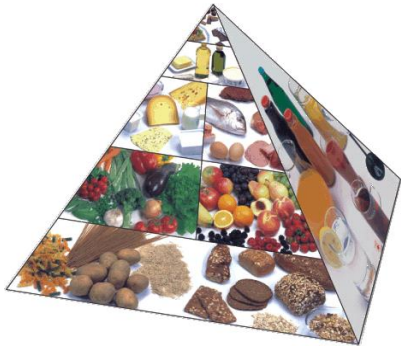


SCHWERPUNKTPRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN BDEM

Dr. med. Birgit Schilling-Maßmann

Fachärztin für Allgemeinmedizin
Ernährungsmedizinerin DAEM/DGEM

Ostlandweg 4 – 49545 Tecklenburg
Tel: 05481/93990 FAX 939929



GESUNDE MISCHKOST (nach DGE)

mit

orientierenden
Mengenvorschlägen
beim Essen und Trinken

T Ä G L I C H:

1. Getreide: - VOLLKORN -

4 – 5 Scheiben Brot pro Tag (davon ggfs. 1 Portion Müsli)
200 – 250 g gekochte Nudeln (entspricht 70 – 80 g ungekocht) oder
150 – 180 g gekochter Reis (entspricht 70 – 80 g ungekocht) oder
200 – 250 g Kartoffeln

2. Gemüse/Obst:

mindestens 3 Portionen
Gemüse/Rohkost (ca. 400 g)
+ 2 Portionen Frischobst
(ggfs. davon 1 Portion durch 100%-
igern Fruchtsaft ersetzen)

3. Milch/-produkte:

250 ml fettarme Milch/Joghurt + 60 g
fettarmer Käse (=30% F.i.Tr.)
oder
150 ml fettarme Milch/Joghurt + 80 g
fettarmer Käse (=30% F.i.Tr.)

4. Streich-/Kochfett:

wenig aber hochwertiges Streich-
/Kochfett (Raps-/Olivenöl,
Olivenölmargarine) – ca. 2 - 3
Esslöffel pro Tag (=30 g)

W Ö C H E N T L I C H:

5. Fisch:

1 Portion fettarmer Seefisch (80 –
150 g) z.B. Kabeljau, Seelachs

+ 1 Portion fettreicher Fisch (ca. 70 g)
z.B. Lachs, Hering, Makrele

6. Fleisch:

2 – 3 Portionen Fleisch (80 – 100 g)

+ 2-3 Portionen magere Wurst oder
Fleischwaren (je 30 g)

2 Eier

Frauen orientieren sich an den
unteren Werten – Männer an
den oberen Werten der
angegebenen Spannen!

**Täglich mindestens 2 Liter
Getränke, möglichst
zuckerfrei:
Wasser, Mineralwasser,
ungesüßter Tee !!!**