



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.

10 zasad zdrowego odżywiania zgodnie z regułą Niemieckiego Towarzystwa Żywności

Pełnowartościowe pokarmy zapewniają zdrowie oraz sprzyjają poprawie sprawności fizycznej, intelektualnej i dobremu samopoczuciu.

Niemieckie Towarzystwo Żywności zgodnie z obecnymi badaniami naukowymi ustaliło 10 zasad zdrowego odżywiania, które w praktyczny sposób pozwolą na utrzymanie dobrego zdrowia fizycznego i psychicznego.

1 Ciesz się różnorodnością potraw

Korzystaj z różnorodnych potraw i wybieraj jak najbardziej urozmaicone artykuły spożywcze. Stawiaj na produkty roślinne.



Nie ma takiego produktu, który w swoim składzie zawierałby wszystkie wartości odżywcze. Im bardziej urozmaicone jest Twoje jedzenie, tym mniejsze ryzyko na niedobory witamin i minerałów.

2 Warzywa i owoce – “5 porcji w ciągu dnia”

Spożywaj co najmniej 3 porcje warzyw i 2 porcje owoców dziennie.

Wybieraj również rośliny strączkowe, takie jak: soczewica, ciecierzycę, fasolę oraz niesolone orzechy ziemne.



Warzywa i owoce dostarczają nam wielu cennych składników odżywczych między innymi błonnika, witamin, minerałów oraz naturalnych przeciwutleniaczy. Sprzyjają również dłuższemu uczuciu sytości. Codziennie spożywane warzywa i owoce zmniejszają ryzyko rozwoju wielu chorób, między innymi niedokrwienną chorobę serca

3 Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe

W przypadku produktów takich jak: chleb, makaron, ryż, kasze i mąka najlepszym wyborem dla Twojego zdrowia będą produkty pełnoziarniste.



Produkty pełnoziarniste dają dłuższe uczucie sytości i w porównaniu do produktów z białej mąki zawierają więcej witamin i minerałów. Zawarty w nich błonnik zmniejsza ryzyko zachorowalności na cukrzycę typu drugiego, zaburzeń metabolizmu lipidów, raka jelita grubego oraz chorób układu sercowo-naczyniowego.

4 Uzupełnij swoje żywienie chudym mięsem, rybami i nabiałem.

W codziennym żywieniu powinny się znaleźć: mleko i produkty mleczne, takie jak: jogurty naturalne i odtłuszczone sery. Raz do dwóch razy w tygodniu ryby, a jeśli jesz mięso, to nie przekraczaj zalecanej ilości od 300 do 600 g w ciągu tygodnia.



Mleko i produkty mleczne są źródłem pełnowartościowego białka, witaminy B₂ oraz wapnia. Łosoś jest dobrym źródłem jodu, a tłuste ryby dostarczają ważnych kwasów tłuszczowych Omega 3. Mięso jest bogate w żelazo, selen i cynk. Jednak nadmierne spożywanie wyrobów mięsnych i mięsa nie jest korzystne dla naszego zdrowia ze względu na zawarte w nich dodatkowe składniki.

5 Wybieraj zdrowe tłuszcze

Preferuj oleje roślinne takie jak: olej rzepakowy oraz produkowane z niego tłuszcze do smarowania pieczywa. Unikaj tzw. “ukrytych tłuszczów”, które występują między innymi: w wyrobach mięsnych, cukierniczych, słodyczach, fastfoodach oraz gotowych produktach.



Oleje roślinne podobnie jak wszystkie tłuszcze są wysokokaloryczne. Jednakże dostarczają niezbędnych kwasów tłuszczowych i witaminy E.

6 Ograniczaj sól i cukier

Produkty z dużą zawartością cukru oraz słodzone napoje nie są polecane w codziennym odżywianiu. Jeżeli to możliwe ogranicz spożywanie cukru oraz słodzonych produktów do minimum. Unikaj soli, słonych produktów i potraw. W zmniejszeniu spożycia soli może pomóc używanie przypraw oraz świeżych i suszonych ziół.



Pokarmy i napoje słodzone cukrem są ubogie w składniki odżywcze i zawierają niepotrzebne kalorie. Nadmiar spożywanego cukru sprzyja powstawaniu próchnicy. Zbyt duża ilość soli w jedzeniu może doprowadzić do podwyższonego ciśnienia krwi. Nie jest zatem zalecane więcej niż 6 g soli w ciągu dnia. Jeśli używasz soli, to wybieraj tylko wzbogaconą w jod i fluor.

7 Do picia wybieraj wodę

Pij około 1,5 litra dziennie. Najlepiej wybieraj wodę lub inne niekaloryczne napoje, takie jak np. niesłodzona herbata. Nie zaleca się napojów słodzonych i alkoholowych.



Twój organizm potrzebuje dobrego nawodnienia w postaci wody. Napoje słodzone cukrem dostarczają zbędnych kalorii i praktycznie żadnych składników odżywczych. Ich spożycie może prowadzić do otyłości i cukrzycy typu drugiego. Napoje alkoholowe są również wysoko kaloryczne, a ponadto sprzyjają rozwojowi różnych chorób, w tym raka.

8 Staranne przyrządzanie potraw

Gotuj jedzenie tak długo, jak to konieczne i tak krótko, jak to możliwe, z niewielką ilością wody i tłuszczu. Unikaj przypalania potraw podczas pieczenia, grillowania i smażenia, zwłaszcza na głębokim oleju.



Stosując odpowiednie techniki przygotowywania potraw zachowujemy ich naturalny smak i wartości odżywcze. Przypalane dania zawierają szkodliwe substancje.

9 Uważne jedzenie i delektowanie się

Zaplanuj odpowiednio dużo czasu na swoje posiłki i jedz uważnie.



Dzięki powolnemu i uważnemu jedzeniu łatwiej jest się nam delektować i odczuwać uczucie sytości.

10 Kontroluj swoją masę ciała i bądź codziennie aktywny fizycznie

Pełnowartościowe posiłki i codzienna aktywność fizyczna idą zawsze w parze. Nie tylko regularne ćwiczenia są ważne, ale przede wszystkim codzienna aktywność fizyczna jak np. spacer lub jazda na rowerze.



Od 30 do 60 min umiarkowanej aktywności fizycznej dziennie pozwalają w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

Więcej informacji na:
www.dge.de/10regeln