

Ihre individuelle Ernährungsanalyse



Erstellt für Max Muster

1. Ihre Angaben

Worauf basieren unsere Empfehlungen?

Ihre individuellen Eigenschaften und Gewohnheiten sind Grundlage dieser Analyse:

Geschlecht	männlich
Alter	40
Größe	180 cm
Gewicht	80 kg

- Als Aktivität haben Sie Stufe 2 angegeben: ausschließlich sitzende Tätigkeit.
- Sie betreiben pro Woche 2 Stunden leichten und 2 Stunden anstrengenden Sport.
- Sie möchten Ihr Gewicht halten.

Wenn Sie Medikamente einnehmen oder an einer Krankheit leiden, so dass Ihre Ernährung beeinflusst wird oder bestimmte Nahrungsmittel ausgeschlossen werden müssen, dann besprechen Sie Ihre Analyse bitte mit Ihrem Arzt. Er kann einschätzen, ob für Sie Besonderheiten gelten, die wir im Rahmen dieser Analyse nicht berücksichtigen können. Diese Analyse kann Ihren Arzt unterstützen, aber keinesfalls ersetzen.

2. Ihr Body-Mass-Index (BMI)

Wie berechnet sich der BMI?

Der BMI dient Ihnen als Indikator, ob Sie unter-, über- oder normalgewichtig sind. Er errechnet sich aus: Gewicht (kg) geteilt durch Größe (m) im Quadrat. Beispiel: Ein Mensch mit einem Körpergewicht von 73kg und einer Größe von 1,70m hat einen BMI von $73 : (1,70 * 1,70) = 25,3$.

Was häufig vergessen wird: Bei der Interpretation des BMI sind auch Geschlecht und Alter zu berücksichtigen. Eine Frau im Alter von 25 Jahren hat mit einem BMI von 25,3 ein leichtes Übergewicht; ein Mann im Alter von 60 Jahren hingegen ist mit demselben BMI normalgewichtig.

Ihr Body-Mass-Index hat den Wert 24,7

Aus Ihren Angaben zu Größe, Geschlecht und Alter errechnet sich, dass Ihr Optimalgewicht im Bereich zwischen 70 und 79 kg liegt. Weniger als 65 kg wäre ein Indikator für Untergewicht, mehr als 84 kg ein Indikator für Übergewicht.

Sehr gut - Sie haben Normalgewicht: Ihr Body-Mass-Index (BMI) liegt im wünschenswerten Bereich (zwischen 20 und 26). In diesem Bereich ist das Risiko für Krebserkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen am niedrigsten.

Beachten Sie bitte ...

Der BMI ist lediglich ein Anhaltspunkt. Bei der Berechnung des BMI wird die Zusammensetzung des Körpergewebes nicht berücksichtigt. Muskeln, Wasser und Knochen wiegen wesentlich mehr als Fett. Wer also besonders muskulös ist (z. B. Leistungssportler/innen oder Bodybuilder/innen) oder einen erhöhten Wassergehalt hat (z. B. Patient/innen mit Ödemen), dessen BMI fällt naturgemäß höher aus. Dies gilt selbstverständlich auch für Schwangere.

3. Ihr Aktivitätswert (PAL)

Was besagt der PAL-Wert?

Der so genannte PAL-Wert wird z. B. in der Sportwissenschaft und in der Medizin verwendet. "PAL" steht für "Physical Activity Level". Dieser Wert sagt aus, wie viel Sie sich bewegen. Je höher der PAL-Wert, desto mehr Energie verbrennen Sie. Für den Energieverbrauch sind also neben individuellen Eigenschaften (wie Alter, Größe, Gewicht und Geschlecht) auch Bewegungsgewohnheiten relevant.

Kurz gesagt: Wenn Sie sich viel bewegen, dann müssen (und dürfen!) Sie grundsätzlich mehr essen als wenn Sie sich wenig bewegen. Mit Bewegung ist nicht nur Sport gemeint. Mindestens genauso wichtig ist, wie viel Sie sich im Alltag bewegen - ob am Arbeitsplatz oder beim Treppensteigen.

Wir haben für Sie einen PAL-Wert von 1,5 errechnet

Zum Vergleich:

- Der niedrigste Wert, den wir errechnen, liegt bei 1,2 (Menschen, die sich fast gar nicht bewegen, weil sie z. B. bettlägerig sind).
- Ein sehr hoher Wert wäre z. B. 3,0 (Menschen, die körperlich sehr hart arbeiten und zusätzlich täglich mehrere Stunden Sport treiben).
- Wer einen klassischen Bürojob hat und wöchentlich vier Stunden Sport treibt, kommt auf einen PAL-Wert um 1,5.

4. Gewichtswunsch und Gewichtsempfehlung

Ihr Wunsch und unsere Empfehlung

Sie haben angegeben, dass Sie Ihr Gewicht halten möchten. Aus gesundheitlicher Sicht ist dies genau richtig.

Um das Gewicht etwa konstant zu halten, ist eine ausgeglichene Energiebilanz notwendig. Dies bedeutet, dass Energiezufuhr (durch Nahrung) und Energieverbrauch gleich groß sein müssen. Ist die Zufuhr höher als der Verbrauch, wird die Energie in Form von Körperfett gespeichert, eine Gewichtszunahme ist die Folge; ist die Zufuhr niedriger als der

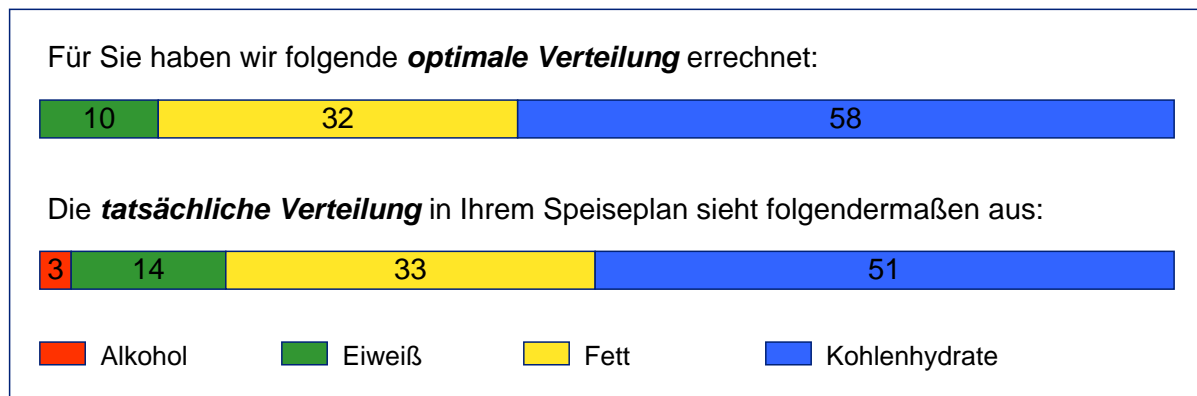
Verbrauch, werden Energiereserven des Körpers abgebaut, eine Gewichtsabnahme ist die Folge.

Aufgrund Ihrer Angaben können wir Ihren individuellen Energieverbrauch gut schätzen. In den folgenden Tabellen, Texten und Grafiken haben wir daher errechnet, wie viel Energie für Sie optimal ist, damit Sie Ihr Gewicht halten. Ferner haben wir eine sinnvolle Verteilung der Energieträger errechnet: Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Alkohol. Und selbstverständlich haben wir eine optimale Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen individuell für Sie berechnet.

5. Energieverteilung

Nahrung enthält Energie - in Form von Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen und Alkohol. Diese vier enthalten nicht gleich viel Energie: Pro Gramm ist Fett mit Abstand am energiereichsten (9,3 kcal), danach kommt Alkohol (7,1 kcal) und dann Kohlenhydrate und Eiweiß (beide 4,1 kcal).

Der Mensch braucht eine Mischung aus diesen Energieträgern; nur Alkohol benötigt er nicht. Der optimale "Energimix" unterscheidet sich von Mensch zu Mensch nur leicht. Meist heißt es: 55% der Energie soll durch Kohlenhydrate aufgenommen werden, 30% durch Fette und 10-15% durch Eiweiße. Geringe Abweichungen sind dabei kein Problem.



Die Verteilung der Energieträger (in Prozent der Gesamtenergie)

Für Ihren Speiseplan gilt also: Der Eiweiß-Anteil ist recht hoch. Der Kohlenhydrat-Anteil ist recht niedrig.

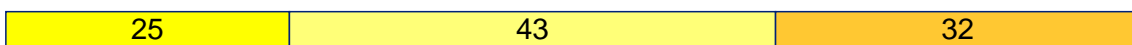
Selbstverständlich ist nicht nur die Verteilung der Energieträger wichtig, sondern auch die jeweilige Menge. Mehr hierzu in den folgenden Abschnitten.

6. Fettverteilung

Fett ist nicht gleich Fett: Von manchen Fetten nehmen wir gewöhnlich zu viel auf, von manchen zu wenig. Wichtig sind sie alle - es kommt auf das richtige Maß an.

Es werden drei Gruppen von Fettsäuren unterschieden: gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte. In tierischen Lebensmitteln sind meist gesättigte Fettsäuren enthalten, häufig nehmen wir davon zu viel auf. Hier sehen Sie Ihren optimalen und Ihren tatsächlichen "Fettmix".

Für Sie haben wir folgende **optimale Verteilung** errechnet:



Die **tatsächliche Verteilung** in Ihrem Speiseplan sieht folgendermaßen aus:



gesättigte Fettsäuren
 einfach ungesättigte Fs.
 mehrfach ungesättigte Fs.

Die Verteilung der Fettsäuren (in Prozent des Gesamtfetts, ohne Glycerin und Lipide)

Für Ihren Speiseplan gilt also: Der Anteil gesättigter Fettsäuren ist sehr hoch. Der Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren ist sehr niedrig.

Selbstverständlich ist nicht nur die Verteilung der Fette wichtig, sondern auch die jeweilige Menge. Mehr hierzu in den folgenden Abschnitten.

7. Soll und Ist im Überblick

In der folgenden Tabelle haben wir für jeden Nährstoff vier Werte angegeben:

- Minimum: Weniger als diese Menge sollten Sie nicht zu sich nehmen.
- Optimum: Diese Menge ist für Sie optimal.
- Maximum: Mehr als Diese Menge sollten Sie nicht zu sich nehmen.
- Ist: Diese Menge ist in Ihrem Speiseplan enthalten.

Beachten Sie bei den Zahlen:

- Alle Werte in dieser Analyse sind auf einen Tag (24 Stunden) umgerechnet.
- Alle Soll-Werte (Minimum, Optimum und Maximum) berücksichtigen Ihren Gewichtswunsch (Gewicht halten).

Die Symbole:

- 😊 Der Ist-Wert liegt im Optimalbereich.
- 😞 Der Ist-Wert liegt unter oder über dem Optimalbereich.

Energie		Minimum	Optimum	Maximum	Ist	
Gesamt-Energie	kcal	2454	2667	2880	*2772	😊
Alkohol	g	0	0	20	11	😊
Eiweiß	g	51	68	85	94	😞
Fett	g	76	91	106	99	😊
- davon: Gesättigte Fettsäuren	g	11	21	32	36	😞
- davon: Einfach ungesättigte Fettsäuren	g	23	36	50	39	😊
- davon: Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	17	27	38	17	😊
Kohlenhydrate	g	343	377	411	**352	😊

* Dies entspricht 11587 Kilojoule (kJ).

** Für Diabetiker(innen): Dies entspricht 29 Broteinheiten (BE).

Vitamine		Minimum	Optimum	Maximum	Ist	
Vitamin A	mg	0.75	1.1	11	0.57	☹️
Vitamin B1	mg	1.1	1.3	53	1.3	😊
Vitamin B2	mg	1.2	1.5	351	1.5	😊
Pantothensäure	mg	4	6	1000	5	😊
Vitamin B6	mg	1.3	1.6	75	1.9	😊
Biotin	µg	30	60	500	37	😊
Folsäure	µg	373	426	1220	237	☹️
Vitamin B12	µg	1.5	3.2	2130	6.4	😊
Vitamin C	mg	85	106	511	111	😊
Vitamin D	µg	4.3	5.3	43	5.1	😊
Vitamin E	mg	10	14	100	15	😊
Vitamin K	µg	60	70	30300	231	😊

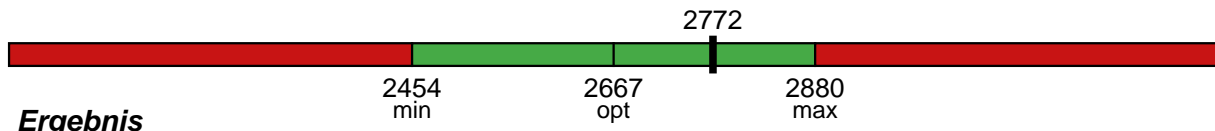
Mineralstoffe		Minimum	Optimum	Maximum	Ist	
Calcium	mg	905	1060	1860	859	☹️
Eisen	mg	8.5	11	21	15	😊
Jod	µg	160	213	319	78	☹️
Kalium	mg	2130	3190	6390	3288	😊
Kupfer	µg	1000	1250	3000	2457	😊
Magnesium	mg	266	373	745	402	😊
Mangan	µg	2000	3500	10000	3831	😊
Natrium	mg	585	2130	3730	5060	☹️
Zink	mg	8.5	11	16	13	😊

Sonstiges		Minimum	Optimum	Maximum	Ist	
Wasser	l	2.1	2.7	10	2.5	😊
Ballaststoffe	g	25	30	60	18	☹️
Cholesterin	mg	0	0	300	227	😊
Purin	mg	0	0	500	201	😊

8. Soll und Ist im Detail

Auch hier beziehen sich die Werte auf einen durchschnittlichen Tag; alle Soll-Werte (Minimum, Optimum und Maximum) berücksichtigen Ihren Gewichtswunsch (Gewicht halten).

Gesamt-Energie



Ergebnis

Sie haben pro Tag 2772 kcal (Kilokalorien) Gesamt-Energie aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 2667 kcal pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

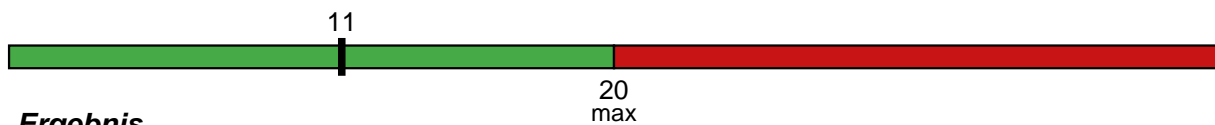
Hintergrund

Der Mensch kann nur so viel Energie verbrauchen wie ihm durch Nahrung geliefert wird. Die Energielieferanten sind Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate und Alkohol. Wenn mehr Energie zugeführt als verbraucht wird, wird die überschüssige Energie im Fettgewebe des Körpers gespeichert. Wer also dauerhaft zu viel isst oder sich zu wenig bewegt, wird folglich zunehmen (und umgekehrt). Das Optimum gibt genau den Wert an, bei dem Sie Ihr Gewicht halten werden.

Tipp

Lassen Sie sich nicht durch die verschiedenen Maßeinheiten verwirren: Die Energie wird manchmal in Kilokalorien (kcal) gemessen und manchmal in Kilojoule (kJ). Es gilt: 1 kcal = 4,18 kJ. Wir verwenden hier einheitlich kcal.

Alkohol



Ergebnis

Sie haben pro Tag 11 g (Gramm) Alkohol aufgenommen; wir haben für Sie einen Maximal-Wert von 20 g pro Tag errechnet. Bewertung: etwas zu hoch.

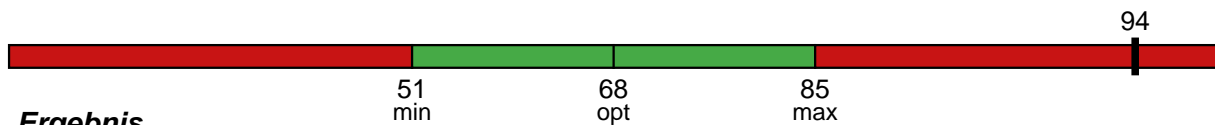
Hintergrund

Alkohol hat von allen Energie-Lieferanten nach Fett den größten Energiegehalt: 1 Gramm Alkohol enthält 7,1 kcal. Es liefert also viele Kalorien, dafür aber keine lebensnotwendigen Nährstoffe.

Tipp

In kleinen Mengen enthalten auch diese Lebensmittel Alkohol: alkoholfreies Bier (0,3%), Apfelsaft (0,2%), manche Kekse, Puddings, Kuchen.

Eiweiß



Ergebnis

Sie haben pro Tag 94 g (Gramm) Eiweiß aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 68 g pro Tag errechnet. Bewertung: deutlich zu hoch.

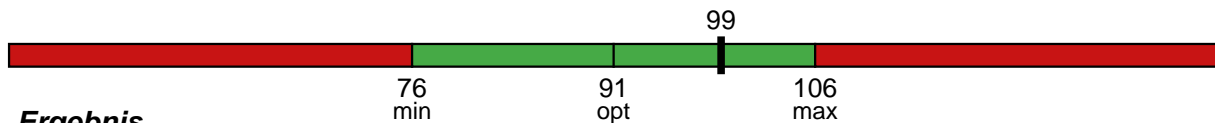
Hintergrund

Eiweiß liefert dem Körper Energie (4,1 kcal pro Gramm). Es wird außerdem besonders zum Erhalt und Aufbau von Muskeln benötigt. Eine Eiweiß-Zufuhr über das Maximum hinaus führt jedoch nicht zur Erhöhung von Muskelmasse oder Muskelkraft. Dies gilt auch bei starker körperlicher Belastung, ob bei der Arbeit oder im Sport. Dagegen belastet eine zu hohe Eiweißzufuhr die Nieren.

Beispiele

Viel Eiweiß enthalten: Wurst, Fleisch, Fisch, Käse, Milch, Soja.

Fett



Ergebnis

Sie haben pro Tag 99 g (Gramm) Fett aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 91 g pro Tag errechnet. Bewertung: etwas zu hoch.

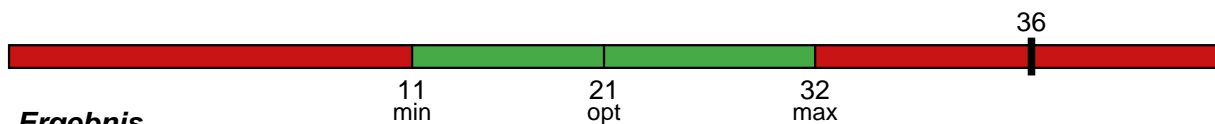
Hintergrund

Fett hat besonders viel Energie: 1 Gramm Fett liefert 9,3 kcal. Wird dem Körper mehr Energie zugeführt als er benötigt, wird das Fett im Körper gespeichert.

Beispiele

Viel Fett enthalten: Butter, Schmalz, Margarine, Öle, Wurst, Fleisch, Schokolade, Nüsse, fettreicher Käse.

Gesättigte Fettsäuren



Ergebnis

Sie haben pro Tag 36 g (Gramm) Gesättigte Fettsäuren aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 21 g pro Tag errechnet. Bewertung: deutlich zu hoch.

Hintergrund

Gesättigte Fettsäuren begünstigen vor allem einen Anstieg des Gehalts an Cholesterin und Triglycerid im Blut und erhöhen dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

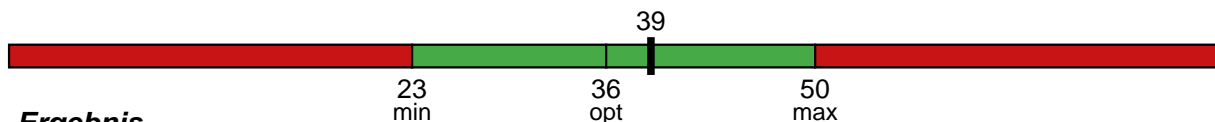
Beispiele

Viele gesättigte Fettsäuren enthalten: Butter, Wurst, Fleisch, fettreicher Käse.

Tipp

Generell lässt sich durch eine stärkere Gewichtung von pflanzlichen Lebensmitteln gegenüber tierischen der Verzehr von gesättigten Fettsäuren verringern.

Einfach ungesättigte Fettsäuren



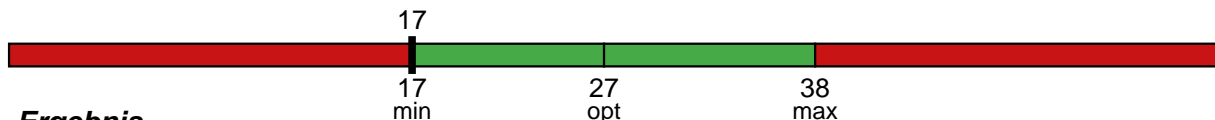
Ergebnis

Sie haben pro Tag 39 g (Gramm) Einfach ungesättigte Fettsäuren aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 36 g pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

Beispiele

Viele einfach ungesättigte Fettsäuren enthalten: Öle (Olivenöl, Mandelöl, Rapsöl), Nüsse (Haselnuss, Erdnuss), Mandeln, Pesto.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren



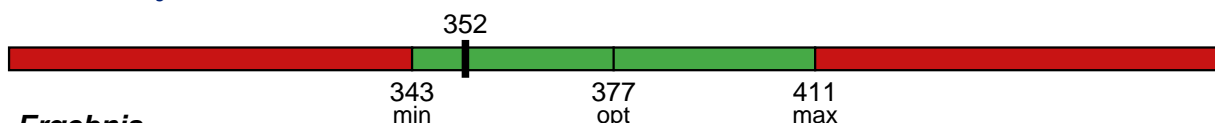
Ergebnis

Sie haben pro Tag 17 g (Gramm) Mehrfach ungesättigte Fettsäuren aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 27 g pro Tag errechnet. Bewertung: etwas zu niedrig.

Beispiele

Viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten: Öle (Distelöl, Traubenkernöl, Leinöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl), Nüsse (Walnuss), fettreiche Fischarten (Makrele, Lachs, Hering, Forelle und Thunfisch).

Kohlenhydrate



Ergebnis

Sie haben pro Tag 352 g (Gramm) Kohlenhydrate aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 377 g pro Tag errechnet. Bewertung: etwas zu niedrig.

Hintergrund

Kohlenhydrate sind besonders wichtig für die Energieversorgung: Zwar enthalten Sie mit 4,1 kcal pro Gramm nur knapp halb so viel Energie wie Fett; die menschliche Nahrung enthält jedoch im Idealfall viel mehr Kohlenhydrate als andere Energieträger, so dass sie in der Summe die meiste Energie liefern.

Beispiele

Viele Kohlenhydrate enthalten: Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Couscous, Bulgur, Quinoa.

Broteinheiten

Aus den Kohlenhydraten lassen sich einfach die Broteinheiten (BE) errechnen: $BE = \text{Kohlenhydrate (in Gramm)} / 12$. Ihr Speiseplan enthielt also 29 Broteinheiten. Dieser Wert ist wichtig für Diabetiker(innen).

Vitamin A



Ergebnis

Sie haben pro Tag 0.57 mg (Milligramm) Vitamin A aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 1.1 mg pro Tag errechnet. Bewertung: deutlich zu niedrig.

Hintergrund

Vitamin A wird unter anderem für das Hell-Dunkel-Sehen und die Bildung neuer Zellen benötigt. Eine Unterversorgung mit Vitamin A kann zur so genannten Nachtblindheit führen.

Beispiele

Reich an Vitamin A sind: Leber, Karotten, Spinat, Butter, Margarine, Rapsöl, Käse und Eier.

Tipp

Viele Carotinoide, wie β -Carotin (Beta-Carotin), sind eine Vorstufe von Vitamin A. Auch über diese Carotinoide kann der Bedarf an Vitamin A gedeckt werden. Farbintensives Gemüse (Karotten, Spinat oder Grünkohl) sind eine gute Quelle für β -Carotin.

Vitamin B1



Ergebnis

Sie haben pro Tag 1.3 mg (Milligramm) Vitamin B1 aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 1.3 mg pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

Hintergrund

Vitamin B1 ist wichtig für den Energiehaushalt und die Konzentrationsfähigkeit.

Beispiele

Reich an Vitamin B1 sind: Schweinefleisch, Vollkornprodukte (ungeschälter Reis), Bohnen und Linsen.

Vitamin B2



Ergebnis

Sie haben pro Tag 1.5 mg (Milligramm) Vitamin B2 aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 1.5 mg pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

Hintergrund

Vitamin B2 wird für die Energiegewinnung benötigt.

Beispiele

Reich an Vitamin B2 sind: Leber, Bohnen, Pilze, Schokolade, Käse und Eier.

Pantothensäure



Ergebnis

Sie haben pro Tag 5 mg (Milligramm) Pantothensäure aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 6 mg pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

Hintergrund

Pantothensäure ist bei der Energiegewinnung von Bedeutung.

Beispiele

Reich an Pantothensäure sind: Leber, Erdnüsse, Pilze, Ei, Fisch, Kalb, Vollkornprodukte (ungeschälter Reis), Schokolade.

Vitamin B6



Ergebnis

Sie haben pro Tag 1.9 mg (Milligramm) Vitamin B6 aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 1.6 mg pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

Hintergrund

Vitamin B6 spielt eine zentrale Rolle bei der Verwertung von Eiweiß; außerdem ist es für das Nerven- und das Immunsystem wichtig.

Beispiele

Reich an Vitamin B6 sind: Bohnen, Kartoffelchips, Leber, Reis, Linsen und Fisch.

Biotin



Ergebnis

Sie haben pro Tag 37 µg (Mikrogramm) Biotin aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 60 µg pro Tag errechnet. Bewertung: etwas zu niedrig.

Hintergrund

Biotin ist wichtig beim Glukose-Stoffwechsel und im Abbau einiger Aminosäuren.

Beispiele

Reich an Vitamin Biotin sind: Leber, Erdnüsse, Eier, Pilze, Vollkornprodukte (ungeschälter Reis).

Folsäure



Ergebnis

Sie haben pro Tag 237 µg (Mikrogramm) Folsäure aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 426 µg pro Tag errechnet. Bewertung: deutlich zu niedrig.

Hintergrund

Folsäure spielt eine wichtige Rolle bei der Zellteilung und -neubildung und ist zusammen mit Vitamin B12 an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt. Eine ungenügende Versorgung kann zu einer Anämie (Blutarmut) führen.

Beispiele

Reich an Folsäure sind: Leber, Eier, Gemüse (Spargel, Linsen, Spinat, Broccoli, Bohnen, Oliven), Erdnüsse, Käse, Vollkornprodukte, Kräuter.

Vitamin B12



Ergebnis

Sie haben pro Tag 6.4 µg (Mikrogramm) Vitamin B12 aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 3.2 µg pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

Hintergrund

Vitamin B12 ist eng mit dem Stoffwechsel der Folsäure verknüpft.

Beispiele

Reich an Vitamin B12 sind: Leber, Hering, Makrele, Forelle, Rind, Käse und Eier.

Vitamin C



Ergebnis

Sie haben pro Tag 111 mg (Milligramm) Vitamin C aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 106 mg pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

Hintergrund

Durch seine anti-oxidative Wirkung stellt Vitamin C einen wichtigen Schutz der Zellen vor Schädigungen durch freie Radikale dar.

Beispiele

Reich an Vitamin C sind: Obst (Kiwis, Erdbeeren, Orangen, Grapefruit), Gemüse (Paprika, Broccoli, Kohlrabi, Blumenkohl, Spinat, Rosenkohl), Obst- und Gemüsesäfte, Kräuter (Petersilie).

Vitamin D



Ergebnis

Sie haben pro Tag 5.1 µg (Mikrogramm) Vitamin D aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 5.3 µg pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

Hintergrund

Vitamin D regelt die Einlagerung von Calcium und Phosphor in die Knochen und ist somit wichtig für die Knochenhärtung.

Beispiele

Reich an Vitamin D sind: Hering, Aal, Forelle, Lachs und Eier.

Vitamin E



Ergebnis

Sie haben pro Tag 15 mg (Milligramm) Vitamin E aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 14 mg pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

Hintergrund

Vitamin E hat eine anti-oxidative Wirkung und schützt daher vor schädigenden Radikalen.

Beispiele

Reich an Vitamin E sind: Pflanzenöle (Weizenkeimöl enthält am meisten, dann folgen Sonnenblumenöl, Distelöl, Traubenkernöl, Rapsöl, Sojaöl, Olivenöl enthält am wenigsten), Nüsse, Getreidekörner.

Vitamin K



Ergebnis

Sie haben pro Tag 231 µg (Mikrogramm) Vitamin K aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 70 µg pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

Hintergrund

Vitamin K ist wichtig für die Blutgerinnung.

Beispiele

Reich an Vitamin K sind: grüne Gemüsearten (Salate, Spinat, einige Kohlsorten).

Calcium



Ergebnis

Sie haben pro Tag 859 mg (Milligramm) Calcium aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 1060 mg pro Tag errechnet. Bewertung: deutlich zu niedrig.

Hintergrund

Calcium ist als Baustein von Knochen und Zähnen wichtig für den Körper. Eine Unterversorgung mit Calcium führt zur Entkalkung der Knochen und dadurch zu einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche.

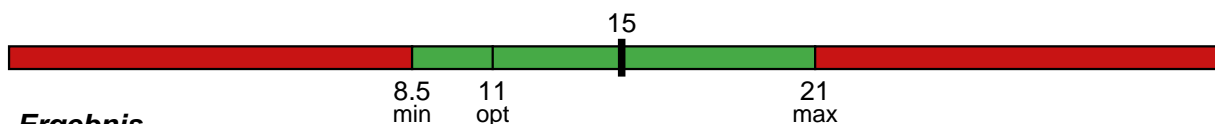
Beispiele

Reich an Calcium sind: Käse (Parmesan, Emmentaler, Gouda), Joghurt, Quark, Milch, Gemüse (Grünkohl, Lauchzwiebel, Fenchel) und Kräuter.

Tipp

Achten Sie insbesondere auf eine calciumreiche Spätmahlzeit, da dadurch die nächtlichen Knochenabbauprozesse reduziert werden.

Eisen



Ergebnis

Sie haben pro Tag 15 mg (Milligramm) Eisen aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 11 mg pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

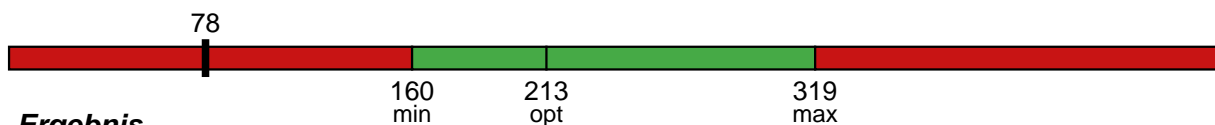
Hintergrund

Eisen ist ein wichtiger Baustein des roten Blutfarbstoffes (Hämoglobin).

Beispiele

Reich an Eisen sind: Fleisch, Wurstwaren, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Bulgur, Quinoa, Kräuter (Bockshornklee), Kürbiskerne.

Jod



Ergebnis

Sie haben pro Tag 78 µg (Mikrogramm) Jod aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 213 µg pro Tag errechnet. Bewertung: deutlich zu niedrig.

Hintergrund

Jod wird zum Aufbau der Schilddrüsenhormone benötigt. Bei einem Jodmangel kann es zur Bildung eines Kropfes (Jodmangelstruma) kommen.

Beispiele

Reich an Jod sind: Seefisch (Hering, Makrele, Seelachs, Kabeljau), Meeresfrüchte, Algen, jodiertes Speisesalz, mit Jodsalz hergestellte Lebensmittel (Backwaren), Milch und Milchprodukte, Eier, Sauerampfer.

Tipp

Da Deutschland zu den Jod-Mangelgebieten gehört, ist der Gehalt in Obst und Gemüse gering. Die beste Jodquelle ist Seefisch. Aus diesem Grund sollte ein- bis zweimal in der Woche Fisch auf dem Speiseplan stehen. Zudem kann die Verwendung von jodiertem Speisesalz und damit hergestellten Backwaren einen erheblichen Beitrag zur Jodversorgung leisten.

Kalium



Ergebnis

Sie haben pro Tag 3288 mg (Milligramm) Kalium aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 3190 mg pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

Hintergrund

Kalium ist ein wichtiger Elektrolyt im Körper und spielt im Wasserhaushalt und bei der Reiz-Weiterleitung eine besondere Rolle.

Beispiele

Reich an Kalium sind: Bananen, Kartoffeln, Trockenobst und Nüsse.

Kupfer



Ergebnis

Sie haben pro Tag 2457 µg (Mikrogramm) Kupfer aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 1250 µg pro Tag errechnet. Bewertung: etwas zu hoch.

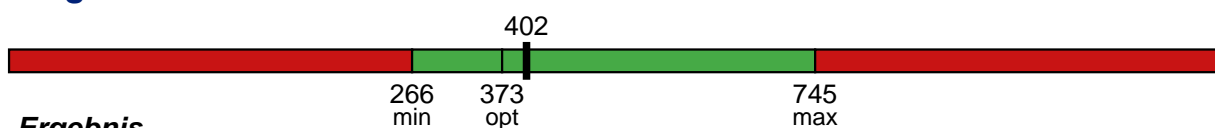
Hintergrund

Kupfer ist an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt.

Beispiele

Reich an Kupfer sind: Getreideprodukte, Fisch, Nüsse und Krustentiere (Garnelen, Krebse).

Magnesium



Ergebnis

Sie haben pro Tag 402 mg (Milligramm) Magnesium aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 373 mg pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

Hintergrund

Magnesium steuert unter anderem die Muskel- und Nervenfunktion und fördert die Mineralisierung der Knochen.

Beispiele

Reich an Magnesium sind: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Samen (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, Mohn), Milch und Milchprodukte, Bulgur, Quinoa, Gemüse (v. a. Kartoffeln), Geflügel, Fisch, Beerenobst, Kräuter, Gewürze.

Mangan



Ergebnis

Sie haben pro Tag 3831 µg (Mikrogramm) Mangan aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 3500 µg pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

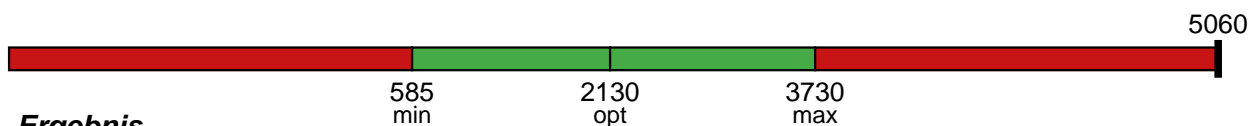
Hintergrund

Mangan ist für die Funktion verschiedener Enzyme relevant; die Bedeutung für den Menschen ist jedoch noch nicht ausreichend erforscht.

Beispiele

Reich an Mangan sind: Nüsse, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte.

Natrium



Ergebnis

Sie haben pro Tag 5060 mg (Milligramm) Natrium aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 2130 mg pro Tag errechnet. Bewertung: deutlich zu hoch.

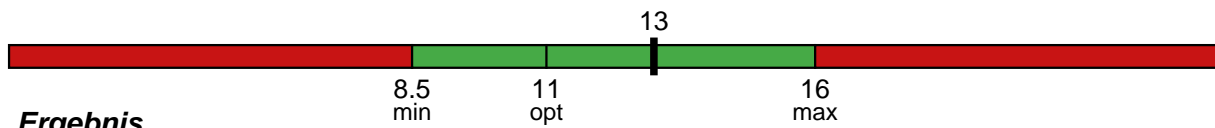
Hintergrund

Natrium spielt im Säurehaushalt und in den Verdauungssäften eine wichtige Rolle. Bei einer zu hohen Natriumzufuhr kommt es zu Verlusten von Calcium über den Urin. Bei einer Natrium-Empfindlichkeit wird zudem der Blutdruck erhöht. Verwenden Sie weniger Kochsalz im Haushalt und reduzieren Sie Fertigprodukte, da diese meist sehr natriumhaltig sind.

Beispiele

Reich an Natrium sind: Salz, natriumhaltiges Mineralwasser, zahlreiche Fertigprodukte.

Zink



Ergebnis

Sie haben pro Tag 13 mg (Milligramm) Zink aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 11 mg pro Tag errechnet. Bewertung: etwas zu hoch.

Hintergrund

Zink ist unter anderem für eine funktionierende Immunabwehr notwendig.

Beispiele

Reich an Zink sind: Fleisch, Milchprodukte und Vollkornprodukte.

Wasser



Ergebnis

Sie haben pro Tag 2.5 l (Liter) Wasser aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 2.7 l pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

Hintergrund

Unser Körper braucht Wasser als Baustoff sowie als Lösungs-, Transport- und Kühlmittel. Eine täglich ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist daher sehr wichtig.

Tipp

Über die feste Nahrung wird meist schon rund 1 Liter pro Tag an Flüssigkeit aufgenommen. Den Rest müssen Sie trinken. Als Durstlöcher werden vor allem kalorienarme Getränke wie Wasser, Fruchtee, Kräutertee und Saftschorlen empfohlen.

Ballaststoffe



Ergebnis

Sie haben pro Tag 18 g (Gramm) Ballaststoffe aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 30 g pro Tag errechnet. Bewertung: deutlich zu niedrig.

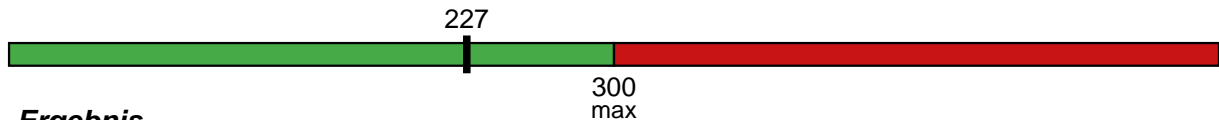
Hintergrund

Ballaststoffe sind für die gesunde Verdauung der Nahrung notwendig. Sie beugen Verstopfung vor, vermindern die Entstehung von Darmerkrankungen und binden Gallensäure. Dadurch senken sie den Cholesterinspiegel und verringern das Darmkrebsrisiko.

Beispiele

Reich an Ballaststoffen sind: Vollkornprodukte, Obst, Gemüse (auch Kartoffeln und Bohnenkraut), Bulgur, Couscous, Quinoa, Leinsamen.

Cholesterin



Ergebnis

Sie haben pro Tag 227 mg (Milligramm) Cholesterin aufgenommen; wir haben für Sie einen Maximal-Wert von 300 mg pro Tag errechnet. Bewertung: etwas zu hoch.

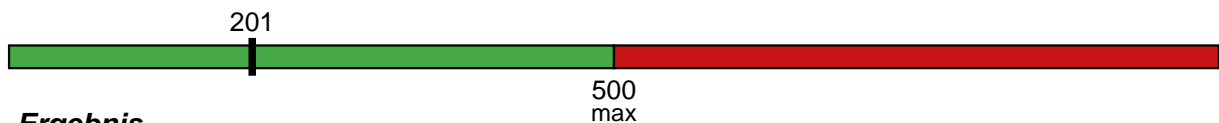
Hintergrund

Cholesterin ist für den menschlichen Organismus unerlässlich; der Körper kann es jedoch selbst bilden und braucht daher keine zusätzliche Zufuhr über die Nahrung.

Beispiele

Viel Cholesterin enthalten: Eier, Butter, Leber und Meeresfrüchte.

Purin



Ergebnis

Sie haben pro Tag 201 mg (Milligramm) Purin aufgenommen; wir haben für Sie einen Maximal-Wert von 500 mg pro Tag errechnet. Bewertung: etwas zu hoch.

Hintergrund

Auch Purin ist wichtig für den Menschen, kann jedoch (wie Cholesterin) vom Körper selbst gebildet werden. Eine Aufnahme durch die Nahrung ist daher nicht notwendig und in großem Maße auch nicht ratsam. Wenn zu viel Purin aufgenommen wird, wird es zu Harnsäure umgewandelt und über die Nieren ausgeschieden.

Beispiele

Viel Purin enthalten: Innereien, Hülsenfrüchte, Fisch und Fleisch.

Wir würden uns freuen ...

wenn wir Ihnen mit dieser Ernährungsanalyse nützliche Ratschläge geben konnten. Gerne nehmen wir Lob und Kritik entgegen, schreiben Sie uns einfach:

info@aramark-ernaehrung.de

Ihr Ernährungsteam von ARAMARK