

## Auf den Teller gebracht: Die neuen Ernährungsempfehlungen für Deutschland

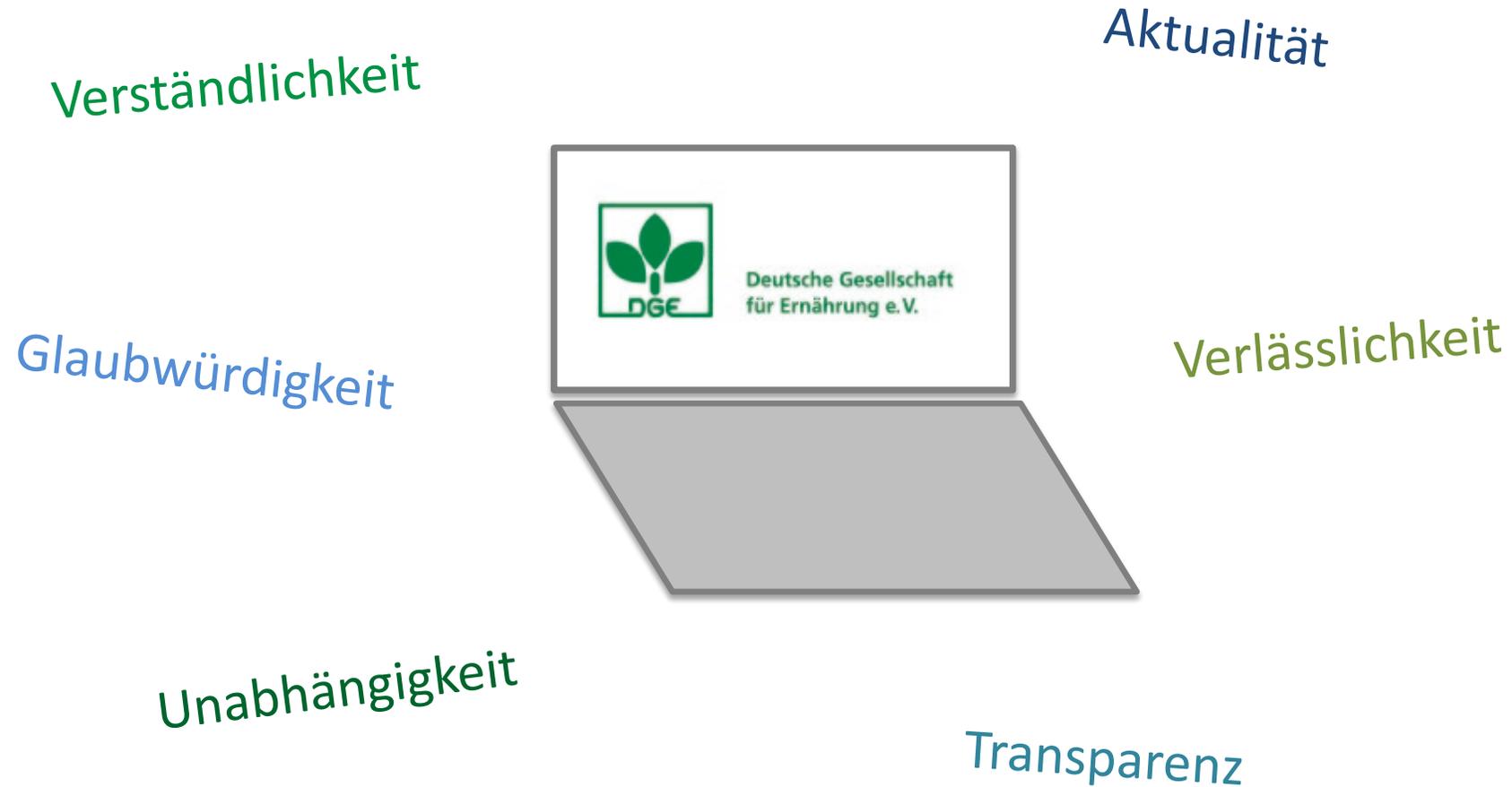


**Rudolf Paulson**, Küchen- & Hauswirtschaftsleiter,  
Berater & Coach

**Theresa Stachelscheid**,  
Fachbereich Seniorenverpflegung, DGE

# Sie suchen Infos zu gesunder Ernährung

## Was ist Ihnen wichtig?



# Sie suchen Infos zu gesunder Ernährung

## Was ist Ihnen wichtig?



**DGE-Ernährungsempfehlungen**  
= Unterstützung bei einer optimalen **Lebensmittelauswahl**  
**≠ Gesetze, Vorschriften oder Verbote!**

# Ernährungsempfehlungen der DGE

## Wie sahen sie bisher aus?

**Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE**

- Lebensmittelfülle genießen**  
Nutzen Sie die Lebensmittelfülle und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.  
Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer ernährungsbedingten Erkrankung.
- Gemüse und Obst – minimum „3 am Tag“**  
Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 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 sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.
- Vollkorn wählen**  
Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.  
Vollkornprodukte aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weizenmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselerkrankungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauferkrankungen.
- Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen**  
Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wessen Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.  
Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B<sub>12</sub> und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und Iseer Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.
- Gesundheitsfördernde 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 Fertiggerichten.  
Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebenswichtige Omega-3-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.  
Zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke sind energiereich und enthalten unnotige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Carcinomrisiko. 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. Zuckerhaltige und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.  
Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckerhaltige Getränke liefern unnotige Kalorien und kann wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem trinkt 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 Kalorien. Verarbeitete Stellen enthalten schädliche Stoffe.
- Auhtaum essen und genießen**  
Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.  
Langsam, bewusst essen fördert den Genuss und das Sättigungempfinden.
- 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 z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.  
Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördert Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei Ihr Gewicht zu regulieren.

mehr Informationen unter [www.dge.de/10regeln](http://www.dge.de/10regeln)

## Grundlage der Ableitung: Nährstoffversorgung

### Darüber hinaus:

- präventive Eigenschaften von Nährstoffen
- Aspekte der ökologischen Nachhaltigkeit



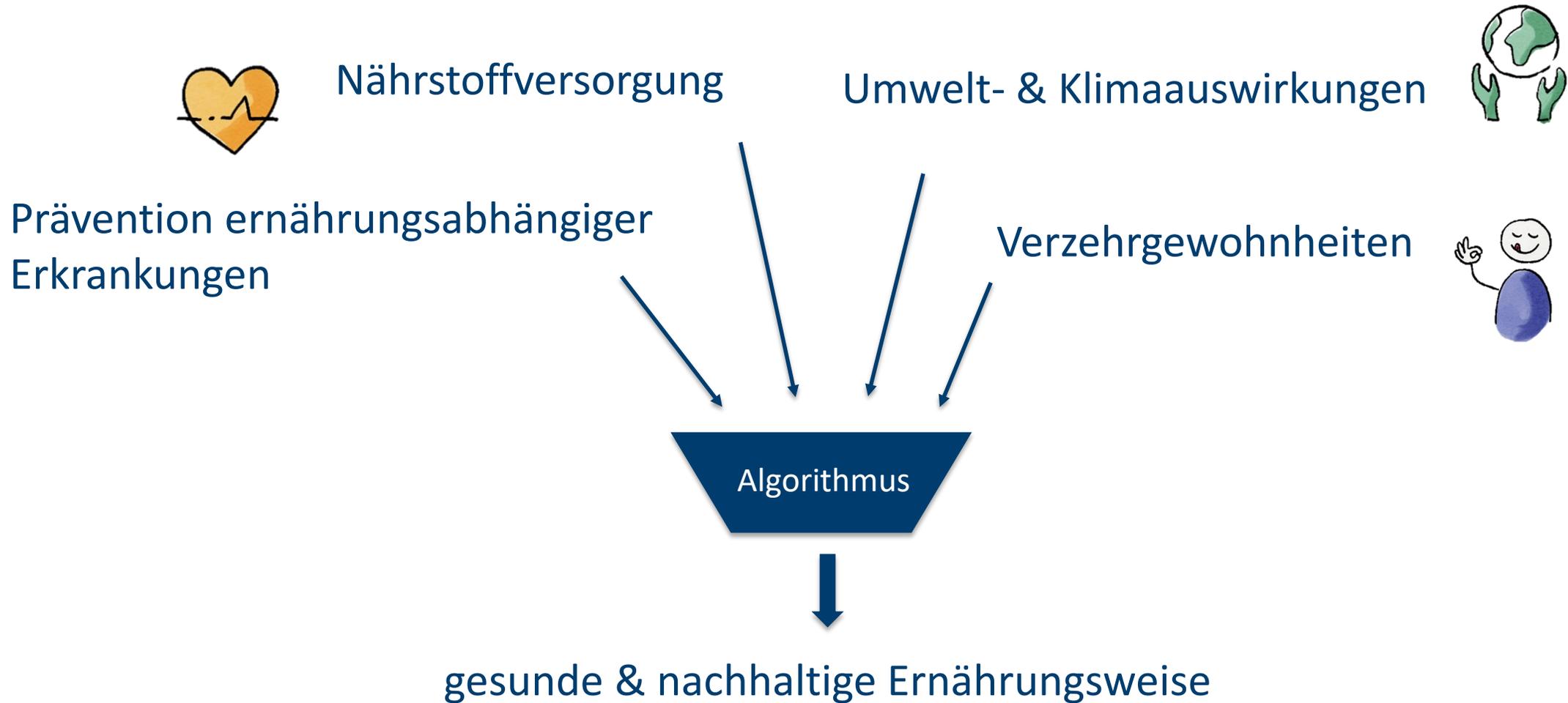
## Warum neue Empfehlungen?

## Warum neue Empfehlungen?

- regelmäßige Prüfung ist satzungsgemäße Aufgabe der DGE
  - **Umweltauswirkungen** müssen schon bei der Ableitung der Empfehlungen berücksichtigt werden
  - ebenso **Aspekte der Prävention**
- Entwicklung eines **mathematischen Optimierungsmodells**, das alle Aspekte gleichzeitig berücksichtigt

**Ein mathematisches... was???**

# Mathematische Optimierung



# Die neuen DGE-Empfehlungen

## Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen

Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen, das sind die DGE-Empfehlungen. Wer sich überwiegend von Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen ernährt, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern schont dabei die Ressourcen der Erde. Dazu gehört auch Lebensmittelabfälle zu reduzieren.



# Die neuen DGE-Empfehlungen I

Am besten Wasser trinken



Obst & Gemüse – viel & bunt



Hülsenfrüchte & Nüsse – regelmäßig essen



Vollkorn ist die beste Wahl



Pflanzliche Öle bevorzugen

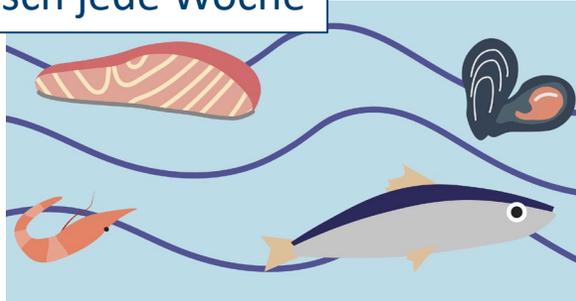


Milch & Milchprodukte jeden Tag



# Die neuen DGE-Empfehlungen II

Fisch jede Woche



Mahlzeiten genießen



Fleisch & Wurst – weniger ist mehr



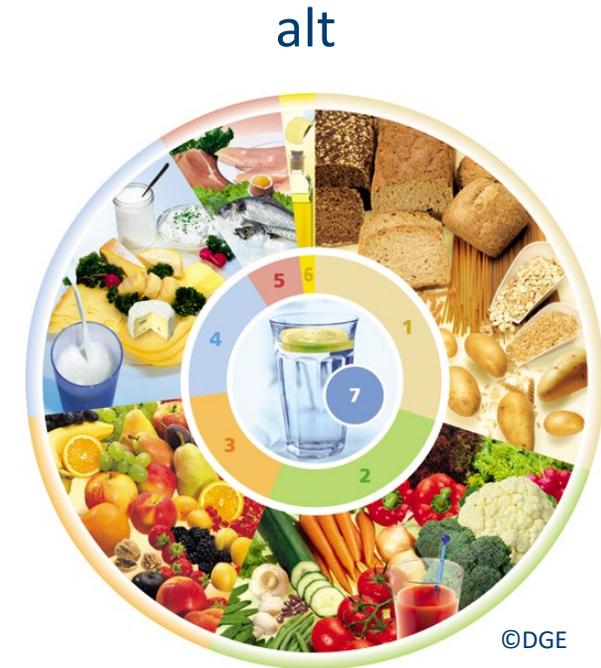
In Bewegung bleiben & auf das Gewicht achten



Süßes, Salziges, Fettiges – besser stehen lassen



# Der neue DGE-Ernährungskreis



A photograph of three chefs in a professional kitchen. They are wearing white chef coats and tall white hats. One chef in the foreground is smiling and looking towards the right. Another chef in the background is holding a yellow clipboard. The kitchen is filled with various ingredients like carrots, corn, and fennel on a counter. A large green ceramic pot is visible on the right.

Wie können die neuen  
Empfehlungen auf die  
Teller älterer  
Menschen gebracht  
werden?

# Gesund essen im Alter: Lohnt sich das (noch)?



©123rf.com/stylephotographs



# Obst und Gemüse – viel und bunt



Vitamine

sekundäre Pflanzenstoffe

Mineralstoffe

Ballaststoffe

„5 am Tag“



# Obst und Gemüse – viel und bunt

Zu jeder Mahlzeit!

Saisonale Ware aus der eigenen Region ist umwelt- & klimafreundlich!



## Frühstück



## Mittagessen



## Abendessen



# Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen

Vitamine

sekundäre Pflanzenstoffe

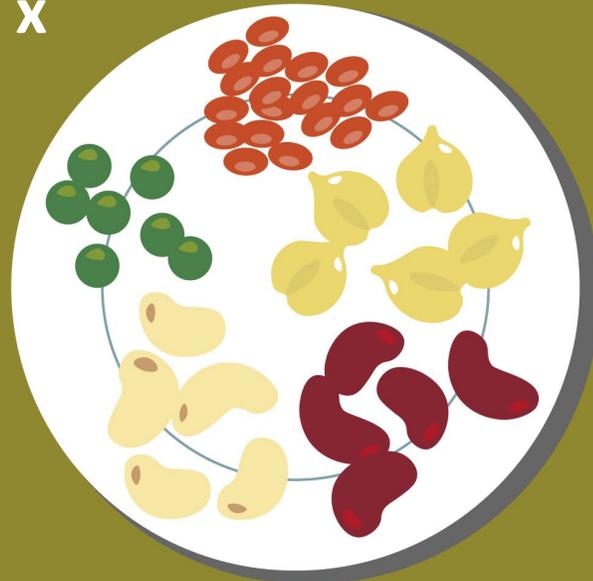
Mineralstoffe

Eiweiß

Ballaststoffe

gute Fettsäuren

mind. 1 x  
pro  
Woche



1 Handvoll  
täglich



# Hülsenfrüchte regelmäßig essen

Wertvolles Eiweiß für starke Muskeln!

Hülsenfrüchte benötigen  
im Anbau wenig bis gar  
keinen Dünger!



klassisch vs. exotisch



optische Abwechslung



als Brotaufstrich



als Fleischalternative



# Vollkorn ist die beste Wahl



Vitamine

Mineralstoffe

Ballaststoffe

**Das Beste steckt in &  
unter der Schale!**



# Vollkorn ist die beste Wahl

	Nudeln, je 100 g		Toast, je 100 g	
	Helle Nudeln	Vollkornnudeln	Heller Toast	Vollkorntoast
Eiweiß	5 g	6 g		
Ballaststoffe	2 g	5 g		
Magnesium	22 mg	46 mg		
Kalium	59 mg	106 mg		

Quelle: Die große Wahrburg-Egert-Nährwerttabelle 2009



# Vollkorn ist die beste Wahl

	Nudeln, je 100 g		Toast, je 100 g	
	Helle Nudeln	Vollkornnudeln	Heller Toast	Vollkorntoast
Eiweiß	5 g	6 g	7 g	8 g
Ballaststoffe	2 g	5 g	3 g	7 g
Magnesium	22 mg	46 mg	13 mg	56 mg
Kalium	59 mg	106 mg	125 mg	243 mg

Quelle: Die große Wahrburg-Egert-Nährwerttabelle 2009



**Nur wo  
Vollkorn  
draufsteht, ist  
auch Vollkorn  
drin!**

# Vollkorn ist die beste Wahl

Volles Korn, voller Genuss!

Es gibt viele heimische  
Getreidesorten wie Weizen,  
Gerste oder Grünkern!



# Pflanzliche Öle bevorzugen

Rapsöl ist ein einheimisches Produkt!



Vitamin E

lebensnotwendige  
Fettsäuren

**Zu empfehlen:**

Bevorzugen Sie auch zum Anreichern von Speisen pflanzliche Öle!



# Fleisch & Wurst – weniger ist mehr

Die Produktion von Fleisch & Wurst belastet die Umwelt deutlich stärker als die von pflanzlichen Lebensmitteln!



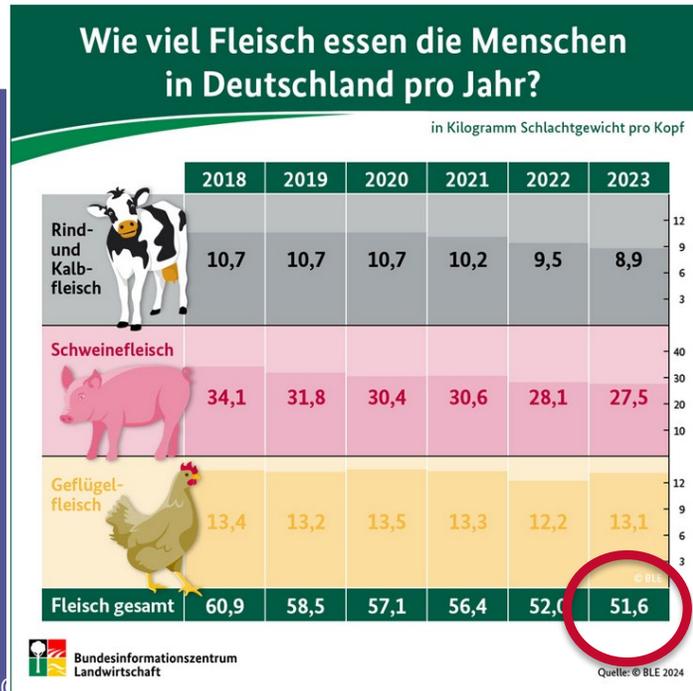
Eiweiß

Selen

Eisen

Zink

Zu viel Fleisch von Rind, Schwein, Lamm & Ziege erhöht Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen & Dickdarmkrebs!



# Für jede\*n das Passende!

Für Verbraucher\*innen

Für Verpflegungsverantwortliche



## Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen

Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen, das sind die DGE-Empfehlungen. Wer sich überwiegend von Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen ernährt, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern schon auch dabei die Ressourcen der Erde. Dazu gehört auch Lebensmittelabfälle zu reduzieren.









### DGE-Qualitätsstandard für Verpflegung mit „Essen auf dem Tisch“ und in Senioreneinrichtungen

[www.in-form.de](http://www.in-form.de) | [www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)

Wählen Kriterien der Spielplanung	nicht erfüllt	teilweise erfüllt	erfüllt
Wünsche und Anregungen der Kund*innen und Bewohn*innen sind in der Spielplanung soweit wie möglich berücksichtigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kulturelle, religiöse und mögliche Eigenheiten sind in der Planung berücksichtigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein over lacto vegetarisches Angebot ist täglich an allen Mahlzeiten möglich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die religiösen Gebräuche und Ökonomie der eigenen Region ist berücksichtigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ethnische Lebensmittel sind im Spielplan bezogen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden abwechslungsreich angeboten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erlaubte und/oder per se Produkte werden maximal 2 x in 7 Verpflegungstagen angeboten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In der Mittagsverpflegung sind industriell hergestellte Alternativen zu Fleisch und Fisch maximal 2 x in 7 Verpflegungstagen im Angebot.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Die Wahl einer warmen Komponente zum Frühstück oder Abendessen ist möglich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Menüplan des Mittagessens wiederholt sich bei „Essen auf Rädern“ höchstens nach 4. in Sechswöchigen Intervallen nach 6 Wochen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Speisen sind hart und abwechslungsreich zusammengestellt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Mahlzeiten stehen jederzeit zur Verfügung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Lebensmittelverträglichkeiten wie Allergien wird eine alternative Wahl ermöglicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestimmte Bereiche und pflanzliche Lebensmittel werden aufgrund möglicher Belästigungen mit Geruchsreizen für besonders empfindliche Personengruppen nicht angeboten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Home DGE-QUALITÄTSSTANDARD FÜR DIE KÜCHE FÜR DIE AUSGABE FÜR DIE PFLEGE FÜR MEHR WISSEN SERVICE Suche



iStock.com/Goodboy Picture Company

### „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit ‚Essen auf Rädern‘ und in Senioreneinrichtungen“

Ziel des „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit ‚Essen auf Rädern‘ und in Senioreneinrichtungen“ ist es, die Verpflegungsverantwortlichen bei der Umsetzung einer bedarfsgerechten, ausgewogenen und zugleich nachhaltigeren Verpflegung zu unterstützen, damit die Kunden\*innen und Bewohner\*innen aus einem entsprechenden Angebot wählen können. Der DGE-Qualitätsstandard steht [hier zum Download](#) in PDF-Verfügung und ist in gedruckter Form im [Medienschop](#) bestellbar.

• • • •

#### Aktuelle Meldungen

„Fit im Alter“ präsentiert sich auf der ALTENPFLEGE 2024 in Essen  
Sie ist die Leitmesse der Pflegewirtschaft und ein Pflichttermin für Verantwortliche und Praktiker\*innen der ambulanten und stationären Altenhilfe: Die ALTENPFLEGE. In diesem Jahr findet sie vom 23. bis 25. April in Essen statt...  
> [weiterlesen](#)

DGE-Zertifizierung in der GV  
Einblicke in den Audit-Ablauf und die Bewertung  
> [weiterlesen](#)

Fundierte Informationen für Verpflegungsverantwortliche und Pflege Angehörige  
Von mehr Vollkorn bis weniger Fleisch: Passend zum bundesweiten „Tag der älteren Generation“, an dem seit 1968 jährlich auf die Rolle älterer Menschen in der Gesellschaft aufmerksam gemacht wird, finden...  
> [weiterlesen](#)

Halle 5  
Stand E22

Weitere Vorträge heute um 14.00 und 15.15 Uhr im Forum „Verpflegung & Hauswirtschaft, Pflege & Therapie“

# Malnutrition Awareness Week

Europaweite Aktionswoche zum Thema Mangelernährung  
unter Beteiligung von DGEM, DGE, VDOE, DAEM, DGG u. a.

**SAVE  
THE  
DATE**

**11.-15.11.2024**  
14.11. nutritionDay

Viele Veranstaltungen für Fachpublikum, Entscheidungsträger,  
Betroffene & Interessierte!

<https://mangelernaehrung-bekaempfen.de/aktionswoche/>

# Wir sind für Sie da!



Gesund essen, besser leben.



**Ricarda Corleis**

Diplom-Oecotrophologin

Telefon: 0228 / 3776-652

E-Mail: [corleis@dge.de](mailto:corleis@dge.de)



**Theresa Stachelscheid**

Oecotrophologin (M.Sc.)

Telefon: 0228 / 3776-864

E-Mail: [stachelscheid@dge.de](mailto:stachelscheid@dge.de)

# Kontakt Rudolf Paulson



Quelle: Rudolf Paulson privat

## **Rudolf Paulson**

Küchenmeister, Diätkoch,  
Betriebswirt (VWA), Berater, Coach

0175-3334740

[info@bis-paulson.de](mailto:info@bis-paulson.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

### **Über IN FORM:**

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de).