

Neue Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen der DGE

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat unter dem Titel "Gut essen und trinken" neue lebensmittelbasierte Ernährungsempfehlungen veröffentlicht. Diese haben neben der Deckung des Energie- und Nährstoffbedarfs sowie der Beachtung von gesundheitlichen Aspekten nun auch die Auswirkungen auf die Umwelt im Blick. Die Empfehlungen raten zu einer ausgewogenen Ernährung, die reich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist. Des Weiteren werden Hülsenfrüchte und Nüsse als besonders wertvolle und vielseitige Lebensmittel herausgestellt. Ergänzt wird diese pflanzliche Lebensmittelbasis durch Milch und Milchprodukte sowie Fisch, Ei und ggfs. auch etwas Fleisch und Wurst



DGE-Ernährungskreis, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

Der DGE-Ernährungskreis zeigt auf einen Blick wie eine gesunde und ökologisch nachhaltige Ernährung aussieht. Er ist damit eine Art Wegweiser mit Beispielen für eine optimale Lebensmittelauswahl. Die Größe der Lebensmittelgruppe veranschaulicht dabei den Anteil an der Ernährung. Je größer eine Lebensmittelgruppe ist, desto mehr kann daraus gegessen werden. Empfehlenswert ist es, innerhalb der Gruppen die Vielfalt an Lebensmitteln zu nutzen und abwechslungsreich zu essen.

Eine gesunde und umweltschonende Ernährung ist zu mehr als $\frac{3}{4}$ pflanzlich und knapp $\frac{1}{4}$ tierisch.

Ziel ist es, eine nachhaltige Ernährungsweise zu fördern, die sowohl nährstoffreich als auch ressourcenschonend ist. Als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Lebensstils werden auch genussvolles Essen, ausreichend Bewegung und das Gewichtsmanagement hervorgehoben. Für Sporttreibende sind diese Empfehlungen besonders wertvoll, da sie eine optimale Versorgung mit allen wichtigen Makro- und Mikronährstoffen unterstützen, die für die körperliche Leistung und Erholung entscheidend sind. Dabei wird durch eine vielfältige Lebensmittelauswahl, die sowohl pflanzliche als auch moderate Mengen an tierischen Produkten umfasst, ein besonderes Augenmerk auf die ausreichende Zufuhr von essenziellen Nährstoffen gelegt.

Weitere Informationen zu den neuen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der DGE finden sie [hier](#).