

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

# Gesund genießen



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.bmel.de](http://www.bmel.de)

Eine ausgewogene, vollwertige und genussvolle Ernährung hält gesund, fördert die Leistungsfähigkeit und steigert das Wohlbefinden. Aber was macht eine gesundheitsförderliche Ernährung aus? Vor allem abwechslungsreich sollte sie sein.

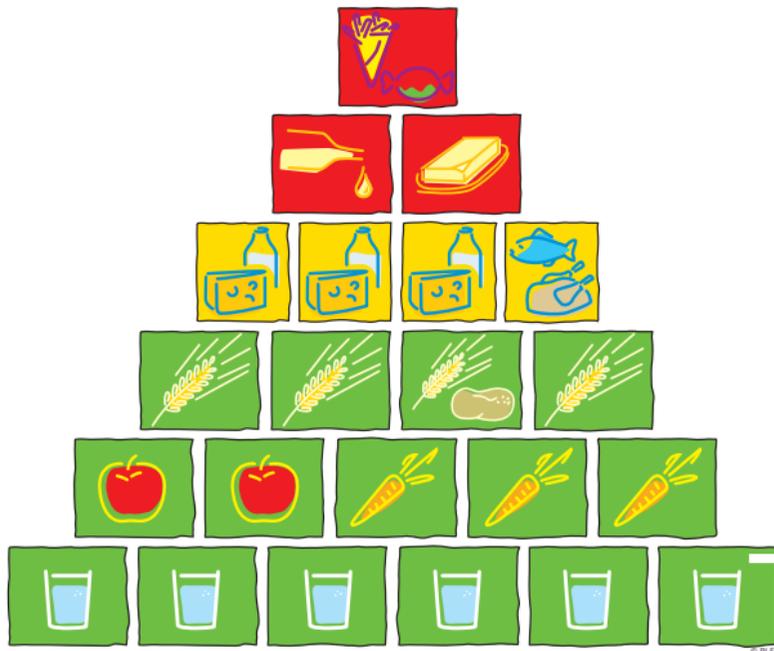
Mit IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung gibt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) vielfältige Anregungen und Unterstützung, wenn es darum geht, im Alltag eine bewusste Wahl zu treffen. Dazu sollen auch die hier vorliegenden Tipps zur Umsetzung der Theorie in die Praxis beitragen.

In diesem Sinne wünschen wir einen gesunden Appetit.

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de).

**Die folgenden Informationen bauen auf den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) sowie der Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) auf.**

## DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



Mit der **Ernährungspyramide** des BZfE können Sie Ihre tägliche Ernährung ohne großen Aufwand und Kalorienzählen bewusst gestalten. Die Farben helfen bei der Lebensmittelauswahl:

**grün** = reichlich

**gelb** = mäßig

**rot** = sparsam

Jeder Pyramidenbaustein steht für eine Essensportion. Das Maß für eine Portion ist die eigene Hand. Das passt für jedes Alter und Geschlecht:

**große Hände** = große Portionen

**kleine Hände** = kleine Portionen

Aber nicht jeder Tag ist gleich. Was an einem Tag zu viel oder zu wenig ist, kann an den folgenden Tagen ausgeglichen werden.

## PORTIONSGRÖSSEN

Lebensmittel	1 Portion =
Getränke	1 Glas (250 ml)
Gemüse, Obst	1-2 Hand voll*
Brot, Kleingebäck	1-2 Scheiben in der Größe der Hand
Getreide und Beilagen (Reis [gekocht], Nudeln [gekocht], Kartoffeln)	2 Hände voll*
Milch, Joghurt	1 Glas (250 ml), Becher (150 g)
Käse u. ä.	1 Scheibe (30 g)
Fleisch, Fisch	1 handtellergroßes**, fingerdickes Stück
Wurst	1-3 handtellergroße** Scheiben
Fette und Öle	1,5-2 EL
Süßigkeiten, Knabberien	1 Hand voll*

\* Hand voll: Hand mit Finger \*\* Handteller: Hand ohne Finger

## DAS 6-5-4-3-2-1-PRINZIP

Das 6-5-4-3-2-1-Prinzip gibt an, wie viele Portionen aus den Stufen der Ernährungspyramide optimal sind.



1 Hand voll Brot = 1 Portion



1 Hand voll Gemüse = 1 Portion

## 6 PORTIONEN

### Getränke

*Wasser über alles*

**1 Portion:** 1 Glas (250 ml)

**Täglich:** Insgesamt 1,5 Liter energiereiche Getränke

#### ✓ **Bevorzugt:**

Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees, Saftschorlen (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser).

#### ⚡ **Tipps:**

- Am besten zu jeder Mahlzeit etwas trinken.
- Kräuter (z. B. Minze) sowie Gemüse und Obst (z. B. Gurken- oder Orangenscheiben) pepen Wasser auf.
- **Übrigens:** Auch Kaffee und grüner/schwarzer Tee tragen in Maßen genossen (3-4 Tassen) zur Flüssigkeitsversorgung bei.

#### ❓ **Warum:**

Unser Körper besteht etwa zur Hälfte aus Wasser. Daher heißt es: Regelmäßig „auftanken“, um konzentriert und leistungsfähig zu bleiben.

## 5 PORTIONEN

### Gemüse, Salat und Obst

*Lecker und bunt*

**1 Portion:** 1 Hand für Großstückiges (z. B. Apfel, Kohlrabi),  
2 Hände für Kleinstückiges (z. B. Himbeeren)

**Täglich:** 3 Portionen Gemüse (roh oder schonend gegart),  
2 Portionen Obst

#### ✓ **Bevorzugt:**

Saisonale und regionale Ware – je bunter, desto besser.

#### ⚡ **Tipps:**

- Zu jeder Mahlzeit Gemüse und Obst essen, z. B. Brot mit Gurken- oder Tomatenscheiben belegen.
- Tiefkühlgemüse und -obst sind eine gute Alternative zu frischem.

#### ❓ **Warum:**

Gemüse und Obst liefern Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Sie bringen Farbe und Abwechslung auf den Teller.



## 4 PORTIONEN

### Brot, Getreide und Beilagen

*Vollkorn: Genuss mit Mehrwert*

**1 Portion:** Brot = 1-2 Scheiben,  
Getreide/Beilagen = 2 Hände voll

#### ✓ **Bevorzugt:**

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl die Vollkornvariante wählen.

#### ⚡ **Tipps:**

- Aufs Etikett achten: Nur wo „Vollkorn“ draufsteht ist auch Vollkorn drin!
- Beim Bäcker nachfragen: Vollkornbrot gibt es auch aus fein gemahlemem Vollkornmehl. Es hat eine hellere Farbe und ist gut verträglich.

#### ❓ **Warum:**

Vollkornprodukte enthalten mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe als Weißmehlprodukte. Sie halten länger satt und fördern die Verdauung – für ein „gutes Bauchgefühl“.



## 3 PORTIONEN

### Milch und Milchprodukte

*Gutes für die Knochen*

**1 Portion:** Milch = 1 Glas (250 ml),  
Joghurt = 1 Becher (150 g),  
Käse = 1 Scheibe (30 g)

#### ✓ **Bevorzugt:**

Wenig verarbeitete Milchprodukte, z. B. Natur- statt Fruchtjoghurt, Milch statt Kakao.

#### ⚡ **Tipp:**

Laktosefreie Produkte sind speziell für Menschen mit Laktoseunverträglichkeit gedacht. Gesunden Personen bieten sie keinen Mehrwert.

#### ❓ **Warum:**

Milchprodukte liefern hochwertiges Eiweiß, B-Vitamine und Calcium für starke Knochen und Muskeln.



## + 1 PORTION

### Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei

*Maßvoll genießen*

**1 Portion:** Fleisch, Fisch = 1 Handteller, Wurst = 1-3 Scheiben,  
Ei = 1-2 Eier

	Portionen/Woche	Bevorzugt
Fisch	1-2	fettarme Fische (z. B. Forelle, Seelachs, Kabeljau)
		fette Seefische (z. B. Makrele, Lachs)
Fleisch, Wurst	Maximal 3 (insg. 300-600 g)	abwechslungsreich zwischen rotem (z. B. Schwein oder Rind) und weißem (Geflügel) Fleisch wählen
		fettarme Wurstwaren (bei fettreichen auf Butter oder Margarine verzichten)

### ! Tipps:

- Weniger ist mehr. Auf die Qualität achten!
- Es muss nicht immer Fleisch sein: Hülsenfrüchte sind ein toller Ersatz, z. B. als Linsenbolognese zu Spaghetti.

### ? Warum:

Fleisch, Fisch und Eier liefern hochwertiges Eiweiß und B-Vitamine.

## 2 PORTIONEN

### Fette/Öle

*Pflanzliche Öle vor tierischen Fetten*

**1 Portion:** Jeweils 1,5-2 EL Öl und Streichfett

Fett ist für den Körper unentbehrlich.  
Es kommt aber auf die Fettqualität an!

Bevorzugt	Sparsam
Rapsöl	Butter, Schmalz
Walnussöl	Kokosfett
Olivenöl	Palmöl, Palmkernöl



### ! Tipps:

- Nicht jedes Öl eignet sich zum Erhitzen. Ein Blick aufs Etikett kann Klarheit bringen.
- Kaltgepresste Öle sind besonders aromatisch. Ihr Geschmack kommt am besten in kalten Gerichten wie Salaten und Dips zur Geltung.

### ? Warum:

Fett sorgt für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (E, D, K, A). Ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen schützen Herz und Gefäße.

## MAXIMAL 1 PORTION

### Gebäck, Süßigkeiten, Knabberien, zuckergesüßte Getränke

*Genuss in kleinen Mengen*

**1 Portion:** 1 Hand voll,  
1 Glas (250 ml)

Extras sind der kleine Luxus in unserem Alltag. Der Körper braucht sie aber nicht. Sie liefern oft viel Energie und kaum wertvolle Nährstoffe. Die Botschaft lautet daher: Bewusst und in Maßen, aber ohne schlechtes Gewissen genießen.

#### **Tipps:**

- Gebäck, Süßigkeiten und Knabberien nicht als Sattmacher essen, sondern als bewussten kleinen Extragenuss.
- Täglich z. B. eine „Genussportion“ fördert auch die Vorfreude.

## Salz

**Maximale Speisesalzzufuhr für Erwachsene:** 6 g pro Tag  
(= 1 Teelöffel)

In den 6 g Salz ist sowohl Salz aus dem Salzstreuer enthalten als auch verstecktes Salz in Brot, Fleisch, Fertiggerichten, Käse und Milch.

#### **Bevorzugt:**

Mit Jod und Fluorid angereichertes Speisesalz.

#### **Tipps:**

Verschiedene Kräuter und Gewürze statt Salz verwenden.

#### **Warum höchstens 6 g Salz?**

Zu viel Salz kann Bluthochdruck begünstigen und dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall) erhöhen.



## Zucker

**Maximal 10 % der Energiezufuhr durch freie Zucker.  
Bei einer Kalorienzufuhr von 2000 kcal entspricht dies 50 g  
(ca. 17 Zuckerwürfel).**

**Was sind freie Zucker?** Zu den freien Zuckern zählen natürlich vorkommende Zucker in Honig, Sirupen, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten sowie alle zugesetzten Zucker.

**Wie erkennt man zugesetzten Zucker?** Je weiter vorne Zucker in der Zutatenliste eines Lebensmittels steht, desto mehr ist darin enthalten. Wenn mehrere verschiedene Zuckerarten zugesetzt werden, steht Zucker nicht zwangsläufig ganz vorne.

**Andere Bezeichnungen für Zucker:** Traubenzucker (Glucose, Dextrose), Fruchtzucker (Fructose), Saccharose, Raffinade, Invertzuckersirup, Malzzucker (Maltose), Milchzucker (Lactose), Glucosesirup, Maissirup, Fruchtsaftkonzentrat, Maltodextrin.



### Übrigens:

- Alle Zuckerarten enthalten ähnlich viele Kalorien und können zur Kariesentstehung beitragen.
- Fruchtsäfte, Nektare und Fruchtsaftgetränke sind wegen des hohen (Frucht-)Zuckeranteils als Durstlöcher ungeeignet. Beispiele für gute Durstlöcher zeigt Seite 8.

### Versteckten Zucker findet man v. a. in:

- Müsliriegeln, gezuckerten Cornflakes und Müslimischungen
- Gesüßten Joghurts und Puddings
- Fertigprodukten
- Ketchup

### ⚠ Tipps zum Zuckersparen:

- Zucker schrittweise reduzieren, damit sich der Geschmack daran gewöhnen kann, z. B. im Kaffee oder Tee.
- Frisches Obst zum Süßen nutzen, z. B. bei Naturjoghurt oder selbst gemachtem Kuchen.

## Versteckte Fette

Ein Großteil des Fetts in Lebensmitteln ist nicht sichtbar.

Versteckte Fette lauern v. a. in:

- Fettreicher Wurst, z. B. Salami oder Mortadella
- Fettreichen Milchprodukten, z. B. Sahne oder Schmand
- Knabbergebäck, z. B. Chips
- Backwaren, v. a. Blätter- und Plunderteig
- Süßigkeiten, z. B. Schokolade
- Frittiertem, z. B. Pommes oder Reibekuchen

Tipps zum Fettsparen:

- Beschichtete Pfannen, Töpfe, Auflaufformen, Backformen verwenden.
- Fettarme Zubereitungsmethoden wählen (Dünsten, Garen, Grillen statt Frittieren oder Panieren).
- Mixstab zum Pürieren von Soßen und Cremesuppen benutzen, statt Crème fraîche oder Sahne zuzugeben.
- Ess- und Teelöffel zum Dosieren verwenden.
- Sichtbares Fett wegschneiden.
- Salatdressing statt mit Sahne mit saurer Sahne oder Joghurt zubereiten.



## ACHTSAM GENIESSEN

Sieben Tipps für mehr Achtsamkeit und Genuss:

1. **Genuss ist erlaubt!** Essen Sie nicht mit schlechtem Gewissen.
2. **Genuss braucht Zeit!** Gönnen Sie sich auch in stressigen Zeiten ganz bewusste (zumindest kurze) Auszeiten zum Genießen.
3. **Genuss geht nicht nebenbei!** Konzentrieren Sie sich aufs Essen. Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre – Fernseher, Handy und Co. lenken ab.
4. **Weniger ist mehr!** Wählen Sie kleine Portionen. Essen Sie langsam und schmecken Sie bewusst.
5. **Genuss bedeutet „Auswählen, was guttut“!** Hören Sie vor einer Mahlzeit in sich hinein und wählen Sie das, was Ihnen in dem Moment guttut.
6. **Ohne Erfahrung kein Genuss!** Übung macht den Meister. Werden Sie jeden Tag ein bisschen besser im Genießen.
7. **Genuss kann jeden Tag stattfinden!** Machen Sie Essen im Alltag, wo immer möglich, zu einem genussvollen Erlebnis.

## WAS SAGT DIE VERPACKUNG?



**Allergenkennzeichnung:** Lebensmittelzutaten, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können, müssen im Zutatenverzeichnis hervorgehoben werden, z. B. durch Fettdruck oder Großbuchstaben oder beides.

**Zutatenverzeichnis:** Die Zutaten auf Lebensmittiletiketten sind absteigend nach ihrem Gewichtsanteil aufgelistet. Die Hauptzutat steht somit an erster Stelle.

## EINKAUF

- Den Einkauf vorab planen und einen Einkaufszettel schreiben. Das kann spätere Lebensmittelabfälle vermeiden.
- Nur das kaufen, was man wirklich braucht, und nicht von Lockangeboten leiten lassen.
- Das **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)\*** richtig einschätzen: Nach Ablauf kann z. B. durch Riechen und Schmecken selbst beurteilt werden, ob ein Lebensmittel noch gut ist – das MHD ist **kein Wegwerfdatum!**
- Auf das **Verbrauchsdatum\*\*** achten: Leicht verderbliche Lebensmittel (z. B. Hackfleisch) sind damit versehen. Nach Ablauf des Datums sollte das Lebensmittel aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr verzehrt werden.
- Nach dem Einkauf leicht verderbliche Lebensmittel rasch nach Hause transportieren und bevorzugt eine Kühltasche verwenden.
- Bei Gemüse und Obst auf Saisonalität und Regionalität achten.

\* Das MHD gibt an, bis zu welchem Datum ein Lebensmittel bei richtiger Lagerung seine spezifischen Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Farbe und Konsistenz mindestens behält.

\*\* Die Formulierung des Verbrauchsdatums ist: „zu verbrauchen bis“. Nach Ablauf des Verbrauchsdatums gilt ein Lebensmittel als nicht mehr sicher.

## LAGERUNG

- Den Kühlschrank ausreichend kalt einstellen.
- Kühlempfehlungen auf den Verpackungen beachten.
- Die kälteste Stelle im Kühlschrank ist die Glasplatte über dem Gemüsefach. Empfindliche Lebensmittel daher in diesem Bereich lagern.
- Rohes Fleisch und Fisch in Behältern abgedeckt aufbewahren. Damit wird der direkte Kontakt zu anderen Lebensmitteln im Kühlschrank verhindert.
- Gefrorene, rohe tierische Lebensmittel im Kühlschrank auftauen und nicht bei Zimmertemperatur (Vermehrung von Bakterien).



# DAS KÜHLSCHRANKSYSTEM



## Obere Fächer:

Käse, Milchprodukte, Butter,  
Speisereste, Geräuchertes



## Untere Fächer:

Fleisch, Wurst, Fisch,  
leicht verderbliche Lebensmittel



## Gemüsefach:

Obst und Gemüse



## Tür:

Eier, Butter, Saucen, Marmelade,  
Getränke, Milch



## Sieben Tipps zum Lagern im Kühlschrank

1. Nicht überfüllen.
2. Lebensmittel gut verpacken.
3. Ordnung halten.
4. Älteres zuerst verbrauchen.
5. Rohes unten lagern.
6. Alle 4 Wochen reinigen.
7. Das gehört nicht in den Kühlschrank:  
Bananen, Ananas, Kartoffeln, Tomaten, Zucchini

## KÜCHENHYGIENE

- Vor und nach der Zubereitung von Speisen Hände waschen.
- Saubere Geschirrhandtücher verwenden.
- Schwämme, Spültücher, Topfreiniger und Bürsten regelmäßig austauschen.
- Arbeitsfläche und Kochwerkzeuge nach Gebrauch mit heißem Wasser gründlich reinigen.
- Zerkratzte Schneidebretter ersetzen.
- Fleisch, rohe Eier und rohes Gemüse getrennt voneinander mit separaten Messern und Schneidebrettern zubereiten.
- Rohe Lebensmittel getrennt von verzehrfertigen Lebensmitteln lagern.
- Kühlschrank regelmäßig reinigen.
- Obst, Gemüse und Salate gründlich waschen.
- Haustiere von Lebensmitteln fernhalten.



## VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG AUF DEN PUNKT GEBRACHT



### Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE:

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Produkten die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Ausführlich nachzulesen unter [www.dge.de](http://www.dge.de)

## BEWEGUNG IN DEN ALLTAG BRINGEN

Neben einer ausgewogenen Ernährung gehört auch Bewegung zu einer bewussten Lebensweise. Damit ist nicht nur regelmäßiger Sport gemeint, sondern auch ein bewegter Alltag:

- Treppe steigen statt Aufzug oder Rolltreppe nehmen.
- Zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule, zur Arbeit, zum Einkaufen gehen/fahren.
- Im Büro kurze Wege zu Fuß gehen, z. B. zum Kollegen ins Büro gehen, statt anzurufen oder eine E-Mail zu schreiben.
- Die Werbepause beim Fernsehen für Bewegung nutzen.
- Mit den Kindern oder Enkeln spielen.
- Spaziergehen tut Körper und Seele gut.
- Durch Haus- und Gartenarbeit in Bewegung kommen.

**Kleine Schritte, große Wirkung!**



# IMPRESSUM

Diese Broschüre ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung; sie wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

## Herausgeber

Bundesministerium  
für Ernährung und  
Landwirtschaft (BMEL)  
Referat 212  
Rochusstraße 1  
52123 Bonn

## Stand

Februar 2019

## Gestaltung

ressourcenmangel an der  
panke GmbH, Berlin

## Druck

MKL Druck GmbH

Diese und weitere Publikationen  
können Sie kostenlos bestellen:  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

## Bildnachweise

BLE (S. 1, 4);  
Arnout van Son, BLE (S. 7);  
Klaus Arras, BLE (S. 7);  
iStock/ayah (S. 9);  
iStock/fcafotodigital (S. 10);  
iStock/fcafotodigital (S. 11);  
AdobeStock/Marla (S. 13);  
iStock/AlexRaths (S. 15);  
iStock/ruzanna (S. 17);

iStock/pavlen (S. 20);  
iStock/zoranm (S. 21);  
iStock/hedgehog94 (S. 23);  
iStock/fcafotodigital (S. 24);  
iStock/NiDerLander (S. 24);  
iStock/Hyrma (S. 24);  
iStock/kaanates (S. 24);  
iStock/paci77 (S. 24);  
iStock/ansonsaw (S. 26);  
iStock/shapecharge (S. 29)



**In FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

