

DIE 10 E'S DER DGE



frei nach den 10 Regeln...

① ESSEN MIT PHANTASIE

Abwechslungsreich, damit kein Nährstoff fehlt!

Die Auswahl an Lebensmitteln ist groß – nutzen Sie alle Möglichkeiten und probieren Sie neue Rezepte. Nur eine abwechslungsreiche Kost ist vollwertig und gesund.

② ESSEN NACH MASS:

Zuviel macht dick!

Achten Sie auf Ihr Gewicht und essen Sie nicht bis der Magen zu voll ist. Wer sein Normalgewicht (Körpergröße in Zentimeter minus 100 = Normalgewicht) hält, tut viel für seine Gesundheit.

③ ESSEN MIT FREUDE,

aber kleinere Mahlzeiten!

Zum Wohle von Magen und Darm verzehren Sie besser täglich mehrere kleine statt der üblichen 3 großen Mahlzeiten. Genießen Sie das Essen in Ruhe und völlig entspannt.

④ ESSEN MIT WENIGER FETT,

denn viel Fett macht fett!

Der sparsame Umgang mit Fett zahlt sich aus. Zuviel Fett fördert Übergewicht. Geizen Sie deshalb mit Butter, Margarine, Öl, Schmalz und Speck, denn Fett ist auch in Fleisch, Wurst, Käse, Eiern, Milch und Sahne, in Kuchen, Nüssen und Schokolade enthalten.

⑤ ESSEN IST KEIN »ZUCKERLECKEN« –

zu süß kann schädlich sein!

Zucker ist der Feind der Zähne und der Figur. Also ist es vernünftig, Zucker und zuckerhaltige Speisen nur in Maßen zu genießen. Dies gilt auch für Limonaden und Fruchtnektare.

⑥ ESSEN AUF RICHTIGE WEISE:

Täglich Frischkost und Vollkornprodukte!

Für Ihre Vitaminversorgung und für eine gute Verdauung sollten Sie täglich dunkles Brot, frisches Obst und Gemüse essen. Auch Milch und Milcherzeugnisse gehören in Ihren Speiseplan.

⑦ **ESSEN MIT VERNUNFT:**

Bei der Zubereitung die Nährstoffe schonen!

Zubereitung ist die Kunst, Wertvolles in den Lebensmitteln zu erhalten: Salate, Gemüse und Kartoffeln erst kurz vor dem Verzehr zubereiten, immer ohne oder mit wenig Wasser garen, Aufwärmen und langes Warmhalten (über 1 Stunde) vermeiden.

⑧ **ESSEN - WÜRZIG, ABER NICHT SALZIG!**

Nehmen Sie statt Salz lieber viele Kräuter und Gewürze!

Zuviel Salz verdirbt den Eigengeschmack der Speisen und kann Bluthochdruck fördern.

⑨ **ESSEN UND TRINKEN MIT VERSTAND:**

Zurückhaltung bei Alkohol!

Alkohol in kleinen Mengen regt die Stimmung an, in großen Mengen schadet er nicht nur der Figur, sondern vor allem der Leber.

⑩ **ESSEN MUSS NICHT TEUER SEIN:**

Nach dem aktuellen Lebensmittelangebot planen!

Wer sich vernünftig ernähren will, muß nicht tief in den Geldbeutel greifen. Dies gilt auch für die wichtigen, eiweißreichen Lebensmittel. Es lohnt sich, die Mahlzeiten sorgfältig zu planen, auch preiswerte Lebensmittel können hochwertig und delikat sein.

Das Merkblatt »Die 10 E's der DGE« wird in Einzelexemplaren als Beilage gratis abgegeben, weitere in 100 Exemplaren gebündelt DM 5,- + Porto.

Das Faltblatt »10 Regeln für eine vernünftige Ernährung« 1 Exemplar als Beilage gratis, weitere DM -,20 + Porto.

Über das weitere Schrifttum der DGE informiert eine Bestellkarte, die wir anzufordern bitten.

Alle kostenlos erhältlichen Schriften und Faltblätter werden mit zweckgebundenen, öffentlichen Mitteln finanziert. Sie stehen daher nicht ständig und in jeder gewünschten Anzahl zur Verfügung. Besteller können nicht benachrichtigt werden, wenn Schriften vergriffen sind.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Feldbergstraße 28 · 6000 Frankfurt/Main 1
Telefon 06 11/71 01 46
