



Gesunde Ernährung für alle

ARAG Experten mit aktuellen Informationen aus der Lebensmittelwelt

Am 7. März feiern wir den Tag der gesunden Ernährung. Ein guter Vorsatz, allerdings kann dies in Zeiten, in denen Lebensmittel immer teurer werden, auch oft eine Frage des Geldbeutels sein. Aus diesem Grund hat die Bundesregierung eine Ernährungsstrategie beschlossen, die viele Bedingungen verbessern soll. ARAG Experten haben sich die Eckdaten und Ziele der Strategie angeschaut und informieren.

„Gutes Essen für Deutschland“

Insgesamt sechs Ziele wurden von der Bundesregierung definiert, um den Verbrauchern einen besseren Zugang zur gesunden Ernährung zu ermöglichen: die Unterstützung bei angemessener Nährstoff- und -Energieversorgung und Bewegung, die Stärkung von pflanzenbetonter Ernährung, ein sozial gerechter Zugang zu gesunden und nachhaltigen Lebensmitteln, die Verbesserung der Verpflegung in Gemeinschaften, ein verbessertes Angebot nachhaltiger und ökologisch produzierter Lebensmittel sowie die Reduzierung von [Lebensmittelverschwendung](#).

Laut ARAG Experten rückt vor allem der Schutz von Kindern noch mehr in den Fokus. Um die Gefahr von erheblichem Übergewicht, Diabetes oder kariösen Erkrankungen einzudämmen, werden Unterstützungsangebote zur Aufklärung der Eltern angeboten, Trinkwasserspender in Schulen aufgestellt, Werbung für zum Beispiel zuckerhaltige Produkte eingeschränkt und die verbesserte Schul- und Kita-Verpflegung vorangetrieben.

Gut für den Körper, gut für die Umwelt

Da trifft es sich gut, dass immer mehr Deutsche sich gut ernähren möchten, wie der [Ernährungsreport 2023](#) zeigt. Aber was ist dabei wichtig und wie kann das gehen? Deutlich gemacht hat die Umfrage laut ARAG Experten unter anderem, dass „gut“ nicht nur gesund, sondern auch nachhaltig heißt. Man möchte sich Ressourcen schonend versorgen, wobei saisonale und regionale Lebensmittel eine wichtige Rolle spielen. Und das kann durchaus auch das Portemonnaie schonen. Denn wer auf die Flug-Mango verzichtet und die Erdbeeren nicht gerade im Winter braucht, der kann vielleicht zum Beispiel direkt beim Landwirt in der Umgebung einkaufen. Aber auch im Supermarkt sind die Lebensmittel, die in der jeweiligen Jahreszeit bei uns angebaut werden, im Durchschnitt günstiger als die eingeflogenen Exoten.

Neue Haltungsform-Labels

Was für den Menschen gilt, muss bei einer wirklich gesunden und nachhaltigen Ernährung aber auch für die Tiere gelten, die wir essen: Noch verzehren viele von uns Fleisch von Tieren, die unter schlechten Bedingungen leben mussten. Viel zu lange Transportwege, Platzmangel, Anbindehaltung, fehlende Bewegungsmöglichkeit, kein Tageslicht und keine Frischluft sind nur ein Teil der Eckdaten, die dringend verbessert werden müssten, um von guten Zuständen zu sprechen. Dafür setzt sich beispielsweise die [Initiative Tierwohl](#) ein, ein Zusammenschluss aus Land- und Fleischwirtschaft sowie des Lebensmitteleinzelhandels. Neben der Förderung des Tierwohls und der Überprüfung der



Tierhaltung vergibt die Initiative auch Siegel, mit dem Kunden zeigen, aus welchen Haltungsbedingungen das Fleisch hervorgegangen ist.

Und hier wurde laut ARAG Experten aktuell noch einmal nachgeschärft: Ab Sommer wird aus der jetzigen Kategorie 4 (Premium) dann Kategorie 5 (Bio) und 4 (Auslauf/Weide). Inhaltlich unverändert, nur leicht umbenannt bleiben die Kategorien 3 (Außenklima, neu Frischluftstall), 2 (Stallhaltung Plus, neu Stall + Platz) und die schlechteste Kategorie 1 (Stallhaltung, neu Stall).

Zehn Regeln zur gesunden Ernährung

Ob Fleisch oder nicht: Wer sich gesund ernähren möchte, dem raten die ARAG Experten zu einigen Regeln der [Deutschen Gesellschaft für Ernährung](#) (DGE), die sich auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse stützen. Diese Ernährung basiert vorrangig auf Gemüse und Obst, ergänzt durch Vollkornprodukte, Kräuter, gesundheitsfördernde Fette – was unter anderem in Nüssen und bestimmten Pflanzenölen enthalten ist – sowie Wasser. Tierische Produkte braucht unser Körper nach DGE-Regeln eher wenig und dann müsste es nicht einmal Fleisch sein, sondern auch Eier erfüllen den Zweck. Gelegentlicher Verzehr von Fisch ist sinnvoll, wenn er Omega-3-Fettsäuren enthält, wie etwa Makrele oder Lachs. Weißes Fleisch von Geflügel ist zudem besser als rotes von Rind, Schwein oder Lamm. Darüber hinaus warnen die ARAG Experten vor Wurstwaren; sie enthalten fast immer viel zu viel Salz und Zucker, um wirklich gesund zu sein.

Nutri-Score wird angepasst

Mit einer Übergangsfrist bis 2025 sollen auch der [Nutri-Score](#) angepasst und Lebensmittel mit einem neuen Algorithmus differenzierter betrachtet werden. Der Nutri-Score dient Verbrauchern als Entscheidungshilfe, welches Produkt innerhalb einer Produktgruppe das gesündeste ist bzw. bei welchem Produkt die Zusammensetzung der Nährstoffe am besten ist. Seit 2024 werden beispielsweise Lebensmittel mit einem hohen Zucker- und Salzgehalt noch strenger bewertet und bei Brot wird stärker zwischen Vollkorn- und Weißmehl-Backwaren unterschieden. Insgesamt sollen Ballaststoffe laut ARAG Experten eine größere Rolle bei der Bewertung spielen.

Gesunde Ernährung startet beim Einkauf

Wer selbst kocht und dabei auf frische, heimische und saisonale Zutaten setzt und nach Möglichkeit auf Fertigprodukte und tierische Lebensmittel verzichtet, kann nicht nur Geld sparen, sondern punktet bei der Gesundheit. Die ARAG Experten raten zudem, den Einkauf gut zu planen, dabei auf Angebote zu achten und möglichst für die ganze Woche einzukaufen, auch das spart Zeit und Geld. Dafür kann es hilfreich sein, einen Essensplan für die ganze Woche aufzustellen. Wer vorausschauend plant, sollte die Lebensmittel richtig lagern, damit sie lange frisch bleiben. Dabei gilt: Was angebrochen oder aus der Kühltheke kommt, gehört in einem verschlossenen Gefäß in den Kühlschrank. Trockenprodukte, wie z. B. Reis oder Nudeln gehören ebenfalls in Dose oder Glas, damit Schädlinge keine Chance haben. Sie müssen allerdings nicht kühl gelagert werden. Wer sich nicht sicher ist, ob ein Lebensmittel noch essbar ist, sollte auf seine Sinne vertrauen und schauen, riechen und schmecken.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/krankenzusatzversicherung/gesundheits-ratgeber/>



Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Pressereferentin

Telefon: 0211 963-3115 Fax: 0211 963-2220

E-Mail: jennifer.kallweit@arag.de www.arag.de

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA, Kanada und Australien – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 4.700 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,2 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender

Vorstand Dr. Renko Dirksen (Sprecher) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer · Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

Sitz und Registergericht Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995