

Beratungspraxis 05/2004

In der [April-Ausgabe](#) des DGEinfo stellten wir den Ernährungskreis in seiner neuen Darstellung vor. Die Größe der Segmente, die auf der Grundlage der D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr berechnet wurde, verdeutlicht das Mengenverhältnis der einzelnen Lebensmittelgruppen zueinander.

In nachstehender Tabelle werden Mengenvorschläge für Lebensmittel in den einzelnen Gruppen zur Orientierung vorgestellt. Die Angaben beziehen sich auf jeweils 1 Tag, mit Ausnahme der Gruppe 5, hier sind Gesamtmengen für 1 Woche genannt. Die Aufteilung auf einzelne Tage wird nicht vorgegeben.

Die Mengenangaben zu einzelnen Lebensmitteln erfolgen jeweils als Spanne. Die unteren Werte gelten für eine niedrigere Energiezufuhr, die oberen Werte orientieren sich an einer höheren Energiezufuhr.

Eine Lebensmittelauswahl gemäß DGE-Ernährungskreis ist eine verlässliche Grundlage für die Umsetzung einer vollwertigen Ernährung. Die Darstellung der Lebensmittel in den Segmenten verdeutlicht, dass der Ernährungskreis eine Grundorientierung für die Lebensmittelauswahl bietet und keine strengen Vorschriften für bestimmte Mahlzeiten, Zubereitungsarten oder Produkte macht. Bei der Zubereitung sollte auf eine fettarme und schonende Garmethode geachtet werden. Es wird empfohlen, speziell bei Gemüse auch einen Anteil roh zu verzehren.

Für den Lebensmitteleinsatz werden die 10 Regeln der DGE zur vollwertigen Ernährung und die Empfehlungen aus der Kampagne "5 am Tag" (5 Portionen Obst und Gemüse: 250 g Obst pro Tag, 400 g Gemüse zum Teil als Rohkost) berücksichtigt. Über den Einsatz von Jodsalz (2 g pro Tag) wird die empfohlene Zufuhr an Jod erreicht.

Tab.: Mengenvorschläge zu Ihrer Orientierung pro Tag

Gruppe Lebensmittel

Getreide, Getreideerzeugnisse Kartoffeln

- Gruppe**
- Brot 200-300 g (4-6 Scheiben) **oder**
Brot 150-250 g (3-5 Scheiben) und 50-60 g
Getreideflocken
 - Kartoffeln 200-250 g (gegart) **oder**
Teigwaren 200-250 g (gegart) **oder**
Reis 150-180 g (gegart)

Produkte aus Vollkorn bevorzugen

Gruppe Gemüse, Salat

2

- Gemüse: insgesamt 400 g und mehr
Gemüse 300 g gegart + Rohkost/Salat 100 g **oder**
Gemüse 200 g gegart + Rohkost/Salat 200 g

Obst

Gruppe

3

- 2-3 Portionen Obst (250 g) und mehr

Milch, Milchprodukte

Gruppe

4

- Milch/Joghurt 200-250 g
- Käse 50-60 g

fettarme Produkte bevorzugen

Fleisch, Wurst, Fisch, Ei

Pro Woche:

Gruppe

5

- Fleisch und Wurst: 300-600 g insgesamt
fettarme Produkte bevorzugen
- Fisch: Seefisch fettarm 80-150 g und
Seefisch fettreich 70 g
- Ei: bis zu 3 Stück (inkl. verarbeitetes Ei)

Fette, Öle

Gruppe

6

- Butter, Margarine: 15-30 g
- Öl (z. B. Raps-, Soja-, Walnuss-) 10-15 g

Getränke

Gruppe

7

- insgesamt mindestens 1,5 Liter bevorzugt
energiearme Getränke

<http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=415>