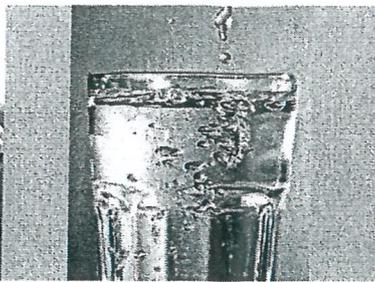
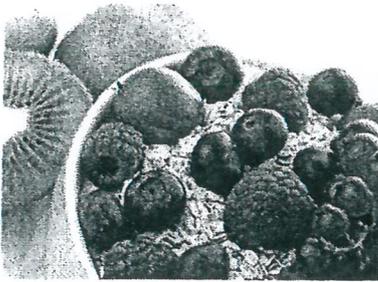




## Ernährungstipps

		Nicht empfehlenswert	Empfehlenswert
Schwein		Bauchspeck, Bauchfett, Rückenspeck, dicke Rippe, Kotelett, Nackenbraten, Nackenkotelett, Rollbraten, Schwarzwälder Speck	Schnitzel (nicht paniert), Schweinerücken, Lende, Kasseler, magerer Schinken (roh oder gekocht)
Geflügel		Brathähnchen, Gans, Ente, Wildente	Geflügel (brust) ohne Haut, Brustfilet
Lamm		Lammragout, -gulasch, -kotelett, -braten, Lammhackfleisch	Lammfilet, Lammkeule, Lammrücken
Wurstwaren		Bockwurst, Bratwurst, Fleischwurst, Knackwurst, Weißwurst, Landjäger, Streichwurst, Salami	Wurst in Aspik, Kasseler, Corned Beef, Putenbrust, Hähnchenbrust, roher Schinken, Kochschinken, Lachisschinken
Fette/Öle		Kokosfett, Palmkernfett, Schweineschmalz, Butterschmalz, Fertigsaucen	Pflanzliche Fette und Öle, Margarine aus ungehärteten Fetten, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Butter (sparsam)
Süßspeisen/Kuchen		Sahnetorte, Buttercremetorte, Baumkuchen, Käsekuchen, Pudding, Fertigsüßspeisen	Sorbet, Obstsalat, Magerquark- und fettarme Joghurtspeisen mit frischem Obst, Hefekuchen ohne Fruchtaufstrich
Süßigkeiten		Schokolade, Bonbons, Nugat, Toffees, Pralinen, Sahneeis, Plätzchen, Kekse, Waffeln	Wassereis, getrocknete Früchte wie Datteln, Aprikosen, Feigen, Pflaumen (kleine Portionen), Popcorn mit wenig Zucker, Müsli- oder Fruchtriegel ohne Zuckerzusatz
Knabbereien		Kartoffelchips, Erdnusslocken, jegliche Sorten Nüsse, Käsestangen, Blätterteiggebäck	Gemüse mit Salsa oder Quarkdip, geröstete Maiskörner, Popcorn – ohne Fett zubereitet, Salzstangen, Reiswaffeln, Finn Crisp
Fast Food		Hamburger, Heringsbrötchen, Fish and Chips, Pizza, Pommes frites, Salat mit Mayonnaise (z. B. Kartoffel-, Nudel-, Huhn-, Fleischsalat), Frikadelle (Bulette, Fleischklops), Currywurst und Pommes	Salat, Lahmacun mit Gemüse, Putendöner, vegetarischer Döner, Wrap, kleine Gemüsepizza



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.

## Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden.

Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

**1 Lebensmittelvielfalt genießen**  
Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

 Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

**2 Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“**  
Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

 Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

**3 Vollkorn wählen**  
Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

 Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**4 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen**  
Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

 Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B<sub>2</sub> und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.

**5 Gesundheitsfördernde Fette nutzen**  
Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

 Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

**6 Zucker und Salz einsparen**  
Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

 Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

**7 Am besten Wasser trinken**  
Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

 Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.

**8 Schonend zubereiten**  
Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

 Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe.

**9 Achtsam essen und genießen**  
Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

 Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

**10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**  
Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

 Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.

mehr Informationen unter  
[www.dge.de/10regeln](http://www.dge.de/10regeln)

Tabelle: Die Anstatt-Tabelle

anstatt	lieber
Butter	Friskäse, Mager- oder Kräuterquark, Halbfettbutter, Senf oder Tomatenmark
Margarine	Halbfettmargarine
Bratkartoffeln, Pommes frites, Kartoffelkroketten	Pellkartoffeln, Folienkartoffeln, Backofen-Pommes frites und -kroketten
Schweinebauch, -schulter, -mett, Bratwurst Gans, Ente	Rinderhüfte (Blume), Kalbfleisch, Wild, Schweineschnitzel, -lende Pute, Hähnchen und Entenbrust ohne Haut
Salami, Fleischwurst, Mortadella, Leberwurst, Blutwurst, Mettwurst, Speck	gekochter und geräucherter Schinken (ohne Fettrand), Lachsschinken, Putenbrust, Geflügelwurst, Bratenaufschnitt, magere Leberwurst, Sülzwurst, Deutsches Corned beef.  Fettfreie Alternativen zu Wurst: Tomaten-, Gurken-, Rettichscheiben aufs Brot
Doppelrahmfrischkäse, Sahnequark 40 % Fett i. Tr., Schnittkäse über 30 % Fett i. Tr., Weichkäse und Camembert über 30 % Fett i. Tr., Schmelzkäse 45 % Fett i. Tr. und mehr	körniger Frischkäse, Magerquark oder Speisequark bis zu 20 % Fett i. Tr., Schichtkäse 10 % Fett i. Tr., Schnittkäse 30 % Fett i. Tr., Weichkäse und Camembert 30 % Fett i. Tr., Schmelzkäse 20 % Fett i. Tr.
Trinkmilch, Joghurt 3,5 % Fett Dickmilch und Kefir 3,5 % Fett Crème fraîche 40% Fett, Schmand 24 % Fett	Trinkmilch, Joghurt 1,5 % Fett Dickmilch und Kefir 1,5 % Fett saure Sahne 10 % Fett
Mayonnaise	fettreduzierte Mayonnaise, Salatmayonnaise mit Joghurt, Quark oder saurer Sahne gestreckt
Rührkuchen, Obstkuchen mit Mürbeteig, Sahnetorte Croissants	Obstkuchen mit Hefe- oder Biskuitteig  (Mehrkorn-)Brötchen, möglichst aus Vollkornmehl, Laugenhörnchen
Kekse mit Schokoladenüberzug, Butterkringel	Russisch Brot
Kartoffelchips, gesalzene, in Fett geröstete Nüsse	Salzstangen oder -brezel
Eiscreme	Fruchteis, Sorbet
Limonaden, Colagetränke	Apfelschorle (3 Teile Wasser, 1 Teil Fruchtsaft)

### Die Anstatt-Tabelle

Die Anstatt-Tabelle soll für Sie ein schnelles Nachschlagewerk für Ihren „energiearmen“ Einkauf und die fettarme Zubereitung der Speisen sein. Stellen Sie sich nach und nach auf weniger Fett und Zucker um und nicht abrupt von heute auf morgen. Entdecken Sie langsam den für Sie neuen Geschmack.