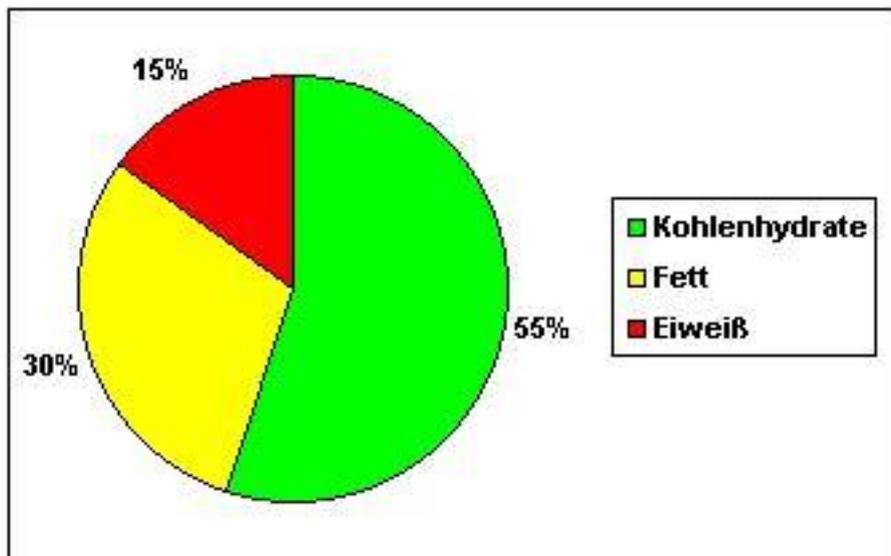


Nährstoffverteilung, vollwertige Ernährung



Den Schwerpunkt der vollwertigen Ernährung bilden Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst. Bevorzugt werden Vollkornprodukte. Rohkost wird als besonders wertvoll angesehen. Die DGE empfiehlt täglich fünf statt der oft üblichen drei Mahlzeiten. Obst oder Gemüse sollten Bestandteil jeder Mahlzeit sein. Fleisch sollte nicht täglich gegessen werden, Fisch ein- bis zweimal pro Woche, Wurst und Eier nur selten. Die bevorzugten Getränke sind Mineralwasser, verdünnte Säfte und ungesüßter Tee. Milch gilt nicht als Getränk, sondern als Lebensmittel. Kaffee, schwarzer Tee und Alkoholika gelten als ungeeignete Flüssigkeitszufuhr.

Die aktuellen Ernährungsregeln der vollwertigen Ernährung:

- ausgewogene Ernährung, die alle Nährstoffe enthält
- pflanzliche Nahrungsmittel werden bevorzugt
- täglich sollen fünf Portionen Obst und Gemüse verzehrt werden
- wenig Zucker und wenig Salz
- schonende Zubereitung der Lebensmittel
- Getreideprodukte sowie Milchprodukte sollen täglich gegessen werden
- wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
- 1,5 bis 2 Liter täglich trinken
- ausreichend Bewegung