Die DGE-Empfehlungen

Gut essen und trinken

Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen, das sind die DGE-Empfehlungen. Wer sich überwiegend von Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen ernährt, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern schont dabei die Ressourcen der Erde. Dazu gehört auch Lebensmittelabfälle zu reduzieren. Die DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken" zeigen einen Weg, den Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln zu steigern und den von tierischen Lebensmitteln zu senken, um Gesundheit und Umwelt zu schützen.

- Am besten Wasser trinken
- Obst und Gemüse – viel und bunt
- Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen
- Vollkorn ist die beste Wahl
- Pflanzliche Öle bevorzugen
- Milch und Milchprodukte jeden Tag
- Fisch jede Woche
- Fleisch und Wurst – weniger ist mehr
- Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen
- Mahlzeiten genießen
- In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

PFLANZEN-ÖL

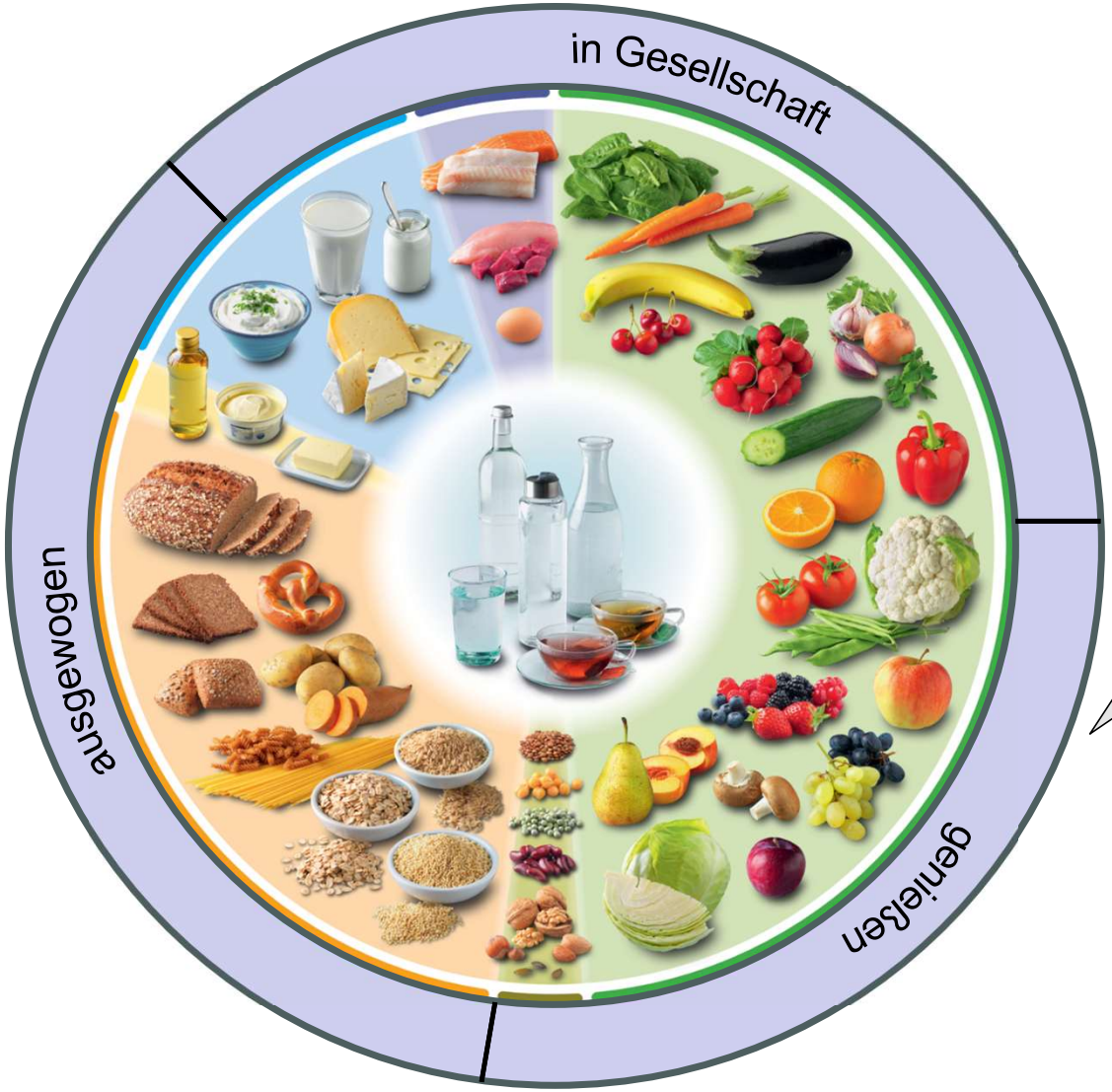
https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/

universität ulm



https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/


Neue Rezepte ausprobieren
Food-Prep
Anschluss an Betroffene
Ausgehen
Vorräte checken und aufstocken
Überlegungen für Notfallplan
in Gesellschaft
genießen
ausgewogen



Nicht jeder Tag muss optimal sein;
niemand erwartet Perfektion.

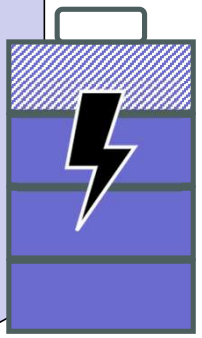
Es darf auch einfach mal nur
Genuss sein.

Bewusst integriertes Soul-Food
füllt den Akku in stabilen Zeiten.

Was hängt alles mit dran?

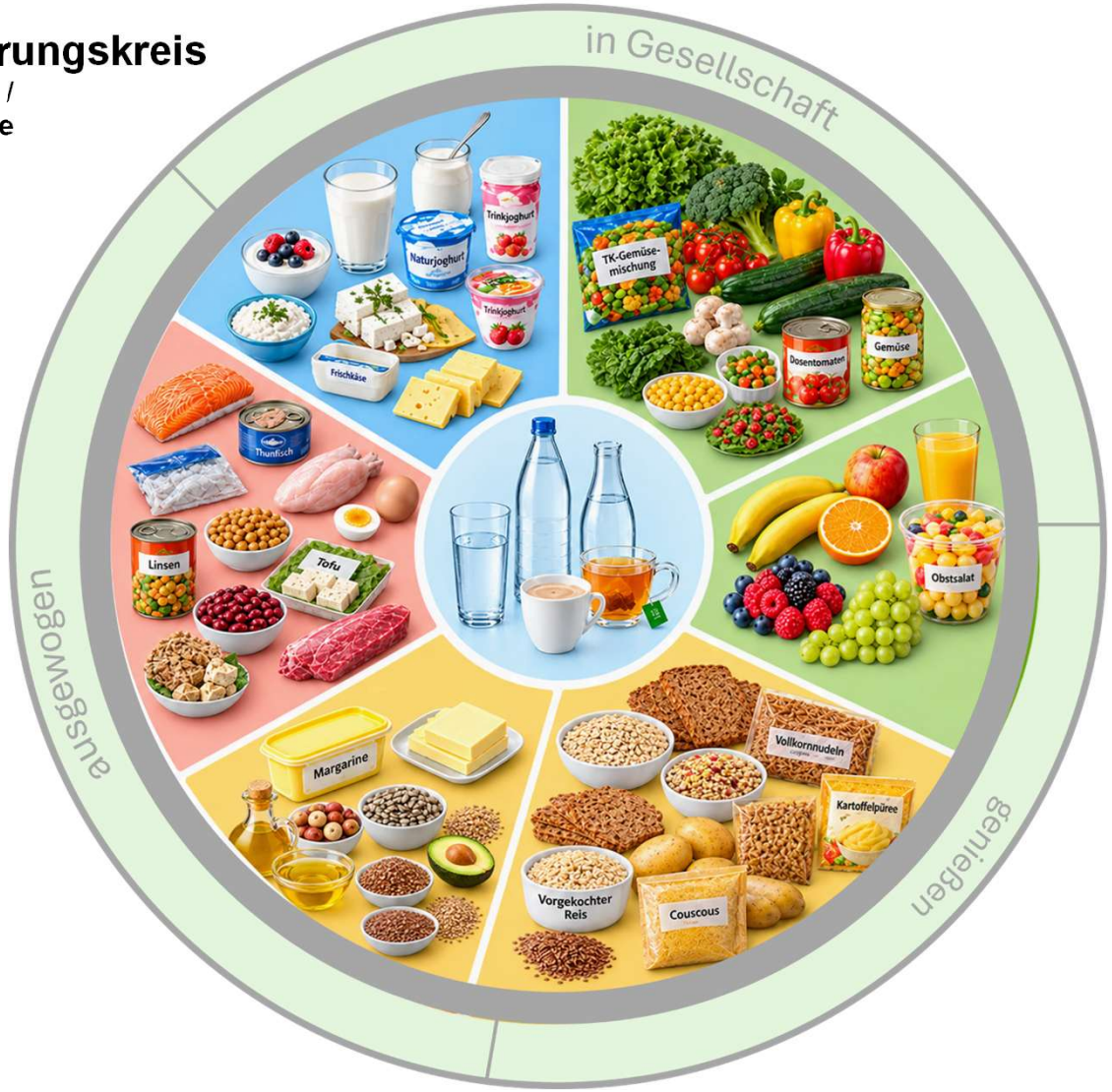
- **Planen / Lagerhaltung**
- **Einkaufen**
- **Zubereiten**
- **Spülen**
- **Aufräumen**

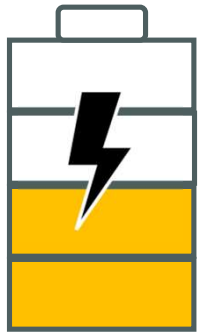
All das kostet Energie!



„Abgespeckter“ Ernährungskreis

60-70% regulärer Ernährungskreis /
30-40 % ersetzt durch Convenience

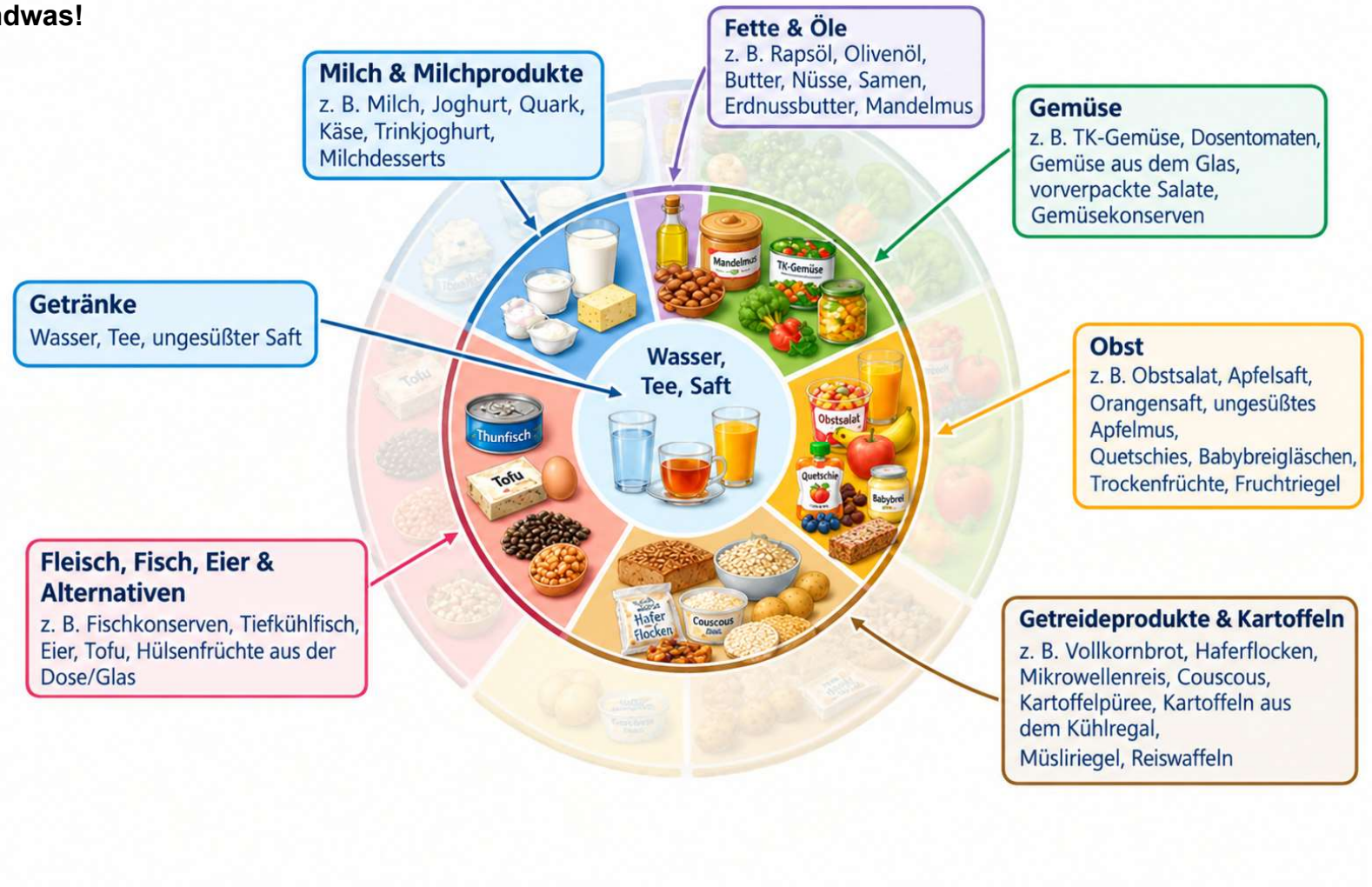




Wenn der Akku nur noch wenig Energie enthält, gerät der soziale Aspekt der Ernährung schnell in den Hintergrund

Notfallkoffer

Nicht auf Dauer, aber im Moment:
Hauptsache Irgendwas!







Teasdale et al. 2025
Implementing lifestyle interventions in mental health care: …