

„Gut essen und trinken“ mit eigener DGE- Empfehlung für Hülsenfrüchte und Präferenz für Rapsöl

Berlin, 07.03.2024 – In ihren aktuellen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen betont die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) pflanzliche Lebensmittel noch stärker als bisher. Die Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP) begrüßt insbesondere, dass Hülsenfrüchte wie Körnererbsen, Ackerbohnen, Süßlupinen oder Sojabohnen nun zusammen mit Nüssen eine eigene DGE-Empfehlung erhalten haben. Darüber hinaus empfiehlt die DGE, pflanzliche Öle zu bevorzugen und dabei beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Margarine zu präferieren.

In ihrer Erläuterung zu den neuen DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“ schreibt die DGE, dass Hülsenfrüchte reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen sind und sich pflanzliche Öle insbesondere durch ihren Anteil an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E auszeichnen.

Bei der Ableitung der Ernährungsempfehlungen werden neben der Zieldimension Gesundheit und den in Deutschland üblichen Verzehrgewohnheiten auch erstmals Umwelteffekte berücksichtigt. Dabei können Treibhausgasemissionen und Landnutzung bei der Berechnung der Mengen zum Lebensmittelverzehr einfließen. Die UFOP sieht an dieser Stelle noch weiteres Potenzial, denn auch Aspekte wie regionale Erzeugung und Transportwege sind hier wichtige Kenngrößen. Wurde mit Rapsöl bereits ein heimisches Pflanzenöl namentlich in den Ernährungsempfehlungen erwähnt, wäre es aus Sicht der UFOP wünschenswert, auch die Herkunft der übrigen Lebensmittel zu thematisieren. Denn gerade heimische Hülsenfrüchte – Körnererbsen, Ackerbohnen, Süßlupinen oder Sojabohnen – bieten hier einen hohen Mehrwert.

Die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen bestehen aus den DGE-Empfehlungen, die die 10 Regeln der DGE ablösen, und dem Ernährungskreis. Letzterer ist eine grafische Orientierungshilfe für eine optimale Lebensmittelauswahl mit Erläuterungen und ergänzenden konkreten Angaben zu Lebensmittelmengen. Für Hülsenfrüchte wird wöchentlich eine Portion von 125 g frisch/gekocht bzw. ca. 70 g getrocknet empfohlen. Speiseöle wie Rapsöl werden mit einer täglichen Portion von 10 g bzw. einem Esslöffel aufgeführt.



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/235 97 99-0
Telefax 030/235 97 99-99
E-Mail info@ufop.de
Web www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Diese Orientierungswerte gelten für gesunde Erwachsene (zwischen 18 und 65 Jahren) mit einem Energiebedarf von ca. 2.000 kcal pro Tag, die sich sowohl mit pflanzlichen als auch tierischen Lebensmitteln ernähren.

Die UFOP unterstützt die neuen lebensmittelbezogenen Empfehlungen der DGE und sieht darin einen wichtigen Schritt hin zu einer ausgewogenen und umweltbewussten Ernährung.

Redaktionskontakt: Dr. Manuela Specht

Tel. 030/235 97 99 30

E-Mail: m.specht@ufop.de

Kurzinfo UFOP e. V.:

Die Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP) vertritt die politischen Interessen der an der Produktion, Verarbeitung und Vermarktung heimischer Öl- und Eiweißpflanzen beteiligten Unternehmen, Verbände und Institutionen in nationalen und internationalen Gremien. Die UFOP fördert Untersuchungen zur Optimierung der landwirtschaftlichen Produktion und zur Entwicklung neuer Verwertungsmöglichkeiten in den Bereichen Food, Non-Food und Feed. Die Öffentlichkeitsarbeit der UFOP dient der Förderung des Absatzes der Endprodukte heimischer Öl- und Eiweißpflanzen.