

Online Supplement zur:

# Einordnung der Planetary Health Diet anhand einer Gegenüberstellung mit den lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der DGE

Eine Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

Christina Breidenassel<sup>†</sup>, Anne Carolin Schäfer<sup>†</sup>, Melanie Micka, Margrit Richter, Jakob Linseisen, Bernhard Watzl für die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

<sup>†</sup> geteilte Erstautorinnenschaft

Lebensmittelgruppe	Mittlere Verzehrmenge (g/d)	FoodEx2 Item	FoodEx2 Code	FoodEx2 Level	Menge/Item	Berechnete Menge/Item <sup>a</sup>
<b>Gemüse inkl. Hülsenfrüchte</b>	134					
<b>Gemüse</b>	126	<i>Vegetables and vegetable products</i>	A00FJ	L1	94,81	
		<i>Vegetable based dishes</i>	A03XX	L4	8,67	
		<i>Mixed green salad</i>	A042C	L4	2,65	
		<i>Mixed vegetable salad</i>	A042D	L4	19,75	
<b>Hülsenfrüchte, gegart</b>	8					
Hülsenfrüchte exkl. Erdnüsse, gegart	7	<i>Legumes fresh seeds (beans, peas etc.)</i>	A011Y	L3	0,93	
		<i>Pulses (dried legume seeds)</i>	A012R	L3	2,54	4,57 <sup>b</sup>
		<i>Canned or jarred legumes</i>	A01AZ	L3	1,49	
Erdnüsse	1	<i>Peanuts and similar-</i>	A0DBS	L4	1,28	
		<i>Peanut butter</i>	A01BN	L5	0,12	
<b>Obst inkl. Nüsse</b>	175					
<b>Obst</b>	172	<i>Fruit and fruit products</i>	A01BS	L1	165,27	
		<i>Fruit salad</i>	A01QG	L4	6,45	
<b>Nüsse</b>	3	<i>Tree nuts</i>	A014C	L3	1,47	
		<i>Primary derivatives from nuts and similar seeds</i>	A01BJ	L3	1,61	
		<i>Oilseeds</i>	A015F	L3	1,47	
		<i>Minus Peanuts and similar-</i>	A0DBS	L4	- 1,28	
		<i>Minus Peanut butter</i>	A01BN	L5	- 0,12	
<b>Brot und Brötchen</b>	136	<i>Bread and similar products</i>	A004V	L2	135,98	
<b>Nudeln</b>	35	<i>Pasta, plain (not stuffed), uncooked</i>	A007E	L4	15,82	31,64 <sup>c</sup>
		<i>Pasta based dishes, cooked</i>	A040N	L4	3,82	
<b>Reis</b>	35	<i>Rice and similar</i>	A001C	L4	11,72	35,15 <sup>d</sup>
<b>Kartoffeln</b>	61	<i>Potatoes and similar-</i>	A0DPP	L3	36,76	
		<i>Dried potato products</i>	A011C	L4	0,02	
		<i>Potato based dishes</i>	A03VD	L4	21,31	
		<i>Potato crisps or sticks</i>	A011L	L5	1,60	
		<i>Gnocchi</i>	A008D	L5	1,09	



<b>Milch und Milchprodukte</b>	199				
Käse	38	<i>Cheese</i>	A02QE	L2	37,51
Milch(pro-dukte) außer Käse/Quark	161				
Milch	88	<i>Milk</i>	A02LT	L3	87,86
Milchprodukte	73	<i>Dairy dessert and similar</i>	A02PT	L2	13,81
		<i>Fermented milk or cream</i>	A02MZ	L2	43,56
		<i>Milk and dairy powders and concentrates</i>	A02PD	L2	6,03
		<i>Buttermilk</i>	A02MV	L3	4,75
		<i>Cream and cream products</i>	A02MK	L3	3,72
		<i>Whey</i>	A0EZB	L3	1,51
<b>Fleisch inkl. verarbeitetes Fleisch</b>	113				
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	97	<i>Meat and meat products (e. g. ham, bacon, corned beef; without sausages)</i>	A01QR	L1	72,29
		<i>Sausages (e. g. salami, mortadella, liver type sausage, bratwurst)</i>	A024F	L2	36,14
		<i>Meat based dishes</i>	A03VV	L4	4,38
		<i>Minus Poultry liver</i>	A01XY	L3	- 0,17
		<i>Minus Poultry other slaughtering products</i>	A021Z	L3	- 0,01
		<i>Minus Birds meat</i>	A0EYG	L3	- 15,33
Geflügel	16	<i>Poultry liver</i>	A01XY	L3	0,17
		<i>Poultry other slaughtering products</i>	A021Z	L3	0,01
		<i>Birds meat</i>	A0EYG	L3	15,33
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b>	17	<i>Fish and seafood based dishes</i>	A03XJ	L4	1,62
		<i>Fish, seafood, amphibians, reptiles and invertebrates</i>	A026T	L1	15,57
<b>Eier</b>	11	<i>Eggs and egg products</i>	A031E	L1	11,35
<b>Öle und Fette</b>	21				
pflanzliche Öle	3	<i>Vegetable fats and oils, edible</i>	A036N	L3	2,72
Margarine und Butter	18				
Margarine	8	<i>Margarines and similar</i>	A0F1G	L3	7,81
Butter	10	<i>Butter</i>	A039C	L3	10,36
Tierische Fette außer Milchfett	< 1	<i>Animal fats and oils (processed fat from animal tissue)</i>	A037T	L3	0,22

Tab. S1: Übersicht der ausgewählten Daten der Nationalen Verzehrsstudie II aus der *European Food Safety Authority (EFSA) Comprehensive European Food Consumption Database* zur Berechnung der Verzehrsmengen in den aufgeführten Lebensmittelgruppen

d = Tag

<sup>a</sup> Wird nur angegeben, falls ein Umrechnungsfaktor eingerechnet wurde

<sup>b</sup> Umrechnungsfaktor Hülsenfrüchte: 1,8

<sup>c</sup> Umrechnungsfaktor Nudeln: 2

<sup>d</sup> Umrechnungsfaktor Reis: 3



Lebensmittelgruppe	Orientierungswert (g/d) [3]		Verhältnissfaktor (nach Verzehr laut NVS II) [1, 2]	Umrechnungsfaktor	Wert berechnet in MÄq <sup>a</sup>	
	Unterer Wert	Oberer Wert			Unterer Werte	Oberer Wert
<b>Milch und Milchprodukte</b>					596	728
Käse	50	60	1	7,2	360	432
<b>Milch und Milchprodukte exkl. Käse<sup>b</sup></b>	200	250			236	296
Milch			0,55 <sup>b</sup>	1	110	138
Milchprodukte			0,45 <sup>b</sup>	1,4	126	158

Tab. S2: Umrechnung der Orientierungswerte der DGE für die Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte in Milchäquivalente (MÄq)

d = Tag

<sup>a</sup> Formel zur Berechnung in MÄq: Orientierungswert \* Verhältnissfaktor \* Umrechnungsfaktor = Wert in MÄq

<sup>b</sup> Verzehrdaten in der NVS II: Milch zu Milchprodukten (Jogurt, Milchrührerzeugnisse): 88 g/d zu 73 g/d (♦ Tabelle 1) entspricht 55 % zu 45 %

Lebensmittelgruppe	Mittlere Verzehrmenge (g/d) [1, 2]	Umrechnungsfaktor	Wert berechnet in MÄq (g/d) <sup>a</sup>
<b>Milch und Milchprodukte</b>			464
Käse	38	7,2	274
<b>Milch und Milchprodukte exkl. Käse</b>			190
Milch	88	1	88
Milchprodukte	73	1,4	102

Tab. S3: Umrechnung des durchschnittlichen Verzehrs von Milch- und Milchprodukten laut NVS II in Milchäquivalente (MÄq)

d = Tag

<sup>a</sup> Formel zur Berechnung in MÄq: Verzehrmenge \* Umrechnungsfaktor = Wert in MÄq

Lebensmittelgruppe	Männer Energie, MW (kcal/Tag)	Frauen Energie, MW (kcal/Tag)
<b>Süßwaren (gesamt)</b>	166	141
<b>alkoholfreie Getränke (gesamt)</b>	186	147
<b>alkoholische Getränke (gesamt)</b>	167	57
<b>Summe</b>	519	345
<b>Energie gesamt</b>	2 252	1 683
<b>En% Diskretorisches Lebensmittel</b>	23	20

Tab. S4: Berechnung der En% für diskretorisches Lebensmittel der Nationalen Verzehrsstudie (NVS) II nach [4]

En% = Energieprozent; MW = Mittelwert

## Literatur

1. European Food Safety Authority (EFSA): Die umfassende Europäische Datenbank für den Lebensmittelverbrauch der EFSA. <https://data.europa.eu/data/datasets/the-efsa-comprehensive-european-food-consumption-database?locale=de> (last accessed on 8 March 2022).
2. European Food Safety Authority (EFSA): Umfassende Europäische Datenbank der EFSA über den Lebensmittelverzehr. [www.efsa.europa.eu/de/food-consumption/comprehensive-database](http://www.efsa.europa.eu/de/food-consumption/comprehensive-database) (last accessed on 8 March 2022).
3. Oberritter H, Schäbenthal K, Rüsten A von, Boeing H: The DGE Nutrition Circle – Presentation and Basis of the Food-Related Recommendations from the German Nutrition Society (DGE). *Ernährungs Umschau* 2013; 60(2): 24–9.
4. Krems C, Walter C, Heuer T, Hoffmann I: Lebensmittelverzehr und Nährstoffzufuhr – Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie II. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (ed.): 12. Ernährungsbericht 2012. Bonn: 2012; 40–85.