

Gesunde Ernährung auf einen Blick

Gesunde Ernährung liefert dem Körper alle Nährstoffe, die er braucht, um fit und leistungsfähig zu bleiben.

Um sich gesund zu ernähren, brauchen Sie keine komplizierten Pläne oder strikten Diäten.

Sie können weiterhin die Gerichte und Lebensmittel essen, die Sie gerne mögen.

Gesunde Ernährung sollte etwa zur Hälfte aus **Obst und Gemüse** bestehen. Etwa ein Drittel sind die Getreideprodukte. Die anderen Lebensmittelgruppen sind entsprechend weniger.

Obst und Gemüse

- idealerweise 5 Portionen am Tag
- mindestens einmal pro Woche Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen oder Bohnen

Nüsse, Öle etc.

- täglich eine handvoll Nüsse, Samen und Körner
- etwa 1 bis 2 Esslöffel Fette oder Öle pro Tag
- pflanzliche Fette bevorzugt



Milch, Fisch, Fleisch und Eier

- täglich 2 Portionen Milch oder Milchprodukte wie z.B. Quark, Käse oder Joghurt
- 1 bis 2 Portionen Fisch in der Woche
- 2 Portionen Fleisch oder Wurst in der Woche
- 1 Ei pro Woche reicht aus

Getreideprodukte und Kartoffeln

- z.B. Reis, Nudeln, Brot oder Haferflocken
- Vollkornprodukte bevorzugt

Weitere Tipps:

- trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter ungesüßte Getränke wie Wasser oder Tee
- bevorzugen Sie frische Lebensmittel vor Fertigprodukten, da sie viel Salz, Zucker oder Fett enthalten können
- Süßigkeiten und Snacks gehören nicht zu einer gesunden Ernährung. Genießen Sie sie bewusst und in kleinen Mengen, denn: keine Regel ohne Ausnahme...



Gesunde Ernährung einfach erklärt –
u.a. mit einfachen Mahlzeiten-Beispielen

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesunde-ernaehrung/was-ist-gesunde-ernaehrung>

Quellen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Gut essen und trinken - Die DGE-Empfehlungen. 1. Auflage. Bonn; 2025. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). DGE-Ernährungskreis; 2024; letzte Aktualisierung: 24.06.2025. Verfügbar unter: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/> [24.06.2025].