

# Überarbeitet: Die 10 Regeln der DGE

Antje Jungvogel, Isabelle Wendt, Klaus Schäbethal, Eva Leschik-Bonnet, Helmut Oberitter, Bonn

## Hintergrund – 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung

Die zunehmende Prävalenz ernährungsmitbedingter Krankheiten erfordert verstärkte Anstrengungen in der Verhaltens- und Verhältnisprävention. Einen wichtigen Beitrag zur Verhaltensprävention leisten im Alltag einfach umsetzbare Ernährungsempfehlungen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat sich als wissenschaftliche Fachgesellschaft sowohl der Ernährungswissenschaft als auch der Aufklärung über eine vollwertige Ernährung verschrieben. Seit 1956 formuliert die DGE die „10 Regeln für eine vollwertige Ernährung“ (◆ Übersicht 1) mit der Zielsetzung, dem Verbraucher einfache Regeln zur Umsetzung einer gesundheitsfördernden Ernährung an die Hand zu geben. Mit den „10 Regeln“ der DGE werden die nährstoffbezogenen D-A-CH-Referenzwerte in Ernäh-

rungsempfehlungen auf Lebensmittelebene umgesetzt. Ergänzt werden diese lebensmittelbezogenen Empfehlungen durch entsprechende grafische Modelle: den DGE-Ernährungskreis und die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide der DGE.

Über die Jahrzehnte wurden die „10 Regeln“ laufend an neue wissenschaftliche Erkenntnisse, aber auch an die sprachlichen Gegebenheiten der jeweiligen Zeit angepasst. Bei der jetzigen Überarbeitung standen aktuelle Erkenntnisse aus der Präventions- und Nachhaltigkeitsforschung im Vordergrund, die im Folgenden zusammenfassend dargestellt werden.

## Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten

Die Ernährung hat einen hohen Stellenwert in der Entstehung und Progression vieler chronischer Krankheiten. Ausgehend von der Zielsetzung, die Gesundheit der Bevölkerung durch Ernährungsaufklärung zu fördern, wurden neue Erkenntnisse zum Präventionspotenzial verschiedener Lebensmittelgruppen in die „10 Regeln“ eingearbeitet.

### Pflanzliche Lebensmittel

Eine pflanzenbetonte Ernährung fördert die Gesunderhaltung. Dies reflektiert die aktuelle Datenlage im Bereich der evidenzbasierten Ernährung. So wird die Evidenz für einen risikosenkenden Effekt durch eine erhöhte Zufuhr von Gemüse und Obst bei Hypertonie, koronarer Herzkrankheit (KHK) und Schlaganfall als überzeugend und bei Krebskrankheiten als wahrscheinlich bewertet [1].

Eine gesteigerte Zufuhr von Vollkornprodukten reduziert das Risiko für Fettstoffwechselstörungen durch Sen-

Eine vollwertige Ernährung nach den Empfehlungen der DGE liefert eine dem Energiebedarf entsprechende Energiemenge und ausreichend Flüssigkeit. Sie stellt die Fett-, Kohlenhydrat- und Proteinversorgung in einem ausgewogenen Verhältnis sicher. Außerdem liefert sie Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in ausreichender Menge.

kung von Gesamt- und LDL-Cholesterin mit überzeugender sowie das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Hypertonie und KHK mit wahrscheinlicher Evidenz [2]. Hinzu kommt ein mit wahrscheinlicher Evidenz risikosenkender Effekt einer steigenden Zufuhr von Ballaststoffen aus Getreideprodukten bei Diabetes mellitus Typ 2 und malignen Tumoren im Kolorektum [2]. Für Ballaststoffe insgesamt wird die Evidenz für einen risikosenkenden Effekt hinsichtlich Adipositas für Erwachsene sowie für Hypertonie und KHK durch eine erhöhte Zufuhr als wahrscheinlich bewertet [2]. Diese Erkenntnisse haben die Ergänzung der „10 Regeln“ um die Empfehlung, pflanzliche Produkte zu bevorzugen, notwendig gemacht (1. Regel).

### Tierische Lebensmittel

Innerhalb der Gruppe der tierischen Lebensmittel ist zwischen rotem (Rind, Schwein) und weißem Fleisch (Geflügel) zu unterscheiden. Rotes Fleisch und Fleischerzeugnisse erhöhen mit wahrscheinlicher Evidenz das Risiko für kolorektale Karzinome [3]. Für weißes Fleisch besteht hier nach derzeitigem Wissen keine Beziehung. Die 4. Regel wurde entsprechend angepasst, erstmals wird nun nach rotem und weißem Fleisch unterschieden.

1. Die Lebensmittelvielfalt genießen
2. Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“
4. Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schonend zubereiten
9. Sich Zeit nehmen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

## Übs. 1: 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung

Ausführliche Fassung der „10 Regeln“: [www.dge.de](http://www.dge.de) > Ernährung > Vollwertige Ernährung. Vertiefende Informationen: begleitende Verbraucherbrochure „Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE“

## Zuckergesüßte Getränke

Zuckergesüßte Getränke erhöhen bei einer steigenden Zufuhr das Risiko für Adipositas bei Erwachsenen sowie das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 mit wahrscheinlicher Evidenz [2]. Vor diesem Hintergrund wurden zuckergesüßte Getränke in die 7. Regel explizit mit aufgenommen.

## Nachhaltige Ernährung

Vor dem Hintergrund des globalen Klimawandels und begrenzter Rohstoffressourcen ist eine nachhaltige Denk- und Handlungsweise von zentraler Bedeutung. Auch im Bereich der Ernährung nimmt die Nachhaltigkeit einen hohen Stellenwert ein [4] und wurde erstmalig in den 10 Regeln berücksichtigt.

### Pflanzliche und tierische Lebensmittel

In der Klimabilanz pflanzlicher und tierischer Lebensmittel gibt es deutliche Unterschiede. So weist die Produktion von tierischen Lebensmitteln ein höheres Treibhauspotenzial auf als die Produktion pflanzlicher Lebensmittel [5]. Die Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel dient damit auch einer nachhaltigen Ernährung, was neben ihren präventiven Aspekten zur Aufnahme in die 1. Regel führte.

Ein geringer Energieaufwand in der Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln wirkt sich positiv auf die Klimabilanz aus [5]. Daher sollten nach Möglichkeit frische Lebensmittel bzw. Lebensmittel mit geringem Verarbeitungsgrad verwendet werden. Dies wurde in der 8. Regel verstärkt herausgearbeitet.

Auch innerhalb einzelner Lebensmittelgruppen bestehen Unterschiede hinsichtlich der Klimarelevanz [5]. So verursacht Fleisch von Wiederkäuern (Rind, Schaf, Ziege) deutlich höhere Emissionen als Geflügel- und Schweinefleisch [5, 6]. Geflügelfleisch ist daher nicht nur aus präventiver Sicht, sondern auch unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit zu bevorzugen (4. Regel).

Vor dem Hintergrund gefährdeter Fischbestände ist eine nachhaltige Fischerei bzw. eine nachhaltig betriebene Aquakultur wichtig [7]. Die 4. Regel wurde daher um die Empfehlung ergänzt, beim Kauf von Fisch auf eine nachhaltige Herkunft zu achten.

### Saisonalität und Regionalität

Gemüse und Obst sollten unter Berücksichtigung der jeweiligen Saison eingekauft werden, um klimarelevante Lagerzeiten in Kühllhäusern zu vermeiden [8]. Die 3. Regel wurde dementsprechend ergänzt. Regionale Ware hingegen kann nur unter Berücksichtigung weiterer Faktoren als nachhaltig bezeichnet werden und wurde daher als Empfehlung nicht berücksichtigt [8].

### Mobilität

Auch die zunehmende Mobilität, z. B. Autofahrten zur Einkaufsstätte oder zur Arbeit, hat einen entscheidenden Einfluss auf das Klima [8]. Dieser Aspekt wurde unter der Aufforderung, öfter zu Fuß zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren, in die 10. Regel aufgenommen.

### Fazit

Eine vollwertige Ernährung ist die Basis für bedarfsgerechtes, gesundheitsförderndes Essen und Trinken. Die „10 Regeln“ geben hierfür eine leicht verständliche Anleitung, die sich an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen orientiert. In der Neufassung wurden ergänzend zu den ernährungsphysiologischen und präventiven Aspekten Kriterien der Nachhaltigkeit eingearbeitet.

Ausgehend von dem Ziel, die Prävalenz von Übergewicht und ernährungsmitbedingten Krankheiten in Deutschland einzudämmen, müssen künftig weitere Anstrengungen unternommen werden, um die Vorteile einer vollwertigen Ernährung zu vermitteln. Dies beinhaltet auch die intensivere Kommunikation lebensmittelbezogener Ernährungsempfehlungen.

---

**Antje Jungvogel**  
**Dr. Isabelle Wendt**  
**Klaus Schäbenthal**  
**Dr. Eva Leschik-Bonnet**  
**Dr. Helmut Oberritter**  
**Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.**  
**Godesberger Allee 18**  
**53175 Bonn**  
**E-Mail: jungvogel@dge.de**

### Interessenkonflikt

Die Autoren erklären, dass kein Interessenkonflikt im Sinne der Richtlinien des International Committee of Medical Journal Editors besteht.

---

## Literatur

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hg). DGE-Stellungnahme: Gemüse und Obst in der Prävention ausgewählter chronischer Krankheiten. Bonn (2012) URL: [www.dge.de/pdf/ws/DGE-Stellungnahme-Gemuese-Obst-2012.pdf](http://www.dge.de/pdf/ws/DGE-Stellungnahme-Gemuese-Obst-2012.pdf)
2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hg). Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten – Evidenzbasierte Leitlinie. Bonn (2011), URL: [www.dge.de/leitlinie](http://www.dge.de/leitlinie)
3. Boeing H. Prävention durch Ernährung. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hg). 12. Ernährungsbericht 2012. Bonn (2012), S. 319–374
4. Leitzmann C (2011) Historische Entwicklung von Nachhaltigkeit und Nachhaltiger Ernährung. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hg). Tagungsband zur Arbeitstagung der DGE 2011. Proc Germ Nutr Soc 16: 6–9
5. Claupein E (2011) Durch nachhaltige Ernährung das Klima retten? In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hg). Tagungsband zur Arbeitstagung der DGE 2011. Proc Germ Nutr Soc 16: 20–22
6. Gill M, Smith P, Wilkinson JM (2009) Mitigating climate change: the role of domestic livestock. Animal 4: 323–333
7. Bergleiter S (2011) Nachhaltiger Fischkonsum. Ist die Empfehlung der DGE zum Fischverzehr unter Nachhaltigkeitsaspekten vertretbar? In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hg). Tagungsband zur Arbeitstagung der DGE 2011. Proc Germ Nutr Soc 16: 33–35
8. Schlich E (2011) Von Äpfeln, Rindfleisch und Wein! Regional? Saisonal? Oder doch global? In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hg). Tagungsband zur Arbeitstagung der DGE 2011. Proc Germ Nutr Soc 16: 17–19