

Als Fahrer sind Sie den größten Teil Ihres Arbeitstages unterwegs und müssen sich daher auch unterwegs verpflegen. Das ist zum einen lästig, bietet zum anderen aber auch Chancen: Sie können selbst entscheiden, wo und was Sie essen – sei es an der Raststätte oder etwas Mitgenommenes von zu Hause.

Bereits Kleinigkeiten können in der Summe einen großen Unterschied machen – sowohl in Sachen Kalorien, als auch im Hinblick auf den Fettanteil, Vitamine, Ballaststoffe etc. Ernähren Sie sich möglichst vielseitig und ausgewogen und essen Sie nicht mehr als nötig. Es darf ruhig auch einmal etwas auf dem Teller liegen bleiben.

Tückisch ist auch „der kleine Hunger zwischendurch“. Wählen Sie Ihre Snacks daher bewusst aus – und greifen Sie anstatt zum Schokoriegel oder Croissant öfter mal zu Obst und Gemüse, das Sie problemlos von zu Hause mitnehmen können. Das schont zusätzlich noch den Geldbeutel.

Auch bei der Wahl der Getränke sollten Sie achtsam sein. Zuckerhaltige Erfrischungsgetränke, aber auch Fruchtsäfte können wahre Kalorienbomben sein. Am besten trinken Sie Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees oder Fruchtsaftschorlen.

Das alles heißt nicht, dass Sie nie wieder ein Croissant essen oder eine Cola trinken dürfen. Wenn die Ernährung grundsätzlich ausgewogen zusammengestellt wird, ist auch einmal eine Ernährungs-„Sünde“ zu verkraften. Entscheidend ist stets die Wochenbilanz der Nahrungsmittel, die man zu sich nimmt.

### BG Verkehr

Geschäftsbereich Prävention  
Ottenser Hauptstraße 54  
22765 Hamburg  
Tel.: +49 40 3980-0  
Fax: +49 40 3980-1999  
E-Mail: [praevention@bg-verkehr.de](mailto:praevention@bg-verkehr.de)  
Internet: [www.bg-verkehr.de](http://www.bg-verkehr.de)



**Gesunde Ernährung**  
Essen unterwegs

# 10 Regeln für eine gesunde Ernährung

Die Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) hat auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zehn Ernährungsgrundsätze formuliert. Bauen Sie diese schrittweise in das eigene Ernährungsverhalten ein und erreichen Sie so mit Genuss eine vollwertige Ernährung.

## Regel 1: Vielseitig – aber nicht zu viel

Auf die Mischung kommt es an: Essen Sie vielseitig und ausgewogen. Achten Sie generell auf fett- und zuckerarme Speisen und wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

## Regel 2: Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln

Diese Gruppe an Nahrungsmitteln beinhaltet kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Räumen Sie daher Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken und Kartoffeln einen festen Platz auf dem Speiseplan ein und kombinieren Sie diese möglichst mit fettarmen Zutaten. Dabei sollten bevorzugt Vollkornprodukte zum Einsatz kommen.

## Regel 3: Reichlich Gemüse und Obst

Faustregel: „Fünfmal am Tag Obst und Gemüse“ – möglichst frisch und kurz gegart oder auch eine Portion als Saft. Viele Obst- und Gemüsesorten sind von Natur aus hervorragend verpackt und daher zum Mitnehmen ideal.

## Regel 4: Täglich Milch und Milchprodukte, regelmäßig Fisch, wenig Fleisch und Eier

Milch- und Milchprodukte, Fisch sowie in Maßen Fleisch und Eier enthalten wertvolle Nährstoffe. Verzehren Sie Fleisch aufgrund seines hohen Fett- und Eiweißgehaltes höchstens zwei- bis dreimal pro Woche und wählen Sie bevorzugt Geflügel. Ziehen Sie bei Fleisch- und Milcherzeugnissen fettarme Produkte vor. Bei Eiern empfiehlt die DGE eine Obergrenze von drei Eiern pro Woche.

## Regel 5: Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige Fettsäuren sowie fettlösliche Vitamine. Aber: Zu viel Fett macht fett. Essen Sie fettreiche Lebensmittel daher nur in geringeren Mengen. Achten Sie auch auf versteckte Fette, z. B. in Wurstwaren, Milchprodukten, Nüssen, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten. Reduzieren bzw. ersetzen Sie Streichfette durch fettarme Zubereitungen (beschichtete Pfannen nutzen, Gemüse ohne Fett dünsten, wenig Frittiertes oder Paniertes). Pflanzliche Öle und Fette sind tierischen vorzuziehen.

## Regel 6: Zucker und Salz sparsam verwenden

Salz kann dem Blutdruck schaden. Würzen Sie daher kreativ mit Kräutern und Gewürzen und nur wenig Salz. Zucker und Süßigkeiten verursachen nicht nur Karies, sondern führen auch zu Übergewicht. Verzehren Sie daher Kuchen, Schokolade und Co nur gelegentlich.

## Regel 7: Reichlich Flüssigkeit

Trinken ist lebensnotwendig, täglich sollten rund 1,5 Liter Flüssigkeit getrunken werden. Kaffee und schwarzer Tee sind dabei in Maßen zu genießen. Empfehlenswert sind reichlich Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen. Verzichteten Sie möglichst ganz auf zuckerreiche Getränke. Auch alkoholhaltige Getränke sind oft regelrechte Dickmacher und beim Fahren sowieso tabu.

## Regel 8: Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen oder dünsten Sie Speisen möglichst kurz bei möglichst niedrigen Temperaturen – mit wenig Wasser und wenig Fett. Das schont die Nährstoffe, verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen und erhält den Geschmack. Längeres Aufbewahren und auch das Warmhalten führen zu Vitamin- und Nährstoffverlusten.

## Regel 9: Sich Zeit nehmen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht nebenbei. Lassen Sie sich Zeit, das fördert Ihr Sättigungsempfinden.

## Regel 10: Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Das richtige Körpergewicht fördert das Wohlbefinden und die Gesundheit. Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport sollten eine Einheit bilden.

Quelle: DGE



Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) dient als Wegweiser für eine vollwertige Ernährung. Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die tägliche Lebensmittelauswahl. Je größer ein Kreissegment ist, desto größere Mengen sollten täglich aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten sparsam verwendet werden. Für eine abwechslungsreiche Ernährung sollte die Lebensmitteldiversität der einzelnen Gruppen genutzt werden.

DGE-Ernährungskreis®  
Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn