

Ihre individuelle Ernährungsanalyse

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 Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht) 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. 2,4 (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.

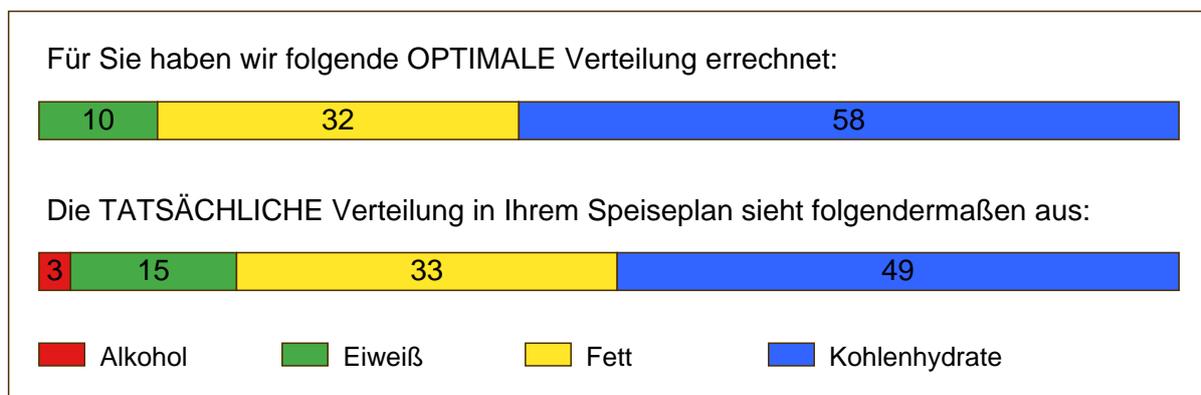
Um das Gewicht etwa konstant zu halten, ist eine ausgeglichene Energiebilanz notwendig. Dies bedeutet, dass Energiezufuhr (durch Nahrung) und Energieverbrauch gleich groß sein müssen. Ist die Zufuhr höher als der Verbrauch, wird die Energie in Form von Körperfett gespeichert, eine Gewichtszunahme ist 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. 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: mehr als 50% der Energie soll durch Kohlenhydrate aufgenommen werden, etwa 30% durch Fette und etwa 10% 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 sehr hoch. Der Kohlenhydrat-Anteil ist sehr niedrig.

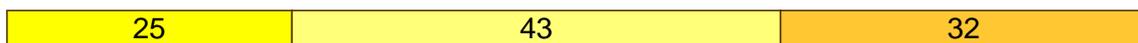
Selbstverständlich ist nicht nur die Verteilung der Energieträger wichtig, sondern auch die jeweilige Menge. Mehr hierzu in den folgenden Abschnitten.

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.
- Steht bei einem Maximum "unbegrenzt", so bezieht sich dies nur auf Lebensmittel, nicht z. B. auf Nahrungsergänzungsmittel oder Medikamente.
- 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		<i>Minimum</i>	<i>Optimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Ist</i>	
Energie	kcal	2427	2638	2849	2512	😊
Eiweiß	g	48	67	80	91	😞
Fett	g	71	90	99	92	😊
Kohlenhydrate	g	322	373	418	308	😞
Alkohol	g	0	0	20	10	😊

Fettsäuren		<i>Minimum</i>	<i>Optimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Ist</i>	
gesättigte	g	9,9	21	30	33	😞
einfach ungesättigte	g	21	36	47	38	😊
mehrfach ungesättigte	g	15,6	27	35	14	😞

Vitamine		Minimum	Optimum	Maximum	Ist	
Vitamin A	mg	1	1,1	3	0,58	☹️
Vitamin B1	mg	1,1	1,2	unbegrenzt*	1,3	😊
Vitamin B2	mg	1,3	1,4	unbegrenzt*	1,1	☹️
Pantothensäure	mg	5,4	6	unbegrenzt*	4,6	☹️
Vitamin B6	mg	1,5	1,7	25	1,7	😊
Biotin	µg	30	60	unbegrenzt*	45	😊
Folat	µg	270	300	1000	223	☹️
Vitamin B12	µg	2,4	3,2	5000	5,4	😊
Vitamin C	mg	99	110	1000	115	😊
Vitamin E	mg	12,6	14	300	13	😊
Vitamin K	µg	63	70	unbegrenzt*	75	😊

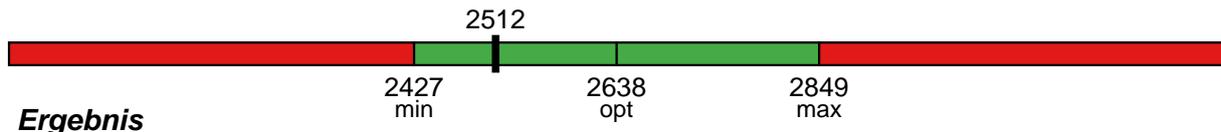
Mineralstoffe		Minimum	Optimum	Maximum	Ist	
Calcium	mg	800	1000	2500	619	☹️
Eisen	mg	8,8	11	45	15	😊
Jod	µg	155	221	500	61	☹️
Kalium	mg	2000	3000	6000	3123	😊
Magnesium	mg	338	376	800	358	😊
Natrium	mg	550	1580	3690	4600	☹️
Zink	mg	9,9	11	25	13	😊

Weiteres		Minimum	Optimum	Maximum	Ist	
Wasser	ml	2110	2640	10000	2345	😊
Ballaststoffe	g	25	30	60	25	😊
Cholesterin	mg	0	0	300	217	😊
Purin	mg	0	0	500	191	😊

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).

Energie



Ergebnis

Sie haben pro Tag 2512 kcal (Kilokalorien) Energie aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 2638 kcal pro Tag errechnet. Bewertung: etwas zu niedrig.

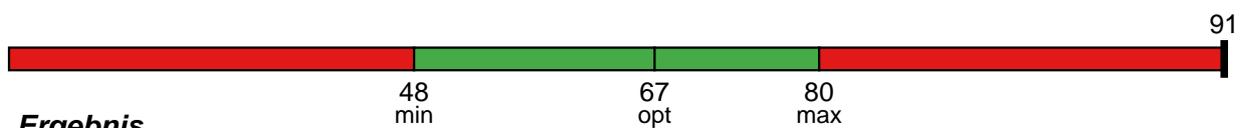
Hintergrund

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 = 4,1868 kJ. Wir verwenden hier einheitlich kcal.

Eiweiß



Ergebnis

Sie haben pro Tag 91 g (Gramm) Eiweiß aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 67 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, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen).

Fett



Ergebnis

Sie haben pro Tag 92 g (Gramm) Fett aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 90 g pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

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.

Kohlenhydrate



Ergebnis

Sie haben pro Tag 308 g (Gramm) Kohlenhydrate aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 373 g pro Tag errechnet. Bewertung: deutlich 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. Um die Energiezufuhr zu optimieren, steigern Sie den Kohlenhydrat-Anteil Ihrer Nahrung. Essen Sie mehr stärkehaltige und ballaststoffreiche Lebensmittel.

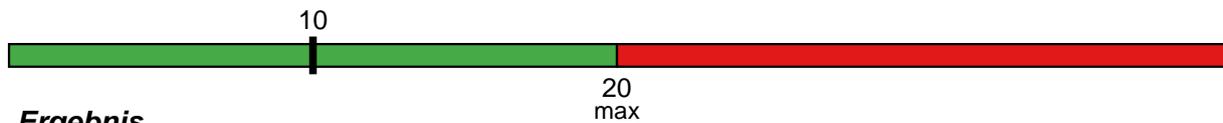
Beispiele

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

Tipp

Essen Sie vor allem Vollkornprodukte: sie sind nicht nur reich an Kohlenhydraten, sondern liefern auch viele lebensnotwendige Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Auch Zucker ist reich an Kohlenhydraten; viel Zucker erhöht allerdings sprunghaft den Blutzuckerspiegel und ist daher nicht empfehlenswert.

Alkohol



Ergebnis

Sie haben pro Tag 10 g (Gramm) Alkohol aufgenommen; wir haben für Sie einen Maximalwert von 20 g pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

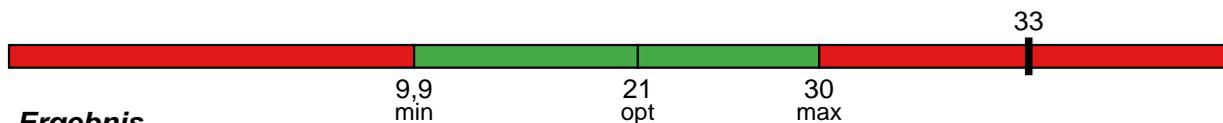
Hintergrund

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: Kefir (0,5%), alkoholfreies Bier (0,3%), Apfelsaft (0,2%), manche Kekse, Puddings, Kuchen.

Gesättigte Fettsäuren



Ergebnis

Sie haben pro Tag 33 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.

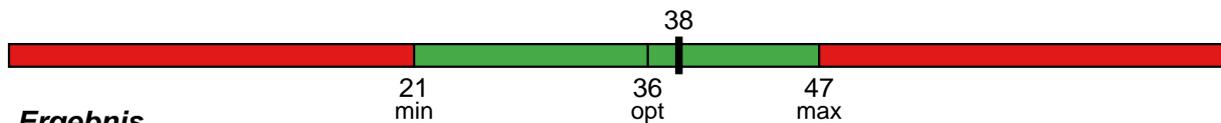
Beispiele

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

Tipp

Wer seine Ernährung umstellt und stärker auf pflanzliche statt tierische Lebensmittel setzt, nimmt weniger gesättigte Fettsäuren zu sich.

Einfach ungesättigte Fettsäuren



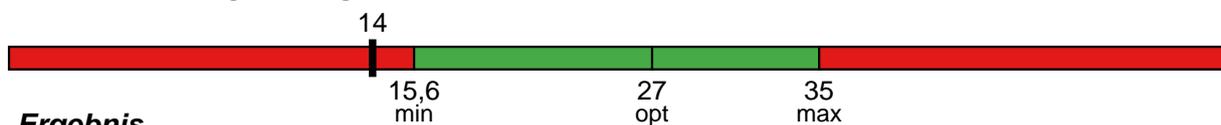
Ergebnis

Sie haben pro Tag 38 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 14 g (Gramm) mehrfach ungesättigte Fettsäuren aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 27 g pro Tag errechnet. Bewertung: deutlich zu niedrig.

Hintergrund

Manche mehrfach ungesättigten Fettsäuren können vom Körper nicht gebildet werden und müssen deshalb über die Nahrung aufgenommen werden (so genannte essenzielle Fettsäuren). Diese Fettsäuren werden vor allem zum Aufbau von Zellmembranen benötigt. Zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren zählen auch die Omega-3-Fettsäuren, die einen Schutz vor Gefäßkrankheiten (Arteriosklerose) bieten. Der Mensch braucht Fette zudem zur Verwertung der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Ungesättigte Fettsäuren sind eher zu empfehlen als gesättigte, weil sie den Cholesterinspiegel nicht ansteigen lassen oder gar aktiv senken.

Beispiele

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

Vitamin A



Ergebnis

Sie haben pro Tag 0,58 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 1,2 mg pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

Hintergrund

Vitamin B1 ist wichtig für den Energiehaushalt und die Konzentrationsfähigkeit. Nachteilige Wirkungen durch hohe Mengen, die durch Lebensmittel aufgenommen wurden, sind nicht bekannt.

Beispiele

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

Vitamin B2



Ergebnis

Sie haben pro Tag 1,1 mg (Milligramm) Vitamin B2 aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 1,4 mg pro Tag errechnet. Bewertung: deutlich zu niedrig.

Hintergrund

Vitamin B2 wird für die Energiegewinnung benötigt. Erste Anzeichen für einen Mangel können Risse um die Mundwinkel, gerötete Haut im Nasen- und Augenbereich und brüchige Fingernägel sein. Nachteilige Wirkungen durch hohe Mengen, die durch Lebensmittel aufgenommen wurden, sind nicht bekannt.

Beispiele

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

Pantothensäure



Ergebnis

Sie haben pro Tag 4,6 mg (Milligramm) Pantothensäure aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 6 mg pro Tag errechnet. Bewertung: deutlich zu niedrig.

Hintergrund

Pantothensäure ist bei der Energiegewinnung von Bedeutung. Ein Mangel kann sich in Herzklopfen und Hautkribbeln bemerkbar machen. Nachteilige Wirkungen durch hohe Mengen, die durch Lebensmittel aufgenommen wurden, sind nicht bekannt.

Beispiele

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

Tipp

Gestalten Sie Ihren Speiseplan vielseitiger! Denn Pantothensäure ist in nahezu allen Lebensmitteln enthalten. Eine Unterversorgung ist meist Folge einer sehr einseitigen Ernährung.

Vitamin B6



Ergebnis

Sie haben pro Tag 1,7 mg (Milligramm) Vitamin B6 aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 1,7 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 45 µg (Mikrogramm) Biotin aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 60 µg pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

Hintergrund

Biotin ist wichtig beim Glukose-Stoffwechsel und im Abbau einiger Aminosäuren. Nachteilige Wirkungen durch hohe Mengen, die durch Lebensmittel aufgenommen wurden, sind nicht bekannt.

Beispiele

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

Folat



Ergebnis

Sie haben pro Tag 223 µg (Mikrogramm) Folat aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 300 µg pro Tag errechnet. Bewertung: deutlich zu niedrig.

Hintergrund

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

Vitamin B12



Ergebnis

Sie haben pro Tag 5,4 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 Folat verknüpft.

Beispiele

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

Vitamin C



Ergebnis

Sie haben pro Tag 115 mg (Milligramm) Vitamin C aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 110 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.

Vitamin E



Ergebnis

Sie haben pro Tag 13 mg (Milligramm) Vitamin E aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 14 mg pro Tag errechnet. Bewertung: etwas zu niedrig.

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 75 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. Nachteilige Wirkungen durch hohe Mengen, die durch Lebensmittel aufgenommen wurden, sind nicht bekannt.

Beispiele

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

Calcium



Ergebnis

Sie haben pro Tag 619 mg (Milligramm) Calcium aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 1000 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).

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 61 µg (Mikrogramm) Jod aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 221 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.

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 3123 mg (Milligramm) Kalium aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 3000 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.

Magnesium



Ergebnis

Sie haben pro Tag 358 mg (Milligramm) Magnesium aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 376 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.

Natrium



Ergebnis

Sie haben pro Tag 4600 mg (Milligramm) Natrium aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 1580 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 und natriumreiche Mineralwasser (über 200 mg Natrium pro Liter). 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: optimal.

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 2345 ml (Milliliter) Wasser aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 2640 ml pro Tag errechnet. Bewertung: etwas zu niedrig.

Hintergrund

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

Tipps

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, Früchtetee, Kräutertee und Saftschorlen empfohlen.

Ballaststoffe



Ergebnis

Sie haben pro Tag 25 g (Gramm) Ballaststoffe aufgenommen; wir haben für Sie einen Optimal-Wert von 30 g pro Tag errechnet. Bewertung: etwas zu niedrig.

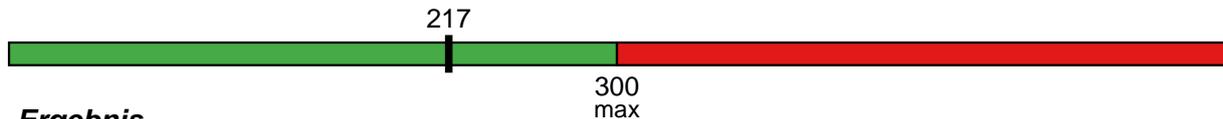
Hintergrund

Ballaststoffe sind für die gesunde Verdauung der Nahrung notwendig.

Beispiele

Reich an Ballaststoffen sind: Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Kartoffeln, Bulgur, Couscous, Quinoa, Leinsamen.

Cholesterin



Ergebnis

Sie haben pro Tag 217 mg (Milligramm) Cholesterin aufgenommen; wir haben für Sie einen Maximal-Wert von 300 mg pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

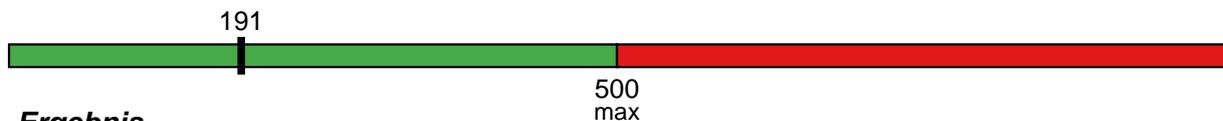
Hintergrund

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 191 mg (Milligramm) Purin aufgenommen; wir haben für Sie einen Maximal-Wert von 500 mg pro Tag errechnet. Bewertung: optimal.

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.

Koffein

Sie haben im Tagesdurchschnitt 450 ml Kaffee und 600 ml Limonade (einschließlich Cola) getrunken. Dies entspricht ungefähr 330 mg Koffein - es sei denn, Sie haben eine koffeinfreie oder -arme Variante gewählt, dann liegt der Wert entsprechend niedriger.

Die allgemeine Empfehlung lautet, nicht mehr als durchschnittlich 350 mg Koffein pro Tag aufzunehmen; das sind etwa vier Tassen Kaffee. Denn die anregende Wirkung auf Herz und Kreislauf kann ab gewissen Mengen zu Nervosität und Schlafstörungen führen.



Sie liegen nahe am Maximum und sollten daher auf den Koffeingehalt Ihrer Lebensmittel achten. Tipp: Kaffee, Tee und Limonaden gibt es auch in koffeinfreien oder -armen Varianten. Kräuter- und Früchtetee enthalten kein Koffein. Die hellere Milkschokolade enthält in der Regel deutlich weniger Koffein als die dunklere Bitterschokolade. Wissenswertes: Koffein findet sich von Natur aus in Kaffee, schwarzem und grünem Tee sowie Schokolade. Zudem wird manchen Limonaden, darunter vor allem Cola und Energy Drinks, Koffein zugegeben. Kaffee enthält etwa doppelt so viel Koffein wie Tee, wo es umgangssprachlich auch "Teein" genannt wird.

Wir würden uns freuen ...

wenn wir Ihnen mit dieser Ernährungsanalyse nützliche Ratschläge geben könnten. Gerne nehmen wir Lob und Kritik entgegen, schreiben Sie uns einfach:
info@aramark-ernaehrung.de

Ihr Aramark-Ernährungsteam

