 7 Gruppen. Jede Lebensmittelgruppe liefert bestimmte Nährstoffe in unterschiedlichen Mengen. Je größer ein Segment des Kreises ist, desro größere Mengen sollten aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten dagegen sparsam verwendet werden.

Der DGE-Ernährungskreis bietet eine einfache und schnelle Orientierung für eine gesundheitsbewusste Lebensmittelauswahl.

- Wählen Sie aus allen 7 Lebensmittelgruppen.
- Berücksichtigen Sie das dargestellte Mengenverhältnis der Gruppen zueinander.
- Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen.

Insgesamt kommt es auf die Wochenbilanz an. Ist die Zusammenstellung an einem Tag nicht ausgewogen, kann dies an den folgenden Tagen mit einer bewussten vollwertigen Auswahl ausgeglichen werden.

Die „**Getränke**“ stehen im Zentrum des DGE-Ernährungskreises und bilden mit einer täglichen Trinkmenge von rund 1,5 Litern mengenmäßig die größte Lebensmittelgruppe.

 Nutzen Sie deshalb das reichhaltige Lebensmittelangebot und essen Sie abwechslungsreich, Bevorzugen Sie dabei pflanzliche Lebensmittel.



Pflanzliche Lebensmittel befinden sich in den Gruppen „**Gemüse und Salat**“, „**Obst**“ sowie „**Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln**“. Sie sind die Basis einer vollwertigen Ernährung und liefern Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Tierische Lebensmittel aus der Gruppe „**Milch und Milchprodukte**“ sowie der Gruppe „**Fleisch, Wurst, Fisch und Eier**“ ergänzen in kleineren Portionen den täglichen Speiseplan. Sie versorgen den Körper mit hochwertigem Protein, Vitaminen und Mineralstoffen.

Bei der Gruppe der „**Öle und Fette**“ ist vor allem die Qualität entscheidend. Pflanzliche Öle liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E.



Wählen Sie Lebensmittel aus allen 7 Gruppen, berücksichtigen Sie das Mengenverhältnis und wechseln Sie zwischen den Lebensmitteln ab. Damit haben Sie die besten Voraussetzungen für eine vollwertige Ernährung.

Beispielhafte Orientierungswerte

Basierend auf der Darstellung des DGE-Ernährungskreises können **beispielhafte Mengen** für die einzelnen Lebensmittelgruppen abgeleitet werden. Diese **Orientierungswerte** beruhen auf Muster Speiseplänen, mit denen die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr erreicht werden.

Wie der Name sagt, dienen diese Werte der Orientierung für die Lebensmittelauswahl. Sie sind **nicht** dazu da, auf das Gramm genau erreicht zu werden. Es bleibt Spielraum für individuelle Anpassungen.

Die Einteilung der Segmente des DGE-Ernährungskreises ist **eine mögliche Variante** einer vollwertigen Ernährungsweise. Darüber hinaus sind auch noch andere Varianten möglich.

Bei einer konsequenten Wahl von Vollkornprodukten kann die Menge der Getreideprodukte oder der Kartoffeln verringert werden. Stattdessen können beispielsweise mehr eiweißreiche pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte auf dem Speiseplan stehen. Mehr tierische Produkte wie Fleisch und Wurst zu essen ist nicht sinnvoll, da dann unter anderem mehr ungünstige gesättigte Fettsäuren aufgenommen werden.

Durch eine gezielte Lebensmittelauswahl kann eine vegetarische Ernährung - mit Milch, Milchprodukten und Eiern, als vollwertige Ernährung umgesetzt werden. Die Wahl von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, grünem Blattgemüse sowie Nüssen und Ölsaaten wird dann umso wichtiger.



Wenn Sie wenig Kalorien benötigen (z. B. Frauen, nicht sportlich aktiv), orientieren Sie sich an den unteren Werten. Wenn Sie mehr Kalorien benötigen (z. B. Männer, sportlich aktiv), an den oberen Werten.

Lebensmittel

Orientierungswerte für Erwachsene

Gruppe 1:

Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

täglich

4 - 6 Scheiben (200 - 300 g) Brot **oder**

3 - 5 Scheiben (150 - 250 g) Brot & 50 - 60 g Getreideflocken **und**

1 Portion (200 - 250 g) Kartoffeln (gegart) **oder**

1 Portion (200 - 250 g) Nudeln (gegart) **oder**

1 Portion (150 - 180 g) Reis (gegart)

Wählen Sie Vollkornprodukte

Gruppe 2:

Gemüse und Salat

täglich

mindestens 3 Portionen (400 g) Gemüse

300 g gegartes Gemüse und 100 g Rohkost/Salat **oder**

200 g gegartes Gemüse und 200 g Rohkost/Salat

Essen Sie sowohl gegartes, als auch rohes Gemüse und Salat

Gruppe 3:

Obst

täglich

mindestens 2 Portionen (250 g) Obst

Essen Sie Obst, wenn möglich, mit Schale und frisch.

25 g Nüsse können eine Portion Obst ersetzen.

Gruppe 4:

Milch und Milchprodukte

täglich

200 - 250 g Milch und Milchprodukte **und**

2 Scheiben (50 - 60 g) Käse

Wenn Sie Kalorien sparen wollen, wählen Sie die fettarmen Varianten.

Gruppe 5:

Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

wöchentlich

bis zu 300 - 600 g fettarmes Fleisch und fettarme Wurst **und**

1 Portion (80 - 150 g) Seefisch (wie Kabeljau oder Rotbarsch) **und**

1 Portion (70 g) fettreichen Seefisch (wie Lachs, Makrele **oder**

Hering) und

bis zu 3 Eier

Gruppe 6:

Öle und Fette

täglich

10 - 15 g Öl (z. B. Raps-, Walnuss- oder Sojaöl) **und**

15 - 30 g Margarine oder Butter

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette

Gruppe 7:

Getränke

täglich

rund 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee

Bevorzugen Sie kalorienfreie/-arme Getränke

Die **Orientierungswerte** für die Lebensmittelauswahl beruhen auf beispielhaften Musterspeiseplänen. Mit diesen Plänen werden die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr erreicht. Demzufolge zeigen die Orientierungswerte, wie eine vollwertige Lebensmittelauswahl aussehen könnte. Wie der Name sagt, dienen diese Werte zur Orientierung für die Lebensmittelauswahl im Rahmen einer vollwertigen Ernährung. Sie sind nicht dazu da, aufs Gramm genau erreicht zu werden. Es bleibt Spielraum für individuelle Anpassungen. Auch sind sie nicht geeignet mit tatsächlichen Verzehrdaten verglichen zu werden, um die Lebensmittelauswahl von Bevölkerungsgruppen oder Einzelnen zu bewerten.