

# Die 10 Ernährungsregeln

Die DGE, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat 10 Regeln für eine gesunde Ernährung aufgestellt:

1. Bauen Sie abwechslungsreiche Nahrung in Ihren Speiseplan ein, aber vermeiden Sie zu große Portionen.
2. Achten Sie darauf, nicht so viel Fett zu verzehren. Bedenken Sie dabei vor allem die versteckten Fette in Wurst und Schokolade.
3. Verwenden Sie Salz nur sparsam. Würzen Sie lieber mit frischen Kräutern und Gewürzen.
4. Gehen Sie ebenfalls mit Zucker vorsichtig um. Gönnen Sie sich nur selten Süßigkeiten.
5. Essen Sie viele Vollkornprodukte und Müsli. Sie liefern neben Kohlenhydraten auch Nähr- und Ballaststoffe.
6. Verzehren Sie reichlich verschiedenes Obst und Gemüse. Sie enthalten wichtige Vitamine und Nährstoffe.
7. Achten Sie verstärkt auf den Verzehr von tierischem Eiweiß (z.B. in Hülsenfrüchten). Denken Sie beim Verzehr von tierischem Eiweiß daran, dass zu viel Fleisch schädlich ist.
8. Trinken Sie mindestens 2 Liter am Tag, und noch mehr bei warmem Wetter oder körperlicher Anstrengung. Trinken Sie am besten viel Mineralwasser und Saftschorlen, aber vermeiden sie täglich zuckerhaltige Getränke und Alkohol.
9. Nehmen Sie besser 5 kleine Mahlzeiten als 3 Große täglich ein.
10. Kochen Sie Speisen so kurz wie möglich. Verwenden Sie

dabei wenig Wasser und Fett.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)