Artikel vom 13.03.2024 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 06:50 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/dge-empfehlungen-ueberarbeitet

DGE-Empfehlungen überarbeitet

	Neu	Bisher
Am besten Wasser trinken	1,5 l/Tag	
Obst und Gemüse – viel und bunt	mind. 5 P.*/Tag (550 g)	
Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen	1 P.* Nüsse (25 g)/Tag + mind. 1 P.* Hülsenfrüchte (125 g)/Woche	Teil der Gruppen Obst & Gemüse
Vollkorn ist die beste Wahl	5 P.* Getreide und Getreideprodukte/Tag (300 g)	
Pflanzliche Öle bevorzugen	1 P.*/Tag (10 g)	
Milch und Milchprodukte jeden Tag	2 P.*/Tag (400 g Milch)	3 P.*/Tag (700 g Milch)
Fisch jede Woche	1-2 P.*/Woche (180 g)	
Fleisch und Wurst – weniger ist mehr	bis zu 300 g Fleisch und Wurst/Woche	bis zu 300-600 g Fleisch und Wurst/Woche
Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen	max. 8 Energie%	keine Aussage

*P. = Portion

Grafik: DGE 2024

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat ihre Empfehlungen für den Verzehr von tierischen Lebensmitteln gesenkt. Nach den neuen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen sollten Erwachsene noch 300 g Fleisch und Wurst pro Woche essen. Bislang lag die Empfehlung bei eine Spanne von 300 bis 600 g pro Woche für Menschen mit hohem Energiebedarf. Für Milch und Milchprodukte sehen die überarbeiteten Empfehlungen noch zwei Portionen mit zusammen 400 g Milch pro Tag vor. Bislang lag die Empfehlung hier bei drei Portionen am Tag mit 700 g Milch. Pflanzliche Lebensmittel werden in den neuen DGE-Empfehlungen noch stärker als bisher betont. Bestehen bleibt die Empfehlung, fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen. Insgesamt besteht eine gesundheitsfördernde und ökologisch nachhaltigere Ernährung der DGE zufolge zu mehr als drei Viertel aus pflanzlichen und zu knapp einem Viertel aus tierischen Lebensmitteln.

Erarbeitet wurden die Empfehlungen mit einer neuen Methodik. Sie ermöglicht es laut DGE, die Zielbereiche Gesundheit, Umweltbelastung sowie Verzehrgewohnheiten gleichzeitig zu berücksichtigen. Eine angemessene Energiezufuhr und die ausreichende

Versorgung mit Nährstoffen bildeten die Basis für eine gesundheitsfördernde Ernährung. Sie stehe weiterhin im Fokus. Ein weiterer Schwerpunkt in der aktuellen Ableitung liege darin, den Verzehr von Lebensmittelgruppen zu reduzieren, die mit der Entstehung ernährungsbedingter Krankheiten verbunden sind.

Der Verband der Fleischwirtschaft (VDF) wirft der DGE „Angstmacherei“ vor, wenn sie die Produktion von tierischen Lebensmitteln wie Milch, Eiern und Fleisch pauschal als umweltbelastend bezeichne und von erhöhtem Risiko für die Entstehung von Krankheiten spreche.

Mehr in LZ 11-2024 auf S. 9