

Die neuen DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“



In Deutschland ist jeder zweite Erwachsene übergewichtig und rund jeder Fünftes adipös. Zahlreiche Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen einem hohen Verzehr hochverarbeiteter Lebensmittel (Ultra Processed Foods) und dem Auftreten von Adipositas sowie Folgeerkrankungen.

Zur Förderung der Gesundheit hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) im Frühjahr 2024 ihre Empfehlungen überarbeitet: Aus den bisherigen „10 Regeln“ wurden die lebensmittelbezogenen Empfehlungen „Gut essen und trinken“ und der DGE-Ernährungskreis. Diese berücksichtigen neben der Nährstoffversorgung und Prävention ernährungsbedingter Erkrankungen erstmals auch Umweltbelastungen. Das Ergebnis ist eine pflanzenbetonte Ernährung – mit einem Anteil von über drei Vierteln pflanzlicher und weniger als einem Viertel tierischer Lebensmittel. Damit basieren die DGE-Empfehlungen auf der 2019 von der EAT-Lancet-Kommission entwickelten Planetary Health Diet, einer globalen Referenz für eine gesunde und nachhaltige Ernährung.

Der DGE-Ernährungskreis

Als Orientierungshilfe für eine optimale Lebensmittelauswahl dient der DGE-Ernährungskreis. Dieser stellt dar, wie eine gesundheitsfördernde und umweltverträglichere Ernährung aussehen kann: Je

größer der Anteil einer Lebensmittelgruppe am Kreis, desto mehr kann davon gegessen werden. Im Zentrum stehen Getränke, gefolgt von den pflanzlichen Lebensmitteln – Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Getreide, Kartoffeln und pflanzliche Öle. Sie bilden die Basis einer optimalen Lebensmittelauswahl. Die DGE empfiehlt dabei Vielfalt und Abwechslung. Tierische Lebensmittel ergänzen den Speiseplan in geringeren Mengen. Der Ernährungskreis dient als flexibler Richtwert und legt den Fokus auf eine ausgewogene Wochenbilanz.

Die DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“

Unter dem Motto „Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen“ zeigen die DGE-Empfehlungen, welche Lebensmittelgruppe in welcher Menge verzehrt werden kann und wie sich ein gesundheitsfördernder Lebensstil gestalten lässt:

1. Am besten Wasser trinken

Mindestens 1,5 Liter täglich. Idealerweise Wasser oder kalorienfreie Getränke wie ungesüßter Tee. Zuckerhaltige oder alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

2. Obst und Gemüse – viel und bunt

Mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag, da diese reich an Vitaminen, Mi-

neralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen sind.

3. Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen

Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Linsen mindestens einmal pro Woche und Nüsse täglich in kleiner Menge. Diese liefern neben Eiweiß wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe sowie lebensnotwendige Fettsäuren, die zur Herzgesundheit beitragen.

4. Vollkorn ist die beste Wahl

Bei Getreideprodukten wird Vollkorn bevorzugt: mehr Ballaststoffe, längere Sättigung und bessere Mikronährstoffversorgung.

5. Pflanzliche Öle bevorzugen

Pflanzliche Öle wie Raps, Lein, oder Olivenöl und daraus hergestellte Fette sind gegenüber tierischen Fetten zu bevorzugen, da sie gesunde Fettsäuren und Vitamin E liefern.

6. Milch und Milchprodukte jeden Tag

Täglich zwei Portionen Milch oder Milchprodukte. Wenn pflanzliche Alternativen genutzt werden, ist auf die Versorgung mit Calcium, Jod, Vitamin B₂ und B₁₂ zu achten.

7. Fisch jede Woche

1 bis 2 Portionen fettreicher Fisch pro Woche, wie z. B. Lachs oder Makrele, als Quelle für Omega-3-Fettsäuren.

8. Fleisch und Wurst – weniger ist mehr

Maximal 300 g Fleisch und Wurst pro Woche liefern Eisen, Selen und Zink. Zu viel Fleisch belastet dagegen die Umwelt und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

9. Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen

Produkte mit hohem Zucker-, Salz- oder Fettanteil, wie z. B. Fertiggerichte oder Süßwaren, möglichst selten konsumieren.

COS: Lehrgang Ernährungsmedizin für MFA

Termin: In Planung. Wir nehmen Sie gerne auf unsere Interessentenliste.

Information: 120-stündiger Qualifizierungslehrgang der Carl-Oelmann-Schule (COS) auf der Grundlage des Fortbildungscurriculums „Ernährungsmedizin“ der Bundesärztekammer im Blended-Learning-Konzept.

Anmeldung: Julia Werner, Fon: 06032 782-185,
E-Mail: julia.werner@laekh.de, Kurzlink: <https://t1p.de/lcrnj>



10. Mahlzeiten genießen

Zeit nehmen, bewusst essen, Gemeinsamkeit pflegen – langsames Essen unterstützt das Sättigungsgefühl.

11. In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Regelmäßige Bewegung ist zentral für die Gesundheit.

Im Vergleich zu den früheren Empfehlungen ergeben sich mehrere wesentliche Änderungen:

- Die DGE-Empfehlungen werden nicht nur gesundheitsbezogen gedacht, sondern berücksichtigen zusätzlich die Umweltauswirkungen der derzeitigen Ernährungssysteme.

- Die genaue Aufteilung von drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst entfällt zugunsten des Ziels von mindestens fünf Portionen.

- Besonders hervorgehoben werden Hülsenfrüchte und Nüsse, als Quellen von pflanzlichem Eiweiß und gesunden Fetten.

- Der Anteil tierischer Lebensmittel wurde reduziert.

Eine pflanzenbetonte Kost fördert die Gesundheit – vorausgesetzt, sie besteht überwiegend aus hochwertigen, unverarbeiteten Lebensmitteln. Die DGE-Empfehlungen sind dabei als flexible Leitplanken zu verstehen, die sowohl Chancen als auch Herausforderungen bieten. Für die Gemeinschaftsverpflegung liefern die DGE-Qualitätsstandards darauf aufbauend konkrete

Unterstützung, um eine bedarfs- und bedürfnisgerechte Versorgung der Tischgäste zu gewährleisten.

Dr. Anna Kaiser

Geschäftsführerin

Sektion Hessen –

DGE e. V.

Taunusstr. 151

61381 Friedrichsdorf

E-Mail: sektion@dge-hessen.de

www.dge-hessen.de

Internet: www.dge-hessen.de



Foto: DGE/Celebi Linden

Die Literaturhinweise finden sich online auf der Website www.laekh.de unter der aktuellen Ausgabe.

Ärzttekammer

Zehn Jahre Zusammenarbeit mit der DGE im Verpflegungsbereich

Die DGE-Zertifizierung im Bildungszentrum der Landesärztekammer Hessen (LÄKH) ist ein bedeutender Meilenstein, der die Qualität der Verpflegung nachhaltig verbessert und den hohen Standards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) entspricht. Bereits im Jahr 2015 wurde der Prozess zur Zertifizierung gestartet und nach kontinuierlicher Arbeit und Optimierung des Verpflegungskonzeptes konnte dieses Ziel im Februar 2016 mit einem Auditergebnis von 96 % erfolgreich erreicht werden. Dieses Erfolgsergebnis zeigt das Engagement der Mitarbeitenden im Verpflegungsbereich und der

LÄKH für eine gesündere und nachhaltigere Ernährung für alle Teilnehmenden der Bildungsveranstaltungen in Akademie und Carl-Oelemann-Schule.

Die DGE-Zertifizierung steht für eine Verpflegung, die den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen entspricht. Sie umfasst Kriterien wie ausgewogene Mahlzeiten, die Verwendung frischer, saisonaler und regionaler Zutaten, die Reduktion von Fett, Zucker und Salz sowie die Berücksichtigung von Nachhaltigkeitsaspekten. Der Standard ist die Umsetzung der nationalen Ernährungsstrategie des Bundes.

Regelmäßige Schulungen aller Mitarbeitenden im Verpflegungsbereich und die enge Zusammenarbeit mit der DGE Sektion Hessen Dr. Ulrike Kreinhoff (ehemals) waren zentrale Elemente zur Umsetzung. Die Dokumentation aller Schritte und die Einhaltung der DGE-Kriterien wurden kontinuierlich überprüft, um die Anforderungen für die Zertifizierung zu erfüllen. Zum Ende des Jahres 2027 steht ein Re-Audit mit einem externen DGE-Auditor an, um die DGE-Vorgaben zur Verpflegung am Standort Bad Nauheim zu überprüfen. So dass auch in Zukunft das Bildungszentrum eine qualitativ hochwertige, nachhaltigere und gesundheitsfördernde Verpflegung ihren Gästen anbieten kann. Zudem stärkt die Zertifizierung das Image der LÄKH Hessen als moderne und verantwortungsbewusste Einrichtung, die Gesundheit ganzheitlich fördert.

Neuer Leiter des Gästehauses

Jörg Nimmerfroh (Foto) ist neuer Leiter des Gästehauses der Carl-Oelemann-Schule in Bad Nauheim und folgt auf Andreas Strothmann, der Ende 2025 in den Ruhestand ging. Der gelernte Koch und Küchenmeister sammelte umfangreiche Erfahrungen in der Hotellerie, im Menüdesign des Airlinecaterings sowie als Krankenhaus-Gastronomieleiter.

Im Gästehaus möchte Nimmerfroh gemeinsam mit seinem Team an die erfolgreiche Arbeit seines Vorgängers anknüpfen und die hohe Qualität und Service sichern. (red)



Andreas Strothmann

ehemaliger Leiter
des Gästehauses
der Carl-Oelemann-
Schule
in Bad Nauheim



Fotos: Isolde Asbeck/Peter Böhm