

Die DGE-Empfehlungen im Blick: Sind sie noch zeitgemäß?

Entdecken Sie den kritischen Blick auf die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und erfahren Sie, warum eine individuelle und ganzheitliche Herangehensweise an das Abnehmen und die Gesundheit unerlässlich ist. Suzana Stipic erläutert, wie psychologische und emotionale Aspekte des Essverhaltens oft unberücksichtigt bleiben und bietet alternative Lösungsansätze für nachhaltige Gewichtsreduktion und ein positives Körpergefühl. Erfahren Sie mehr über innovative Ernährungskonzepte und vereinbaren Sie eine Beratung!



Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes – die Risiken sind alarmierend! In Deutschland kämpfen über 53 Prozent der Erwachsenen mit Übergewicht. Besonders besorgniserregend: 18 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen gelten sogar als adipös. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt seit Jahren Richtlinien vor, die ein gesundes Essverhalten

fördern sollen. Doch wie effektiv sind diese Empfehlungen wirklich? Susan Stipic, eine Expertin für ganzheitliche Gesundheit, erhebt jetzt die Stimme und fragt: Sind die DGE-Vorgaben noch zeitgemäß?

Stipic, die Gründerin der 3Level Health Optimization GmbH mit über 25 Jahren Erfahrung in der Homöopathie, hat eine klare Botschaft: „Übergewicht ist nicht nur eine Frage der Ernährung. Körperliche und psychische Faktoren spielen eine entscheidende Rolle für nachhaltige Gewichtsreduktion.“ In ihrem innovativen Ansatz kombiniert sie Methoden zur Stoffwechselaktivierung und Entgiftung mit dem Ziel, alte Denkmuster zu durchbrechen und das eigene Körpergefühl zu transformieren.

Die DGE-Empfehlungen - Ein Relikt aus der Vergangenheit?

Die von der DGE entwickelten Ernährungsrichtlinien sehen vor, täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu konsumieren sowie den Verzehr von Vollkornprodukten zu fördern. Außerdem mahnt die DGE, den Fettkonsum zu drosseln und präferiert den Verzehr von Milchprodukten. So weit, so gut? Stipic ist skeptisch: „Diese Empfehlungen sind zu unflexibel und scheren die individuellen Unterschiede nicht mit ein.“ Viele Betroffene fühlen sich von den starren Vorgaben nicht angesprochen.

Ein weiteres kritisches Thema sind die täglichen Empfehlungen zu Milchprodukten. Die DGE rät zu 200 bis 250 Gramm Milch und ein bis zwei Scheiben Käse, angeblich für starke Knochen und als Kalziumlieferant. Doch das hat seine Grenzen: Eine erhebliche Anzahl von Menschen steht Milchprodukten skeptisch gegenüber und leidet unter Laktoseintoleranz. Wissenschaftliche Studien zeigen zudem, dass der hohe Milchverbrauch in Ländern wie den USA nicht unbedingt zu weniger Osteoporose führt. Das geschätzte Risiko von Übergewicht durch fettreiche Milchprodukte ist ein weiterer Alarmton.

Vergessen: Die emotionalen Aspekte des Essens

Die DGE-Empfehlungen ignorieren einen entscheidenden Punkt: Essen hat eine tiefe emotionale Dimension! Viele Menschen essen nicht nur, um ihren Hunger zu stillen. Essen kann Trost spenden und eine Stressbewältigungsstrategie sein. Das einfache Motto „Iss mehr Obst“ greift viel zu kurz und vernachlässigt tiefere, psychologische Aspekte des Essverhaltens. Wer aus Stress oder Einsamkeit zur Schokolade greift, wird durch starre Ernährungsvorgaben kaum erreichen, was er sich wünscht.

Stipic macht klar: Ein ganzheitlicher Ansatz ist der Schlüssel im Kampf gegen Übergewicht. Mit ihrer 3Level-Kur adressiert sie sowohl körperliche als auch mental-emotionale Bedarfe. Es ist nicht nur eine Frage der Kalorienreduktion, sondern auch der Förderung des mentalen Wohlbefindens. Dabei gilt es, alte Gewohnheiten aufzubrechen und neue, positive Verhaltensmuster zu etablieren.

Sind Sie bereit, Ihr Leben zu verändern? Warten Sie nicht länger und vereinbaren Sie noch heute einen Termin mit Suzana Stipic für ein unverbindliches Beratungsgespräch! Erleben Sie, wie Sie gesund abnehmen und ein neues Körpergefühl entwickeln können!

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de