

An

Sehr geehrte Frau

vielen Dank, dass Sie unsere Dienste in Anspruch genommen haben.  
Anbei finden Sie die Ergebnisse Ihrer Ernährungsanalyse. Auf Basis der Angaben, die Sie in Ihrem Ernährungsprotokoll gemacht haben, wurde errechnet, wie viel oder wenig der einzelnen Nährstoffe Sie zu sich nehmen. Diese Werte werden mit den auf Sie abgestimmten Nährstoffempfehlungen verglichen und etwaige Abweichungen beurteilt.  
Sollten Sie Fragen zu Ihrer Auswertung haben, zögern Sie bitte nicht uns zu kontaktieren.

Ihr Körpergewicht kann durch den BMI (Body Mass Index) klassifiziert werden:  
BMI 27,7 - Übergewicht (25-30).

Aus Ihren anthropometrischen Daten kann geschätzt werden, wie viel Energie Ihr Körper in Ruhe, also ohne jede Aktivität, benötigt. Berücksichtigt man Ihre berufliche und private Aktivität, so ergibt sich ein Wert von . Bei diesem Wert bleibt Ihr Körpergewicht unverändert. Aktuell nehmen Sie ca. pro Tag zu sich.  
Dabei stammen 31% aus Fett, 51% aus Kohlenhydraten, 12% aus Eiweiß und 3% aus Alkohol.  
(Hinweis: Das sind gerundete Werte und andere Energie liefernde Anteile sind nicht aufgeführt.)

**Bei folgenden Nährstoffen wird Ihre Aufnahme sehr gut oder gut eingestuft:**

**Zusammensetzung**

Nährstoff	Soll	Ist
Alkohol	max. 20 g	7 g
Ballaststoffe	mind.30 g	30 g
Eiweiß	57 g	52 g
Fett	max. 81 g	57 g
Wasser	2 130 g	3 019 g

**Vitamine**

Nährstoff	Soll	Ist
Vitamin B1 - Thiamin	1,0 mg	1,1 mg
Vitamin B2 - Riboflavin	1,0 mg	1,0 mg
Vitamin B5 - Pantothensäure	5 mg	4,0 mg
Vitamin B6 - Pyridoxin	1,4 mg	1,5 mg
Vitamin B7 - Biotin	40 µg	48 µg
Vitamin B9 - gesamte Folsäure	300 µg	308 µg
Vitamin C - Ascorbinsäure	95 mg	173 mg
Vitamin E -Tocopheroläquivalente	12 mg	15 mg

**Mineralstoffe**

Nährstoff	Soll	Ist
Kalium	4 000 mg	3 523 mg
Phosphor	550 mg	973 mg

#### Spurenelemente

Nährstoff	Soll	Ist
Kupfer	1,3 mg	2,6 mg
Eisen	16 mg	16 mg
Mangan	3,5 mg	7 mg
Zink	8 mg	8 mg

#### Fettsäuren

Nährstoff	Soll	Ist
Linolsäure	7 g	15 g
Linolensäure	1,3 g	2,1 g
Cholesterin	max. 300 mg	0,2 mg
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	19 g	17 g
gesättigte Fettsäuren	max. 27 g	23 g

Bei folgenden Nährstoffen ist Ihre Aufnahme verbesserungswürdig:

#### Zusammensetzung

Nährstoff	Soll	Ist
Kohlenhydrate	mind.302 g	215 g

#### Vitamine

Nährstoff	Soll	Ist
Vitamin B3 - Niacinäquivalent	11 mg	21 mg

Bei folgenden Nährstoffen wird Ihre Aufnahme als problematisch oder kritisch eingestuft:

#### Zusammensetzung

Nährstoff	Soll	Ist
Energie (inkl. Ball.)	2 417 kcal	1 679 kcal
Brennwert (inkl. Ball.)	10 151 kJ	7 112 kJ

#### Vitamine

Nährstoff	Soll	Ist
Vitamin A - Retinoläquivalent	0,7 mg	1,7 mg
Vitamin B12 - Cobalamin	4,0 µg	1 001 µg
Vitamin D - Calciferole	20 µg	1,6 µg
Vitamin K - Phyllochinon	65 µg	243 µg

#### Mineralstoffe

Nährstoff	Soll	Ist
Calcium	1 000 mg	618 mg
Chlor	2 300 mg	4 959 mg
Magnesium	300 mg	436 mg
Natrium	1 500 mg	3 525 mg

#### Spurenelemente

Nährstoff	Soll	Ist
Fluor	3,0 mg	0,8 mg
Jod	180 µg	86 µg

#### Fettsäuren

Nährstoff	Soll	Ist
Eicosapentaensäure (EPA), Timodonsäure	125 mg	3,4 mg
Docosahexaensäure (DHA), Clopanodonsäure	125 mg	2,5 mg
einfach ungesättigte Fettsäuren	27 g	15 g

Im Anschluss finden Sie die Detailanalyse mit ergänzenden Informationen. Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Mit freundlichen Grüßen

**Detailinformation zu den Nährstoffen:**

Hier sehen Sie im Detail, wie sehr Ihre Aufnahme von der Empfehlung abweicht und wie dieser Unterschied jeweils zu beurteilen ist. Die Skala reicht von sehr gut und gut über verbesserungswert bis hin zu problematisch und kritisch.

Nicht immer ist ein Überschreiten des Zahlenwertes der Empfehlung ungünstig, wie etwa bei Wasser und Ballaststoffen (z.B. mind. 30g pro Tag) und auch ein Unterschreiten kann durchaus erwünscht sein z.B. bei Alkohol (z.B. max. 20mg pro Tag) oder Cholesterin.

Ihre Versorgung wird jeweils anhand einer Grafik veranschaulicht. Der schwarze Strich zeigt an, wo in der Skala Ihre Nährstoffzufuhr einzuordnen ist.

Bitte beachten Sie zudem:

Bei manchen Nährstoffen ist es sinnvoll diese täglich im Auge zu behalten. Dazu zählen empfohlene Kalorienmenge, die Verteilung der Hauptnährstoffe (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate) sowie einzelne kritische Nährstoffe wie Zucker und Salz.

Bei den meisten Mikronährstoffen (Vitaminen und Spurenelementen) sind größere Schwankungen in der Zufuhr unproblematisch. Diese Empfehlungen müssen daher nicht jeden einzelnen Tag exakt eingehalten werden, solange die Aufnahme im Wochendurchschnitt zufriedenstellend ist.

**Energie (inkl. Ball.)**

Die Bilanz der Nahrungsenergie bestimmt mittel- und langfristig, ob man ab- oder zunimmt. Der Bedarf an Nahrungsenergie ist abhängig von Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht – und natürlich körperlicher Aktivität. Nimmt man mehr Energie auf, als man verbraucht, nimmt man zu und verbraucht man mehr Energie als man zu sich nimmt, verliert man Gewicht.

Ihr errechneter täglicher Energiebedarf beträgt ca. 2 417 kcal. Dabei sind Ihr Alter, Geschlecht, und Körpergewicht berücksichtigt, sowie die angegebenen körperlichen Aktivitäten.

Tatsächlich zu sich nehmen sollten Sie 2 417 kcal. Dieser Wert wird auch als Grundlage für die Bewertung Ihrer Ernährung verwendet.

Ca. 51% Ihrer Energie nehmen Sie in Form von Kohlenhydraten zu sich, 12% in Form von Eiweiß und 31% in Form von Fett. 3% der Energie stammen aus Alkohol.

Eine optimale Verteilung wäre: Protein: ca. [redacted]

[redacted]

Empfohlen sind  
Das ist  
Bewertung

[redacted]

um 31 % weniger als empfohlen  
kritisch

zu wenig



zu viel

[redacted]

### Fett

Fett hat nicht den besten Ruf, erfüllt aber wichtige Funktionen im Körper. So schützt es zum Beispiel als Baustein im Körper innere Organe und sorgt für die Elastizität der Haut. In der Nahrung ist es entscheidend als Träger fettlöslicher Vitamine, die anders nicht aufgenommen werden könnten. Es ist wichtig zu wissen, dass es unterschiedliche Arten von Fetten gibt. Die gesättigten Fette, die im Übermaß zu Herz- und Gefäßkrankungen führen können und die ungesättigten Fette, die dem entgegenwirken und weitere gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzen.

Ihre Aufnahme pro Tag	57,3 g
Empfohlen sind	max. 80,6 g
Das ist	um 29 % weniger als max. empfohlen
Bewertung	gut

zu wenig  zu viel

### Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind eine wichtige Energiequelle für den Körper. Wichtig ist hier, die einzelnen Kohlenhydratgruppen danach zu unterscheiden, wie diese auf den Blutzuckerspiegel wirken. Einfache Kohlenhydrate (aus Zucker und Weißmehl-Produkten) beispielsweise lassen diesen in die Höhe schnellen und rasch wieder absacken. Das beansprucht den Körper sehr und kann zudem zu Heißhungerattacken führen. Komplexe Kohlenhydrate (z.B. aus Vollkorn-Produkten) wirken hier günstiger, da sie den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen und wieder abfallen lassen.

Ihre Aufnahme pro Tag	214,5 g
Empfohlen sind	mind. 302,1 g
Das ist	um 29 % weniger als empfohlen
Bewertung	verbesserungswert

zu wenig  zu viel

Sie nehmen entsprechend Ihrem Protokoll 51% Ihrer Kalorien in Form von Kohlenhydraten zu sich. Das sind täglich 215g und damit um 29g weniger als empfohlen.

Besonders günstige Quellen für Kohlenhydrate sind Vollkornprodukte (Brot, Gebäck, Teigwaren, Reis), Kartoffeln, Hülsenfrüchte, frisches Obst und Gemüse.

### Wasser

Sie benötigen pro Tag (ohne sportliche Aktivität) etwa 2,13 Liter Wasser. Je nach Alter sollten Sie einen gewissen Anteil davon in Form von Getränken zu sich nehmen, den Rest können Sie über das in der Nahrung enthaltene Wasser decken.

Alter	Prozent
1-4 Jahre	70
4-7 Jahre	66
7-65 Jahre	62
Über 65 Jahre	66

### Sport:

Pro Stunde sportlicher Aktivität kann sich ihr Wasserbedarf um ½ - 1 Liter erhöhen. Hier ist eine Mischung von einem Drittel Fruchtsaft und zwei Drittel Wasser ideal.

Ihre Aufnahme pro Tag	3 018,9 g
Empfohlen sind	2 130,0 g
Das ist	um 42 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig  zu viel