

11.03.2026

# Fact-sheet – Dietary Guidelines for Americans (DGA) 2025–2030 – Inhalte, kritische Debatten, Planetary-Health-Perspektive, Transparenz

Herstellt von: Dr. Cornelia Klug (WIDI)

## 1 | Executive Summary?

Die Dietary Guidelines for Americans sind die politische Endfassung der US-Ernährungsempfehlungen. Herausgegeben werden sie gemeinsam vom US-Gesundheitsministerium und vom US-Landwirtschaftsministerium. Leitmotiv der neuen Fassung ist „**eat real food**“. **Inhaltlich stehen vier Signale im Vordergrund: weniger stark verarbeitete Lebensmittel, klare**

**Begrenzung von zugesetztem Zucker, hohe Betonung von Protein und eine stärkere Rolle von Vollfett-Milchprodukten.** Gleichzeitig bleibt die Grenze von weniger als 10 % der Tagesenergie aus gesättigten Fettsäuren bestehen. Die fachliche Debatte dreht sich weniger darum, ob Obst, Gemüse, Vollkorn und weniger Zucker sinnvoll sind. Hier gibt es viel Konsens. **Streit entsteht vor allem an drei Punkten:** erstens am neuen Protein-Ziel von 1,2–1,6 g pro kg Körpergewicht und Tag, zweitens an der Kombination aus 10-%-Grenze für gesättigte Fettsäuren und gleichzeitiger Nennung von Butter und Rindertalg als Optionen, drittens an der Frage, warum die politische Endfassung in wichtigen Punkten nicht deckungsgleich mit dem wissenschaftlichen Bericht des Dietary Guidelines Advisory Committee ist. **Für die praktische Einordnung ist wichtig:** Die Tagesmengen auf Food-Group-Ebene unterscheiden sich zwischen politischer Endfassung und wissenschaftlichem Muster nicht radikal. Die größeren Differenzen liegen in der Interpretation, in der Reihenfolge der Prioritäten, in der Logik von Substitution und in der Kommunikation. Genau deshalb ist eine saubere Trennung zwischen DGA als politischem Leitdokument und DGAC-Bericht als wissenschaftlicher Evidenzbasis zentral.

## 2 | Übersicht DGA 2025-2030

Die neuen Leitlinien formulieren Ernährung bewusst einfach und praxisnah. Im Zentrum stehen wenig verarbeitete, nährstoffreiche Lebensmittel, die über die Gruppen **Protein Foods, Dairy, Vegetables, Fruits, Whole Grains und Healthy Fats** strukturiert werden. Das Dokument nennt ausdrücklich das Ziel, stark verarbeitete Lebensmittel, zuckerhaltige Getränke, raffinierte Kohlenhydrate und bestimmte Zusatzstoffe zu begrenzen ([Tabelle 1](#)).

## The New Pyramid



Abbildung 1: Dietary Guidelines for Americans 2025-2030 (<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/2026/01/09/dietary-guidelines-for-americans-2025-2030/>)

Table 1: Zentrale DGA-Leitplanken (2.000 kcal Muster).

Bereich	DGA 2025–2030
Protein	<b>1,2–1,6 g pro kg Körpergewicht/Tag</b> ; Protein bei jeder Mahlzeit
Milchprodukte	<b>3 Portionen/Tag</b> ; bei Milchprodukten ausdrücklich <b>Vollfett</b> und <b>ohne zugesetzten Zucker</b>
Gemüse	<b>3 Portionen/Tag</b>
Obst	<b>2 Portionen/Tag</b>
Vollkorn	<b>2–4 Portionen/Tag</b>
Zugesetzter Zucker	„Keine Menge empfohlen“; <b>maximal 10 g pro Mahlzeit</b>
Fette	Öle mit essenziellen Fettsäuren priorisieren; „andere Optionen“ können <b>Butter</b> oder <b>Rindertalg</b> sein
Gesättigte Fettsäuren	<b>&lt;10 % der Tagesenergie</b>
Natrium	ab 14 Jahren <b>&lt;2.300 mg/Tag</b>
Alkohol	weniger konsumieren

### 3 | Gegenüberstellung: DGA vs. DGAC vs. Planetary-Health-Ernährung

Table 2: Gegenüberstellung DGE/DGAC/Planetary Health Ernährung.

Dimension	DGA 2025–2030	DGAC-Report	Planetary Health Diet
<b>Primärer Fokus</b>	„eat real food“, Anti-Processing, einfache Leitplanken	modelliertes gesundes Ernährungsmuster	Gesundheit plus planetare Grenzen
<b>Protein</b>	explizites Ziel 1,2–1,6 g/kg/Tag	kein solches g/kg-Ziel als Leitsatz	überwiegend pflanzlich, tierisches Protein geringer
<b>Rotes/verarbeitetes Fleisch</b>	als Proteinquelle enthalten	stärker in Richtung weniger rotes/verarbeitetes Fleisch, mehr Leguminosen/Hülsenfrüchte	deutlich niedriger
<b>Milchprodukte</b>	Vollfett-Dairy ohne zugesetzten Zucker	3 cup eq/Tag, aber nicht als Vollfett-Schwerpunkt	moderat
<b>Fette</b>	Olivöl priorisieren, aber Butter/Rindertalg als Optionen; <10 % SFA bleibt	stärkeres Substitutionssignal hin zu ungesättigten Fetten	klar pflanzen- und ungesättigt orientiert
<b>Nachhaltigkeit</b>	nicht als Leitgröße operationalisiert	indirekt näher an pflanzenbetonten Mustern	Kernbestandteil

### 4 | Vergleich „Servings“ DGA & DGAC

**DGA:** Die Zahlen für die politische Endfassung stammen nicht nur aus dem 10-seitigen Hauptdokument. Für die Tagesmengen wurde zusätzlich das offizielle *Blatt* „Daily Servings by Calorie Level“ verwendet. Dort sind für verschiedene Kalorienniveaus die täglichen Portionen je Lebensmittelgruppe aufgeführt. Neben den Empfehlungen enthält dieses Dokument die Übersicht zu den *FDA*-„Healthy“-Grenzen für **zugesetzten Zucker** in bestimmten Lebensmittelgruppen.

**DGAC:** Die Vergleichswerte für das wissenschaftliche Beratungsgremium stammen aus dem modellierten Ernährungsmuster „Eat Healthy Your Way“ für 2.000 kcal. Diese Werte sind im DGAC-Report enthalten und werden im CSPI-Bericht sauber zusammengezogen. Die Tabelle weist ausdrücklich darauf hin, dass diese Werte modelliert und gerundet sind.

**Ähnlichkeit der Mengen bei DAG und DGAC:** Beide Systeme arbeiten mit einem **2.000-kcal-Referenzmuster** und mit ähnlichen Lebensmittelgruppen. Der Unterschied liegt stärker in der Einheit und in der Tiefe der Steuerung. Die DGA kommunizieren in *Servings* mit Beispielpportionen. Der DGAC arbeitet mit *cup equivalents* und *ounce equivalents* und steuert zusätzlich Subgruppen wie Vollkorn vs.

raffinierte Getreide, Hülsenfrüchte, Seafood oder Meats/Poultry/Eggs. Ein „Serving“ bei Protein Foods ist deshalb nicht exakt 1:1 in ounce equivalents übersetzbar.

→ **Beachte:** Die Tagesmengen sind ähnlich, die Modelllogik ist unterschiedlich.

Tabelle 3: Übersicht DGA- und DGAC-Empfehlungen innerhalb der Lebensmittelgruppen.

Gruppe	DGA	DGAC	Alltagsnahe Übersetzung
Gemüse	3 Servings	2,25 cup-eq	~720 mL vs ~540 mL
Obst	2 Servings	2 cup-eq	~480 mL vs ~480 mL
Dairy	3 Servings	3 cup-eq	~720 mL vs ~720 mL
Getreide	2–4 Vollkorn-Servings	6 oz-eq (3 Vollkorn + 3 raffiniert)	~240–480 mL vs ~720 mL cooked
Protein	3–4 Servings	7 oz-eq	keine eindeutige 1:1-Umrechnung
Öle	4½ tsp	27 g	Volumen vs Masse

Wichtige Präzisierung: DGAC weist 3 oz-eq raffinierte Getreide aus (gerundet), nicht „<3“ (Dietary Guidelines Advisory Committee, 2024).

DGA: „Servings“ mit Beispielpportionen  
 DGAC: „cup equivalents“ und „ounce equivalents“  
 Umrechnung (transparent gekennzeichnet)  
 Rundung (NBS SP 365):  
 1 cup ≈ 240 mL  
 1 tsp ≈ 5 mL  
 1 oz ≈ 28 g  
 (National Bureau of Standards, 1972)  
 Präziser (NIST-Referenz):  
 1 fl oz ≈ 29,573 mL  
 (NIST, 2023)  
 Hinweis: „ounce-equivalent“ ist ein Portionsäquivalent, nicht zwingend 28 g eines beliebigen Lebensmittels

## 5 | Wer ist wer?

Tabelle 4: Übersicht Akteure und dessen Rolle.

Akteur	Rolle
DGAC	Wissenschaftliches Gremium Pflanzlich betonter, substitutionsorientierter Ansatz
HHS/USDA	Politische Endfassung Vereinfachte, kommunikative Leitplanken
ASN	Fachgesellschaft unterstützt Muster, kritisiert Prozesstransparenz
AND	Berufsverband unterstützt Grundlinie, kritisiert SFA-Inkonsistenz
AHA/ACC	kardiometabolische Perspektive warnen vor SFA-/Proteininterpretation
Harvard	akademisch Fortschritt bei Zucker, Kritik bei Protein/Fett
Stanford	akademisch Konsens + Divergenz
CSPI	Advocacy sieht politische Abweichung vom DGAC
Mozaffarian	akademisch differenziert, implementierungsorientiert
Williams et al.	akademisch governancekritisch

## 6 | Wie sind die zentralen Stellungnahmen fachlich zu interpretieren?

### i. Mozaffarian (JAMA): differenzierte, nicht pauschale Kritik

Mozaffarian ist **nicht einfach „gegen“ die neuen Leitlinien**. Seine Perspektive ist deutlich differenzierter. Er beschreibt zunächst einen echten Fortschritt: Zum ersten Mal rücken die DGA sehr klar von der alten Logik ab, wonach praktisch alles in Maßen in ein gesundes Muster passe. Positiv bewertet er die deutliche Begrenzung von zuckerhaltigen Getränken, stark verarbeiteten Produkten, raffinierten Kohlenhydraten, Zusatzstoffen und die neue Klarheit zugunsten von vollwertigen Lebensmitteln. Er sieht darin ein potenziell starkes Signal an den Markt und an öffentliche Ernährungsumgebungen.

**Seine erste große Einschränkung betrifft die Fettquellen.** Er argumentiert, dass die Leitlinie zu wenig zwischen verschiedenen Fettträgern unterscheidet. Nach seiner Interpretation sind pflanzliche und Seafood-Quellen am günstigsten, danach folgen Milchprodukte, besonders fermentierte Varianten. Rotes und verarbeitetes Fleisch bewertet er ungünstiger. Genau hier sieht er den Schwachpunkt der

DGA: Sie nennen zwar Olivenöl positiv, setzen aber Butter und Rindertalg daneben, ohne die Hierarchie der Evidenz klarzumachen. Gleichzeitig erkennt er an, dass die DGA nicht gegen Omega 6 reiche Saatenöle argumentieren, obwohl diese in sozialen Medien stark angegriffen wurden.

Seine zweite große Einschränkung betrifft das neue Proteinziel von 1,2–1,6 g/kg Körpergewicht/Tag. Er ordnet diesen Wert als 50–100 % über der bisherigen Referenzzufuhr ein. Sein Punkt ist nicht, dass Protein grundsätzlich problematisch wäre. Er sagt vielmehr: Höhere Proteinzufuhr kann in Verbindung mit regelmäßigem Kraft- oder Widerstandstraining beim Muskelaufbau nützen; ohne dieses Training sei der gesundheitliche Mehrwert für die Allgemeinbevölkerung schwach belegt. Zugleich warnt er, dass das neue Ziel entweder den Konsum von rotem Fleisch erhöhen oder den Markt für proteinangereicherte hochverarbeitete Produkte weiter befeuern könnte. Besonders kritisch ist aus seiner Sicht, dass die DGA weiterhin keine klare Begrenzung verarbeiteter Fleischwaren aussprechen. Sein dritter Punkt ist wahrscheinlich der wichtigste: **Umsetzung**. Mozaffarian schreibt ausdrücklich, dass die größte *offene Frage nicht mehr der Text selbst sei, sondern wie die DGA in Behörden, Schulen, Kinderbetreuung, Kliniken, Versorgung, Beschaffung und Kommunikation tatsächlich umgesetzt werden*. Er macht damit aus einer inhaltlichen Debatte eine Implementierungsdebatte. Genau das macht seine Stellungnahme sachlich wertvoll: **Sie ist weniger ideologisch als viele andere Beiträge und stärker auf die reale politische und administrative Tragfähigkeit fokussiert.**

## ii. Williams, Dastmalchi und Barnard (JAMA)

Der zweite JAMA-Beitrag ist deutlich schärfer. Die Autoren argumentieren, dass die DGA den wissenschaftlichen Konsens des DGAC in wichtigen Punkten nicht ausreichend abbilden. Sie fordern, dass künftige Änderungen gegenüber dem DGAC-Bericht klar als wissenschaftlich versus politisch oder kommerziell motiviert markiert werden und dass die wissenschaftliche Begründung für solche Abweichungen transparent dokumentiert wird. Ihr Fokus liegt weniger auf Detailfragen einzelner Nährstoffe, sondern auf dem Risiko, dass ohne klare wissenschaftliche Verankerung die nachgelagerte Politik schwierig umsetzbar ist.

## iii. American Society for Nutrition (ASN)

Die ASN unterstützt den breiten Ernährungstypus der neuen DGA grundsätzlich, insbesondere die Betonung wenig verarbeiteter Lebensmittel und die Begrenzung von zugesetztem Zucker, Natrium und gesättigten Fettsäuren. Gleichzeitig kritisiert sie den Verfahrenswechsel sehr deutlich: Die Einführung einer separaten Scientific Foundation anstelle des DGAC-Scientific-Reports sei eine große Abweichung vom bisherigen evidenzbasierten Prozess; zudem fehle Transparenz über Methoden, Ziele und Zeitrahmen dieser zusätzlichen Reviews. Inhaltlich ist die ASN nicht pauschal oppositiv, prozessual aber klar kritisch.

## iv. Academy of Nutrition and Dietetics (AND)

Die AND ist ein Berufsverband und nicht mit einem unabhängigen staatlich eingesetzten wissenschaftlichen Advisory-Panel gleichzusetzen. Das ist für die Einordnung wichtig. In ihrer Stellungnahme unterstützt sie mehrere Teile der DGA ausdrücklich: mehr nährstoffdichte Lebensmittel, mehr Obst, Gemüse und Vollkorn, weniger stark verarbeitete Lebensmittel und zugesetzte Zucker, die Fortführung des 10%-Limits für gesättigte Fettsäuren sowie mehr Aufmerksamkeit für Ballaststoffe und Mikrobiom Gesundheit.

Ihre Bedenken sind klar formuliert: Die Betonung von Butter, Rindertalg, rotem Fleisch und Vollfett-Milchprodukten sei inkonsistent mit genau dieser 10%-Grenze. Außerdem kritisiert sie, dass die neue Leitlinie Menschen, die keine Milchprodukte konsumieren können oder wollen, nicht ausreichend mitdenkt. Wichtig ist auch der Governance-Kontext: Die Academy veröffentlicht eigene Sponsoring-Richtlinien, in denen sie betont, keine Unternehmen oder Produkte zu unterstützen und die finale redaktionelle Kontrolle über Inhalte zu behalten. Das entkräftet nicht jede Kritik, zeigt aber, wie der Verband selbst sein Spannungsfeld definiert. Fachlich ist die AND daher am besten als praxisnaher Berufsverband mit evidenzbezogenen Einwänden zu lesen, nicht als neutrales Pendant zum DGAC.

## v. Stanford, Harvard, CSPI und Rudd Center

**Stanford** ordnet die Leitlinien als Mischung aus Konsens und Abweichung ein. Konsens sieht Stanford bei mehr Obst, Gemüse, Vollkorn, weniger zugesetztem Zucker, weniger Natrium und weniger stark verarbeiteten Produkten. Die Abweichung sieht Stanford bei der Überbetonung von Protein, der zu geringe Rolle von Ballaststoffen und bei den widersprüchlichen Aussagen zu gesättigten Fettsäuren.

**Harvard T.H. Chan School of Public Health** bewertet die neue Leitlinie ambivalent: Positiv hervorgehoben werden die deutlich strengere Position zu zugesetztem Zucker und die stärkere Abgrenzung gegenüber hochverarbeiteten Lebensmitteln. Kritisch gesehen werden dagegen die starke Betonung von Protein sowie mögliche Widersprüche zwischen der weiter geltenden Grenze von weniger als 10 % der Tagesenergie aus gesättigten Fettsäuren und der prominenten Rolle von Vollfett-Milchprodukten, Butter und rotem Fleisch.

**CSPI** interpretiert die DGA 2025–2030 als politisch abgeschwächte Fassung des DGAC-Berichts. Die neuen DGA sind nicht komplett falsch, aber in zentralen Punkten politisch von der DGAC-Evidenz wegverschoben. Die „Uncompromised DGA“ ist deshalb eine advocacy-basierte Rekonstruktion einer DGAC-näheren Leitlinie, keine amtliche Alternative. Besonders wichtig sind für CSPI die Verschiebungen bei Protein, gesättigten Fettsäuren, Subgruppenpräzision, Alkohol und zusätzlich Nachhaltigkeit

Das **Rudd Center** wiederum liefert eine sehr praktische „*Good / Bad / Unknown*“-Logik. Positiv bewertet es das Signal gegen ultra-verarbeitete Produkte und zugesetzten Zucker, kritisch das mixed messaging bei gesättigten Fettsäuren und die starke Tierprotein-Betonung.

## 7 | Fazit

Die stärksten, am wenigsten strittigen Elemente der DGA 2025–2030 sind die klare Begrenzung von zugesetztem Zucker, die stärkere Warnung vor stark verarbeiteten Lebensmitteln und die generelle Betonung von vollwertigen Lebensmitteln. Das sind die Teile, die sich auch kommunikativ am besten tragen. Die konfliktträchtigsten Punkte sind das hohe Proteinziel, die fehlende Hierarchie der Proteinquellen, die widersprüchliche Fettlogik und die Frage, wie weit die politische Endfassung vom DGAC abweichen darf, ohne wissenschaftlich an Glaubwürdigkeit zu verlieren. Für die fachliche Darstellung sollte man deshalb immer zwei Ebenen trennen: Was steht in der politischen Leitlinie und wie bewerten wissenschaftliche und berufspolitische Akteure diese Leitlinie?

## 8 | Abkürzungsverzeichnis

AND = Academy of Nutrition and Dietetics (Berufsverband der Ernährungsfachkräfte)  
ASN = American Society for Nutrition (Fachgesellschaft für Ernährungswissenschaft)  
CSPI = Center for Science in the Public Interest (Public Health Advocacy/Watchdog)  
DGA = Dietary Guidelines for Americans (US Ernährungsempfehlungen; politische Endfassung)  
DGAC = Dietary Guidelines Advisory Committee (wissenschaftliches Beratungsgremium)  
HHS = U.S. Department of Health and Human Services (US Gesundheitsministerium)  
NASEM = National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (US Nationalakademien)  
USDA = U.S. Department of Agriculture (US Landwirtschaftsministerium)

## 9 | Quellen

Academy of Nutrition and Dietetics (2026) Academy Statement on 2025–2030 DGAs Release. Available at: <https://www.eatrightpro.org/about-us/who-we-are/public-statements/academy-statement-on-2025-2030-dgas-release>.

Academy of Nutrition and Dietetics (n.d.) Guidelines for Corporate Sponsors. Available at: <https://www.eatrightpro.org/about-us/who-we-are/advertising-and-sponsorship/guidelines-for-corporate-sponsors>.

Aggarwal, M., Aspry, K.E., Kris Etherton, P.M., Freeman, A.M., Williams, K.A. and Gianos, E. (2026) ‘How Do the 2025–2030 Dietary Guidelines for Americans Measure Up for Cardiovascular Health?’, American College of Cardiology (Expert Analysis). Available at: <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2026/01/27/16/22/how-do-the-2025-2030-dietary-guidelines-for-americans-measure-up-for-cardiovascular-health>.

American Heart Association (2026) New dietary guidelines underscore importance of healthy eating (News Release). Available at: <https://newsroom.heart.org/news/releases-20260107-6915862>.

American Society for Nutrition (2026) American Society for Nutrition Calls for Strong Science in National Nutrition Guidance. Available at: <https://nutrition.org/american-society-for-nutrition-calls-for-strong-science-in-national-nutrition-guidance/>.

Center for Science in the Public Interest (CSPI) (2026) The Uncompromised Dietary Guidelines for Americans, 2025–2030 (Report PDF). Available at: [https://www.cspi.org/sites/default/files/2026-01/20260107\\_CSPI\\_uncompromisedDGA\\_report\\_4\\_FINAL.pdf](https://www.cspi.org/sites/default/files/2026-01/20260107_CSPI_uncompromisedDGA_report_4_FINAL.pdf)

Center for Science in the Public Interest (CSPI) (2026) 'New Dietary Guidelines undercut science and sow confusion'. 7 January. Available at: <https://www.cspi.org/statement/new-dietary-guidelines-undercut-science-and-sow-confusion>

Dietary Guidelines Advisory Committee (2024) Scientific Report of the 2025 Dietary Guidelines Advisory Committee (Full report). Available at: <https://www.dietaryguidelines.gov/2025-advisory-committee-report>.

Dietary Guidelines Advisory Committee (2024) Part C. Methodology: Scientific Report of the 2025 Dietary Guidelines Advisory Committee (PDF). Available at: [https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2024-12/Part%2520C\\_Methodology\\_FINAL\\_508c.pdf](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2024-12/Part%2520C_Methodology_FINAL_508c.pdf)

Dietary Guidelines Advisory Committee (2024) '2025 Dietary Guidelines Advisory Committee Food Pattern Modeling: Reports and Supplements'. Available at: <https://www.dietaryguidelines.gov/2025-advisory-committee-report/food-pattern-modeling>

Harvard T.H. Chan School of Public Health – The Nutrition Source (2026) 'Dietary Guidelines for Americans 2025–2030: Progress on added sugar, protein hype, saturated fat contradictions'. Available at: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/2026/01/09/dietary-guidelines-for-americans-2025-2030/>.

Harvard T.H. Chan School of Public Health (2026) Understanding the new Dietary Guidelines for Americans. Available at: <https://hsph.harvard.edu/news/understanding-the-new-dietary-guidelines-for-americans/>

Mozaffarian, Dariush (2026): The 2025-2030 Dietary Guidelines for Americans. In: JAMA 335 (7), S. 575–577. DOI: 10.1001/jama.2026.0283.

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2017) Optimizing the Process for Establishing the Dietary Guidelines for Americans: The Selection Process. Washington, DC: National Academies Press. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK469945/>.

National Bureau of Standards (1972) Metric Conversion Card. NBS Special Publication 365, revised November 1972. Washington, DC: U.S. Department of Commerce. Available at: <https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc67329/m1/3/>

Rockström, Johan; Thilsted, Shakuntala Haraksingh; Willett, Walter C.; Gordon, Line J.; Herrero, Mario; Hicks, Christina C. et al. (2025): The EAT-Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems. In: Lancet (London, England) 406 (10512), S. 1625–1700. DOI: 10.1016/S0140-6736(25)01201-2.

Stanford Medicine (2026) What the 2025–2030 Dietary Guidelines for Americans get right—and where they fall short. Available at: [https://med.stanford.edu/nutrition/news/press/2025\\_2030\\_Dietary\\_Guidelines.html](https://med.stanford.edu/nutrition/news/press/2025_2030_Dietary_Guidelines.html).

U.S. Department of Agriculture (2021) Start Simple with MyPlate: MyPlate Plan – Food Group Amounts for 2,000 Calories a Day for Ages 14+ Years. Washington, DC: Food and Nutrition Service. Available at: [https://myplate-prod.azureedge.us/sites/default/files/2021-08/2020MyPlatePlan\\_2000cals\\_Age14%2B.pdf](https://myplate-prod.azureedge.us/sites/default/files/2021-08/2020MyPlatePlan_2000cals_Age14%2B.pdf)

U.S. Department of Health and Human Services (2026) Fact Sheet: Historic reset federal nutrition policy. Available at: <https://www.hhs.gov/press-room/fact-sheet-historic-reset-federal-nutrition-policy.html>.

U.S. Department of Health and Human Services; U.S. Department of Agriculture (2026) Dietary Guidelines for Americans, 2025–2030 (PDF). Available at: <https://cdn.realfood.gov/DGA.pdf>

U.S. Government / realfood.gov (2025) Daily Servings by Calorie Level (PDF provided by user). Daily Serving Sizes

U.S. Government / realfood.gov (2025) The Scientific Foundation for the Dietary Guidelines for Americans, 2025–2030 (PDF). Available at: [https://cdn.realfood.gov/Scientific%20Report\\_1.8.26.pdf](https://cdn.realfood.gov/Scientific%20Report_1.8.26.pdf).

UConn Rudd Center (2026) Updated Dietary Guidelines: The Good, The Bad, and The Unknown (Blog). Available at: <https://uconnruddcenter.org/2026/01/updated-dietary-guidelines-the-good-the-bad-and-the-unknown/>

Williams, Kim A.; Dastmalchi, Lily N.; Barnard, Neal D. (2026): When Nutrition Science Is Ignored: Potential Public Health Cost of the 2025 Dietary Guidelines. In: JAMA. DOI: 10.1001/jama.2026.0832.

Willett, Walter; Rockström, Johan; Loken, Brent; Springmann, Marco; Lang, Tim; Vermeulen, Sonja et al. (2019): Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. In: Lancet (London, England) 393 (10170), S. 447–492. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4.