

Begleittext zum DGE-Ernährungskreis

Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ist ein Beispiel für eine vollwertige Ernährung. Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die tägliche Lebensmittelauswahl. Die Größe der Kreissegmente verdeutlicht das Mengenverhältnis der einzelnen Lebensmittelgruppen zueinander: Je größer ein Segment des Kreises ist, desto größere Mengen sollten aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten dagegen sparsam verwendet werden.

Für eine gesundheitsfördernde, vollwertige Ernährung wird empfohlen, Lebensmittel aus allen sieben Gruppen zu verzehren, das dargestellte Mengenverhältnis zu berücksichtigen und innerhalb der Gruppen zwischen den Lebensmitteln abzuwechseln. Auf die Wochenbilanz kommt es an. Ist die Zusammenstellung an einem Tag nicht ausgewogen, kann dies an den folgenden Tagen mit einer bewussten vollwertigen Auswahl ausgeglichen werden.

Getränke bilden mit einer täglichen Trinkmenge von 1,5 Litern mengenmäßig die größte Lebensmittelgruppe. Danach folgen die pflanzlichen Lebensmittel Gemüse, Obst sowie Getreideprodukte und Kartoffeln. Sie stellen die Basis einer vollwertigen Ernährung dar und liefern Kohlenhydrate, reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Tierische Lebensmittel ergänzen in kleineren Portionen den täglichen Speiseplan. Sie versorgen den Körper mit hochwertigem Protein, Vitaminen und Mineralstoffen. Bei Ölen und Fetten ist vor allem die Qualität entscheidend. Pflanzliche Öle liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E.

Basierend auf der Darstellung des DGE-Ernährungskreises können **beispielhafte Mengen** für die einzelnen Lebensmittelgruppen abgeleitet werden. Diese Orientierungswerte beruhen auf Musterspeiseplänen, mit denen die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr erreicht werden. Sie sind **nicht** dazu da, auf das Gramm genau erreicht zu werden. Es bleibt Spielraum für individuelle Anpassungen.



So könnte beispielsweise die Lebensmittelauswahl entsprechend des DGE-Ernährungskreises aussehen:

Lebensmittel	Orientierungswerte für Erwachsene
Gruppe 1: Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	täglich <ul style="list-style-type: none"> ▪ 4–6 Scheiben (200–300 g) Brot oder 3–5 Scheiben (150–250 g) Brot und 50–60 g Getreideflocken und ▪ 1 Portion (200–250 g) Kartoffeln (gegart) oder 1 Portion (200–250 g) Nudeln (gegart) oder 1 Portion (150–180 g) Reis (gegart) <p>Wählen Sie Vollkornprodukte.</p>
Gruppe 2: Gemüse und Salat	täglich <ul style="list-style-type: none"> ▪ mindestens 3 Portionen (400 g) Gemüse 300 g gegartes Gemüse und 100 g Rohkost/Salat oder 200 g gegartes Gemüse und 200 g Rohkost/Salat <p>Essen Sie sowohl gegartes, als auch rohes Gemüse und Salat. Hülsenfrüchte sind eine gute Eiweißquelle.</p>
Gruppe 3: Obst	täglich <ul style="list-style-type: none"> ▪ mindestens 2 Portionen (250 g) Obst <p>Essen Sie Obst, wenn möglich, mit Schale und frisch. 25 g Nüsse können eine Portion Obst ersetzen.</p>
Gruppe 4: Milch und Milchprodukte	täglich <ul style="list-style-type: none"> ▪ 200–250 g Milch und Milchprodukte und ▪ 2 Scheiben (50–60 g) Käse <p>Wenn Sie auf Ihre Kalorienzufuhr achten wollen, wählen Sie die fettarmen Varianten.</p>
Gruppe 5: Fleisch, Wurst, Fisch und Eier	wöchentlich <ul style="list-style-type: none"> ▪ bis zu 300–600 g fettarmes Fleisch und fettarme Wurst und ▪ 1 Portion (80–150 g) Seefisch (wie Kabeljau oder Rotbarsch) und ▪ 1 Portion (70 g) fettreichen Seefisch (wie Lachs, Makrele oder Hering) und ▪ bis zu 3 Eier
Gruppe 6: Öle und Fette	täglich <ul style="list-style-type: none"> ▪ 10–15 g Öl (z. B. Raps-, Walnuss- oder Sojaöl) und ▪ 15–30 g Margarine oder Butter <p>Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette.</p>
Gruppe 7: Getränke	täglich <ul style="list-style-type: none"> ▪ rund 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee <p>Bevorzugen Sie energiefreie/-arme Getränke.</p>