



# Ausgewogen Essen und Trinken

- Was ist das?
- Die Lebensmittelpyramide
- Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- So kann Ihre Ernährung für einen Tag aussehen
- Tipps und Tricks
- Rezepte



Wir möchten Ihnen helfen, Ihre Ernährung vollwertig und ausgewogen zu gestalten. Die Lebensmittelpyramide der DGE zeigt Ihnen, wie es geht.



Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) veranschaulicht die Prinzipien einer vollwertigen Ernährung. Auf der Unterseite der Pyramide ist der DGE-Ernährungskreis abgebildet. Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die tägliche Lebensmittelauswahl.

Je größer ein Kreissegment ist, desto größere Mengen sollten täglich aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten sparsam verwendet werden.

Die Seitenflächen der Dreidimensionalen DGE-Lebensmittelpyramide geben durch die räumliche Anordnung der Lebensmittel die zusätzliche Information, welche Lebensmittel innerhalb der jeweiligen Gruppen zu bevorzugen sind: Lebensmittel an der Basis der Pyramidenseite gelten als besonders empfehlenswert, Lebensmittel in der Spitze als weniger empfehlenswert.

## Die 10 Regeln der DGE (Quelle: www.dge.de)

Lebensmittelvielfalt  
genießen

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegende pflanzliche Lebensmittel. Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

Gemüse und Obst -  
nimm „5 am Tag“

Genießen Sie mindestens drei Portionen Gemüse und zwei 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-Erkrankungen und andere Erkrankungen.

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.

Mit tierischen  
Lebensmitteln die  
Auswahl ergänzen

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch einmal 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.

Gesundheits-  
fördernde  
Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie 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.

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.

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.



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.

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.

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 zum Beispiel 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.

### **Grundsätzliche Tipps von uns**

- Qualität statt Quantität
- dünne Scheiben (Wurst, Fleisch, Käse)
- fettreduzierte Produkte
- Mahlzeiten können beliebig ausgetauscht werden
- Zwischenmahlzeiten mit Obst und Gemüse
- über den Tag verteilt 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit (Wasser, ungesüßten Tee, verdünnten Saft)

## So kann Ihre Ernährung für einen Tag aussehen

### Frühstück:

- 1 Vollkornbrötchen
- 1 Scheibe Mehrkornbrot
- 2 Teelöffel (10 g) Streichfett
- 1 Tomate mit 50 g Mozzarella und Basilikum
- 1 Scheibe Corned beef (Rind)
- 1 Stück Gurke
- 1 Teelöffel Konfitüre
- 1 Portion (120 g) Frischobst

oder

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 Brötchen
- 2 Teelöffel (10 g) Streichfett
- 1 Portion Honig oder Konfitüre
- 1 Portion Quark
- Rohkost
- 1 Portion Frischobst als Zwischenmahlzeit

### Mittagessen:

- 1 kleine Portion Fleisch oder Fisch
- 1 Portion Gemüse oder Salat
- 1 Portion Kartoffeln, Reis oder Nudeln
- Nachspeise aus einem Milchprodukt
- 1 Portion Frischobst als Zwischenmahlzeit

Beispiele

- Geflügelgeschnetzeltes mit Broccoli und Vollkornreis
- oder Seelachs gedünstet auf Blattspinat mit Senfsauce und Kartoffeln
- oder Vollkornspaghetti mit Gemüsebolognese, Parmesan und gemischtem Salat
- 150 g Naturjoghurt mit frischen Früchten



### **Abendessen:**

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Teelöffel (5 g) Streichfett
- 1 Scheibe Käse (30 Prozent Fett in Trockenmasse)
- 1 Scheibe Hähnchen in Aspik
- 100 g Quark mit Kräutern
- Möhrensalat mit Rapsöl und einem Teelöffel
- Sonnenblumenkernen

oder

- 2 Scheiben Brot, möglichst Vollkornbrot
- 2 Teelöffel (10 g) Streichfett
- 2 Scheiben Käse
- 1 Portion Salat oder Gemüse

### **Weitere Ideen für:**

Frühstück:

- Statt Brot und Belag: Müsli ohne Zuckerzusatz mit Milch und frischen Früchten

Zwischenmahlzeit:

- Quark mit frischen Früchten oder 1 Vollkorntoast mit Frischkäse und frischer Paprika, Frischobst

## Tipps und Tricks

### Essen Sie mehr pflanzliches - weniger tierisches

Brot und  
Getreideprodukte

- Schneiden Sie das Brot dicker, den Belag dünner
- Bevorzugen Sie Vollkornbrot
- Dunkles Brot muss kein Vollkornbrot sein - beachten Sie die Zutatenliste!
- Bevorzugen Sie für Kartoffeln eine fettarme Zubereitung
- Bevorzugen Sie bei Nudeln und Reis Vollkornprodukte am Anfang können Sie auch Vollkorngetreideprodukte und Weißmehlprodukte mischen
- Wiegen Sie Nudeln und Reis vor dem Garen ab: pro Portion ungefähr 70 g Rohgewicht
- Garen Sie Vollkornreis möglichst ohne Salz
- Getreide, besonders Haferflocken und Müsli enthalten viele Ballaststoffe
- Hafer, in allen Arten, führt zu einer Verbesserung der Blutfettwerte (Cholesterin)

Gemüse und Salat

- Essen Sie viel Gemüse und Salat
- Bevorzugen Sie regionale und saisonale Produkte
- Gemüsesticks (Gemüse klein geschnitten) sind eine gute Knabbererei
- Gemüse und Obst eignen sich gut als Zwischenmahlzeit
- Verwenden Sie frisches oder tiefgekühltes Gemüse oder Obst, ohne andere Zutaten
- Bevorzugen Sie Gemüse und Salat mit fettarmer Zubereitung
- Verwenden Sie zur Zubereitung des Salatdressings Magerjoghurt oder wenig Öl

Milch und  
Milchprodukte

- Etwa 250 g Joghurt oder Milch und 60 bis 80 g Käse decken den täglichen Bedarf an Calcium
- Magerquark eignet sich gut als Brotbelag, mit Gemüse und Kräutern variieren
- Bevorzugen Sie Naturjoghurt, daraus können Sie tolle Dressings und Desserts zubereiten



- Fleisch und Fisch
- Essen Sie öfter Fisch, auch zum Abendessen
  - Bevorzugen Sie Geflügel (Hähnchen und Pute)
  - Verkleinern Sie die Fleischportion und geben in das Ragout oder Gulasch zusätzlich noch Gemüse wie Paprika, Pilze oder Zwiebeln
  - Schneiden Sie die Wurst dünner
  - Schneiden Sie beim Schinken das sichtbare Fett ab
  - Bevorzugen Sie Bratenaufschnitt und fettarme Wurst
- Fette
- Kratzen Sie das Streichfett aufs Brot
  - Verwenden Sie zum Braten immer Öl
  - Messen Sie das Öl bei der Zubereitung mit einem Teelöffel ab
  - Verwenden Sie zum Braten beschichtete Pfannen
- Zucker und Salz
- Betrachten Sie Zucker und Salz als Gewürz und verwenden Sie nur kleine Mengen
  - Andere Bezeichnungen für Zucker sind: Glucose-sirup, Fructose, Dextrose, Maltose oder Sirup
  - Genießen Sie Süßigkeiten in kleinen Mengen
- Getränke
- Wasser mit und ohne Kohlensäure deckt den Flüssigkeitsbedarf
  - Bevorzugen Sie ungesüßte Getränke
  - Verdünnen Sie Frucht- und Gemüsesäfte (ein Teil Saft und drei Teile Wasser)
- Kräuter
- Frische Kräuter können Sie in Töpfen auf die Fensterbank stellen und täglich genießen
  - Alternativ können Sie auch Tiefkühlkräuter nutzen
- Bewegung
- Bleiben Sie in Bewegung
  - Nutzen Sie die Treppe statt den Aufzug
  - Gehen Sie zu Fuß oder nutzen Sie das Fahrrad
- Rezepte
- Eine kleine Auswahl finden Sie auf den folgenden beiden Seiten. Sie sind für jeweils vier Portionen gerechnet

## Haferbrötchen [595 kJ / 142 kcal]

Zutaten	250 g Magerquark 1 Ei 150 g Weizenvollkornmehl 150 g Weizenmehl (Typ 405) 40 g kernige Haferflocken 1 Päckchen Backpulver 1 Prise Jodsalz 10 g Haferflocken
Zubereitung	→ Quark und Ei miteinander verrühren → Mehl mit Backpulver mischen und dazugeben → Mit dem Handrührgerät alle Zutaten zu einem Teig verkneten → Aus dem Teig eine Rolle formen und in 10 gleich große Stücke schneiden, diese zu Brötchen formen → Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen → Mit etwas Wasser bestreichen und mit den Haferflocken bestreuen → Bei 180°C (Umluft) oder 200°C (Ober- und Unterhitze) 20 bis 30 Minuten backen.

## Gemüsesuppe [140 kJ / 34 kcal]

Zutaten	je 100 g Karotten, Sellerie, Blumenkohl und Lauch 1 Liter Gemüsebrühe Salz, Pfeffer, Muskat und frische Petersilie
Zubereitung	→ Karotten, Sellerie und Blumenkohl waschen, putzen und klein schneiden → 20 Minuten in der Brühe kochen und anschließend pürieren → Lauch waschen, in kleine Streifen schneiden und dazugeben → Kurz aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken → Petersilie hacken und über die Suppe geben



### **Geflügelcurry mit Kokosmilch** (1344 kJ / 323 kcal)

- Zutaten
- 500 g Geflügelfleisch, gewürfelt
  - 1 Esslöffel Öl
  - 300 g Champignons, klein geschnitten
  - 1 Zwiebel, gewürfelt
  - 2 Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten
  - 300 ml Kokosmilch
  - Currypulver, Salz, Pfeffer, Ingwer (Pulver oder gerieben)
- Zubereitung
- Geflügelfleisch in Öl anbraten
  - Champignons und Zwiebeln zu dem Geflügelfleisch geben und mitbraten
  - Lauchzwiebeln und kurz mitdünsten
  - Mit der Kokosmilch auffüllen
  - Currypulver zugeben und weiter garen
  - Mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken

### **Joghurtsalatsoße**

- Zutaten
- 150 g Magerjoghurt
  - 3 Esslöffel Wasser
  - 1 Teelöffel scharfer Senf
  - 2 bis 3 Teelöffel Essig oder Zitrone
  - Pfeffer, Kräuter, Salz
  - 1 Zwiebel, gewürfelt
- Zubereitung
- Alle Zutaten miteinander verrühren



## Impressum

Herausgeber:  
Die Klinikette der  
Deutschen Rentenversicherung  
Rheinland  
Hauptverwaltung Düsseldorf  
Abteilung BWS - FB Kliniksteuerung  
Kreuzstraße, 40215 Düsseldorf  
Telefon: 0211 937-3650, Telefax: 0211 937-3738

[www.klinikette.de](http://www.klinikette.de)  
eMail: [info-klinikette@drv-rheinland.de](mailto:info-klinikette@drv-rheinland.de)

Quelle: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Bildnachweis:  
pixabay (Umschlag, 5, 11)  
Manuela Solondz (7)

Druck: NOW IT GmbH, Düsseldorf  
4. Auflage (05/2018)