



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

تناول الأطعمة والمشروبات ذات القيمة الغذائية الكاملة وفقاً للقواعد العشرة للجمعية الألمانية للتغذية

إن تناول المأكولات والمشروبات ذات القيمة الغذائية الكاملة يحافظ على صحتك ويدعم قدرتك على الأداء والإنجاز الجيد ويساعدك على الشعور بالارتياح. لمعرفة كيفية تطبيق ذلك، قامت الجمعية الألمانية للتغذية بوضع عشر قواعد جوهرية مبنية على أحدث ما توصلت إليه نتائج الأبحاث العلمية.

1 Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die **Lebensmittelvielfalt** und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend **pflanzliche Lebensmittel**.



Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je **abwechslungsreicher** Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

١ التنوع في تناول المواد الغذائية

إستفد من وجود **المنتجات الغذائية المتنوعة** وشكل في تناول الطعام. إجعل الغالب الأعظم من اختيارك يقع على **المأكولات النباتية المصدر**.

لا تحتوي مادة غذائية بمفردها على كل العناصر الغذائية. فكلما ازداد التنوع في الطعام، كلما قل خطر الوقوع في نظام غذائي ذات وجه واحد.



2 Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

Genießen Sie mindestens **3 Portionen Gemüse** und **2 Portionen Obst** am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch **Hülsenfrüchte** wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) **Nüsse**.



Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit **Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen** und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

٢ الخضروات والفاكهة - تناول "5 في اليوم"

تناول يوميًا على أقل تقدير **ثلاثة حصص من الخضار وحصتين من الفواكه**. تعتبر **البقوليات** من ضمن الخيارات العديدة المتاحة هنا كالعُددس والحمص والفاصولياء و**المكسرات** غير المملحة.

يزوّدك تناول الخضار والفاكهة بالعديد من **العناصر الغذائية والألياف والمواد النباتية الثانوية**، كما يساعد تناولها على الإحساس بالشبع ويقلل من خطر التعرّض لأمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها من الأمراض.



3 Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie **Brot, Nudeln, Reis und Mehl** ist die **Vollkornvariante** die beste Wahl für Ihre Gesundheit.



Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten **mehr Nährstoffe** als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

٣ إختار الحبوب بأكملها

فيا يخصّ منتجات الحبوب ك**الخبز والمعكرونة والأرز والدقيق**، تعدّ منتجات **الحبوب الكاملة** الخيار الأصح للحفاظ على صحتك.

تحتوي منتجات الحبوب الكاملة على **عناصر غذائية أكثر** من منتجات الدقيق الأبيض، كما أنها تشبع لمدة أطول. أما الألياف الموجودة فيها فتقلل من خطر الإصابة بداء السكري من الصنف ٢ وكذلك من مشاكل عصر شحميات الدم وسرطان القولون وأمراض القلب والأوعية الدموية.



4 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie **Milch und Milchprodukte** wie Joghurt und Käse täglich, **Fisch** ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie **Fleisch** essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.



Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B2 und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch **ungünstige Inhaltsstoffe**.

٤ ليكن إختيارك للأطعمة المشتقة من الحيوان مكتملاً لغذائك

تناول **الحليب ومشتقاته** كالألبان والأجبان يوميًا وتناول **الأسماك** مرة أو مرتين بالأسبوع. إذا أردت تناول **اللحوم** فيجب ألا تتعدى الكمية ٣٠٠ إلى ٦٠٠ غرام أسبوعيًا.

يزوّدك الحليب ومشتقاته بالبروتينات وبفيتامين ب٢ وبالكالمسيوم. الأسماك البحرية تمدّك باليود والأسماك الغنية بالدهون تمنح الجسم الأحماض الدهنية أوميغا ٣ المهمة. تحتوي اللحوم بطبيعتها على الحديد المتاح بوفرة وعلى السيلينيوم ومادة الزنك ولكن اللحوم وخاصة المقانق تحتوي على **مكونات أخرى غير صحية وغير مفيدة**.



5 Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise **Rapsöl** und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „**unsichtbar**“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.



Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

آثر تناول الزيوت النباتية **كزيت السلجم** والدهون المصنعة منها. تجنّب الدهون الخفية المقتعة. الأطعمة المصنعة كالمقانيق والكعك والمخبوزات والحلويات والوجبات السريعة والمأكولات الجاهزة تحتوي على دهون **مستترة**.



وكغيرها من الزيوت تعطي الزيوت النباتية الكثير من السعرات الحرارية إلا أنها تمدك بأحماض دهنية ضرورية **وبفيتامين (هـ)**.

6 Zucker und Salz einsparen

Mit **Zucker** gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie **Salz** und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.



*Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten **unnötige Kalorien**. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den **Blutdruck erhöhen**. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.*

6 الحد من استهلاك السكر والملح

لا ينصح بتناول الأطعمة والمشروبات المضاف إليها **السكر**. تجنّب هذه المنتجات واقتصد في استهلاك السكر. قلّل أيضاً من تناول **ملح الطعام** ومن المأكولات الغنيّة بالملح. كن مبدع في استخدام التوابل والأعشاب للاستعاضة عن الملح.



غالباً ما تكون المأكولات والمشروبات المحلاة بالسكر قليلة القيمة الغذائية وتحتوي على **سعرات حرارية لا ضرورة لها**. إضافة إلى أنّ تناولها يزيد من خطر التعرّض لتسوّس الأسنان. كثرة استخدام الملح يساهم في **ارتفاع ضغط الدم**. لذا يجب ألا تزيد كمية الملح المستهلكة عن 6 غرامات يومياً. وأن يكون الملح المستخدم مزوّداً باليود والفلوريد.

7 Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund **1,5 Liter jeden Tag**. Am besten **Wasser** oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.



*Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von **Übergewicht** und **Diabetes mellitus Typ 2** fördern. **Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich**. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von **Krebs** und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.*

7 الأنسب هو شرب الماء

إشرب نحو **لتر ونصف اللتر يومياً من الماء** ومن المشروبات الخالية من السعرات الحرارية كالشاي الغير محلى. لا ينصح بتناول المشروبات المحلاة أو المشروبات الروحية.



يحتاج الجسم الى سوائل على صورة مياه. تمدك المشروبات المحلاة بالسكر بسعرات حرارية لا لزوم لها ولا تحتوي على قيمة غذائية تذكر. قد يؤدي استهلاك هذه المشروبات إلى **السمنة** وداء السكري من الصنف ٢. أما المشروبات الروحية فهي غنيّة أيضاً بالسعرات الحرارية وقد تسبب الإصابة بأمراض السرطان إضافة إلى ارتباطها بمخاطر صحية أخرى.

8 Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, **mit wenig Wasser** und **wenig Fett**. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.



*Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schon die Nährstoffe. **Verbrannte Stellen** enthalten schädliche Stoffe.*

8 الحرص في تحضير الطعام بطريقة صحيّة

قم بطهي الطعام **مع القليل من الماء والدهون** لفترة قصيرة كافية لتجعله ناضجاً. تجنّب حرق الطعام عند التحمير والطهي والشوي والخبز والقلي.



إنّ الحرص في تحضير الطعام بطريقة صحيّة يحافظ على مذاقه الطبيعي وعلى القيمة الغذائية للمكونات. أما **الأجزاء المحروقة** التي تنتج خلال عملية التحضير فهي تحتوي على مواد ضارة بالصحة.

9 Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine **Pause** für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.



*Langsames, bewusstes Essen fördert den **Genuss** und das **Sättigungsempfinden**.*

9 تناول طعامك بعناية واستمتع

خذ قسطاً من **الراحة** لتناول وجبات الطعام واعط نفسك الوقت الكافي لذلك.



تناول الطعام بوعي وروية يساعد على **الاستمتاع** به وعلى الشعور بالشبع.

10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein **aktiver Alltag**, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.



***Pro Tag 30 bis 60 Minuten** moderate körperliche Aktivität fördern Ihre **Gesundheit** und helfen Ihnen dabei, Ihr **Gewicht** zu regulieren.*

10 انتبه إلى وزنك وقم بحركة بدنية باستمرار

يرتبط النظام الغذائي المتكامل ارتباطاً وثيقاً بممارسة الأنشطة الجسدية. وليس المقصود هنا ممارسة الأنشطة الرياضية فحسب، بل **أن تدخل الحركة إلى حياتك اليومية** كالسير على الأقدام أو استخدام الدراجة الهوائية.



٣٠ إلى ٦٠ دقيقة يومياً من النشاط الجسدي مفيد لصحتك ويساعدك في الحفاظ على وزنك.