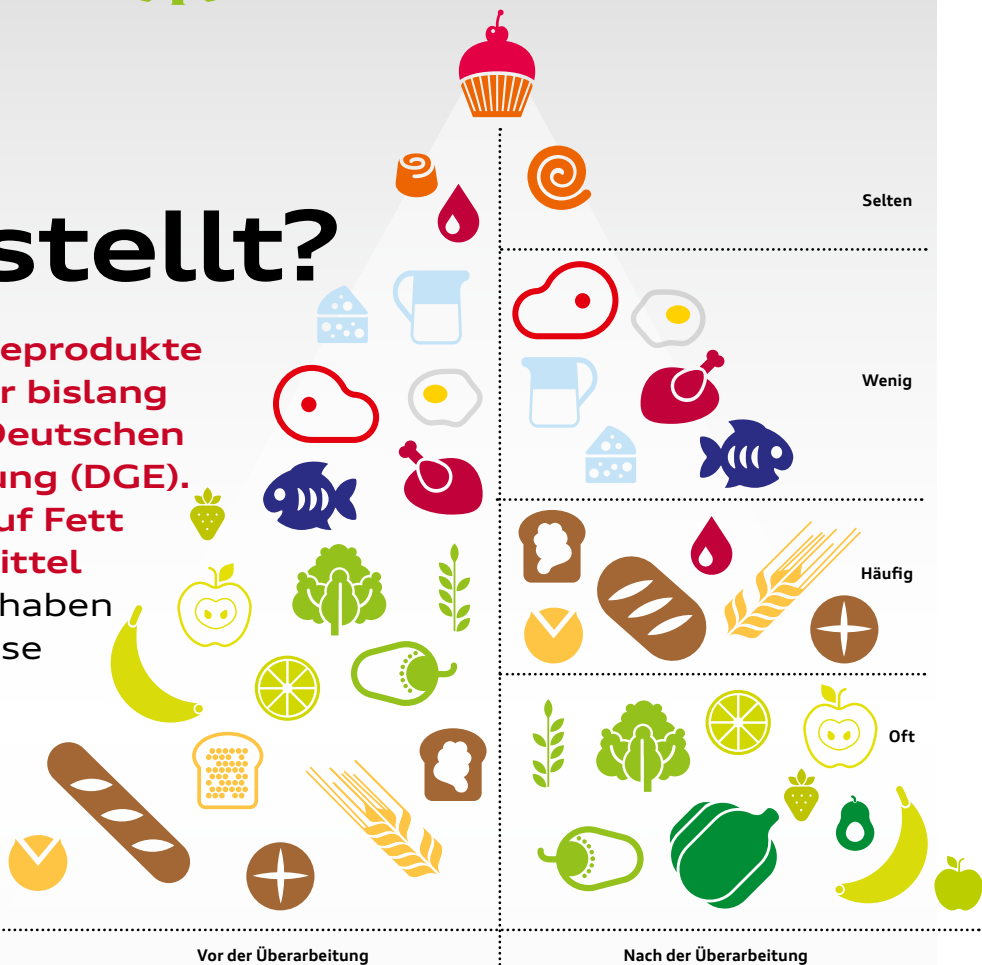


Ernährungspyramide.

Auf den Kopf gestellt?

Täglich reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln – das war bislang das oberste Gebot der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Außerdem sollte man auf Fett und fettreiche Lebensmittel verzichten. Schon lange haben Ernährungsmediziner diese Empfehlungen kritisiert. Jetzt bringt die DGE eine überarbeitete Richtlinie heraus.



Was uns seit 20 Jahren in Sachen gesunder Ernährung gepredigt wird, sei heute längst nicht mehr zeitgemäß, so die Kritik der Mediziner. Und man sieht es ja auch: Die Deutschen werden immer dicker. „Reichlich Kohlenhydrate“ machen die Sache nicht besser. Ganz im Gegenteil. Die DGE ist einsichtig und ersetzt nun die alte Richtlinie durch eine neue: „Vollkorn bevorzugen.“

Auch die Empfehlungen zur Proteinaufnahme sehen Mediziner skeptisch. Die empfohlene Menge der DGE sei nach heutigen Erkenntnissen eindeutig zu wenig. Vor allem ältere Menschen hätten einen höheren Proteinbedarf, um die Muskulatur ausreichend zu versorgen. Eine Korrektur wurde in diesem Punkt allerdings noch nicht vor-

genommen. Anders bei den Fetten: Der neue Regelkatalog enthält keine Empfehlung mehr, wenig Fett zu sich zu nehmen. Stattdessen rät man zu „gesundheitsfördernden Fetten“ wie zum Beispiel Rapsöl. Auslöser für diese Kehrtwende waren große wissenschaftliche Studien, die eindeutig gezeigt haben: Das richtige Fett ist sogar gesund!

Schwerpunkt auf Gemüse

Nach wie vor befürwortet die DGE, fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Da ein Zuviel an Obst aufgrund des Zuckergehalts jedoch durchaus fragwürdig ist, wird die neue Empfehlung konkreter: Mit drei Portionen liegt der Schwerpunkt jetzt auf Gemüse.

Vollwertig essen und trinken. 10 Regeln der DGE:

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

