

Gesunde Ernährung

7. März:
Tag der gesunden
Ernährung

Zwischen unzähligen Ernährungstipps und neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen stellt sich oft die Frage: Was gehört wirklich zu einer ausgewogenen Ernährung? Vorab muss gesagt sein: „Jeder Mensch is(s)t anders!“

Der persönliche Bedarf an Energie und Nährstoffen wird maßgeblich von Statur und körperlicher Aktivität bestimmt. Da dieser Bedarf täglich schwankt, ist es entscheidend, bewusst auf die eigenen Signale für Hunger und Sättigung zu achten.

Anstatt auf starre Mengenangaben zu achten, bieten die Ernährungspyramide oder der DGE-Ernährungskreis eine alltagstaugliche Orientierung, wie eine gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl aussehen kann.



© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

- ✓ Getränke als Basis: Rund 1,5 Liter (z.B. Wasser oder ungesüßter Tee) bilden das Zentrum der täglichen Versorgung
- ✓ Pflanzliche Vielfalt: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse sowie Getreideprodukte und Kartoffeln sind die wichtigsten Lieferanten für Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine und Ballaststoffe
- ✓ Fettqualität beachten: Pflanzliche Öle liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren
- ✓ Tierische Produkte in Maßen: Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier ergänzen den Speiseplan in kleinen Portionen

Das wichtigste zum Schluss: Ernährung ist kein starres Regelwerk, sondern eine tägliche Entscheidung für mehr Wohlbefinden.

Diese und weitere Informationen zum Thema gesunde Ernährung finden Sie beim Bundeszentrum für Ernährung (www.bzfe.de) sowie bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de).