

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



*Kommentiert von Susanne Müller*

### 1. Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. „Es gibt kein Lebensmittel, welches alle Nährstoffe enthält. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung“.

**Anmerkung der Expertin:** Der hier und auch in den folgenden Regeln betonte Fokus auf die pflanzliche Ernährung ist nicht unbedingt nachvollziehbar. Nach neuesten Studien liefern auch tierische Lebensmittel in guter Qualität gutes Eiweiß, gute Fette, Vitamine, Mineralstoffe und sorgen für eine gute Sättigung.

### 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 und sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen“.

**Tipp der Expertin:** Zucker- oder traubenzuckerreiches Obst wie Trauben und Bananen sind blutzuckerträglicher, wenn sie zusammen mit fetthaltigen Lebensmitteln wie Joghurt, Quark oder Nüssen verzehrt werden.

### 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.

**Anmerkung der Expertin:** Vollkorn ist in jedem Fall die bessere Wahl. Wünschenswert wäre hier zu erwähnen, dass immer mehr Menschen auf den klassischen Weizen reagieren (ganz unabhängig von dem Krankheitsbild der

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



Zöliakie, die sicherlich gehäuft bei Menschen mit Diabetes zu finden ist) und postprandiale Blutzuckerspitzen erreichen, die nach meiner Erfahrung in der Ernährungstherapie bei Dinkel wesentlich seltener zu finden sind.

### 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 B2 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.

**Anmerkung der Expertin:** Für Patienten mit dem metabolischen Syndrom und einer Kohlenhydrat-Stoffwechselstörung, die zugleich adipös sind, ist laut Professor Dr. H. Hauner eine Paleo-Diät denkbar. Bei Paleo-Diäten handelt es sich um eine proteinreiche Kost, die auf Getreide- und Milchprodukte sowie moderne, verarbeitete Lebensmittel weitgehend verzichtet. Die Wirksamkeit dieser Nährstoffzusammensetzung und der Energiegehalt seien günstig, und es ergeben sich Hinweise darauf in kleineren Studien<sup>1</sup>.

### 5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise 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“.

**Anmerkung der Expertin:** Diese hoch qualitativen Fettsäuren sind unverzichtbar für verschiedenste Stoffwechselfvorgänge im Körper.

---

<sup>1</sup> [https://www.dgim.de/fileadmin/user\\_upload/PDF/Pressemeldungen/3\\_Pressemeldung\\_2017.pdf](https://www.dgim.de/fileadmin/user_upload/PDF/Pressemeldungen/3_Pressemeldung_2017.pdf)

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



### 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“.

**Keine Anmerkung der Expertin.**

### 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“.

**Keine Anmerkung der Expertin.**

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



### 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.

**Tipp der Expertin:** Wichtig ist zu ergänzen, dass Lebensmittel möglichst frisch und wenig bis gar nicht verarbeitet in hoher Qualität zu empfehlen sind.

### 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.

**Keine Anmerkung der Expertin.**

### 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.

**Keine Anmerkung der Expertin.**