



Melanie Muster
Musterstr. 1
48... Münster

Praxis für Ernährungsberatung & -therapie
www.nutriconsil.de

Therapeut:
Riks Finke
info@nutriconsil.de
0251 14118988

Münster, 15.08.2019

Betr.: Auswertung Ihres Ernährungsprotokolls

Sehr geehrte Frau Muster,

was Sie essen und trinken, ist Ihnen nicht egal. Sie wollten wissen, wie Ihre Ernährung aus gesundheitlicher Sicht zu bewerten ist. Welche Nährstoffe nehmen Sie in zu geringer Menge zu sich? Wo wären Veränderungen sinnvoll?

Wir haben die Angaben aus Ihrem Ernährungsprotokoll ausgewertet und Ihre Ernährung mit den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr verglichen. Diese Referenzwerte werden von den Fachgesellschaften für Ernährung in Deutschland, Österreich und in der Schweiz herausgegeben.

Die Ergebnisse Ihrer Auswertung werden weiter unten im Einzelnen dargestellt. Doch zuvor noch ein paar Hinweise zum Verständnis.

Die Referenzwerte, mit denen Ihre berechnete Nährstoffzufuhr verglichen wird, gelten für alle gesunden Menschen in der Bevölkerung. Sie haben zum Ziel, die Gesundheit und die Lebensqualität zu erhalten und zu fördern. Die Referenzwerte sind daher so bemessen, dass sie bei fast allen gesunden Menschen eine gute Nährstoffversorgung ermöglichen. Doch wie viel Energie, wie viel von den einzelnen Nährstoffen tatsächlich gebraucht wird, ist von Mensch zu Mensch und auch von Tag zu Tag verschieden.

Bei vielen Nährstoffen ermöglichen es die wissenschaftlichen Erkenntnisse, bevölkerungsweite empfohlene Zufuhrmengen anzugeben. Bei manchen Vitaminen und Nährstoffen lässt sich aufgrund der derzeitigen wissenschaftlichen Erkenntnisse die Menge, die für eine angemessene Versorgung ausreichend und unbedenklich ist, nur schätzen. Bei Energie, Fett, Kohlenhydraten, Wasser und einigen anderen Stoffen zeigen Richtwerte den wünschenswerten Bereich auf. Egal ob empfohlene Zufuhr, Schätzwerte oder Richtwerte, immer sind es Referenzwerte, die nicht Tag für Tag, sondern im Wochendurchschnitt erreicht werden sollten. Für die Auswertung Ihrer Nährstoffangaben bedeutet das:

Nehmen Sie weniger von einem Nährstoff zu sich als empfohlen wird oder angemessen erscheint, so steigt Ihr Risiko für eine Unterversorgung. **Das heißt aber nicht, dass Sie bereits einen Mangel haben!** Wir kennen weder ihren individuellen Bedarf, noch wissen wir, wie gut Ihre Speicher gefüllt sind. Ein Nährstoffmangel lässt sich nur durch Untersuchungen beim Arzt feststellen.

Nehmen Sie die Hinweise als Orientierung für Veränderungen Ihrer Ernährungsweise. Denn sobald die Nährstoffzufuhr über Ihre Ernährung die Referenzwerte erreicht, ist ein Nährstoffmangel recht unwahrscheinlich. Wundern Sie sich nicht, wenn Ihnen bekannte Nährstoffe nicht in unseren Empfehlungen auftauchen, in diesem Fall ist Ihre Aufnahme den Richtwerten entsprechend. Sollten hinsichtlich Ihrer Ernährung weitere Fragen auftauchen, so sind Sie in unserer Praxis herzlich willkommen.

Und nun zu Ihren Ergebnissen:

Auswertungszeitraum: 10.08.2017 bis 12.08.2017
Anzahl Tage: 3

Die Angaben über Ihren Verzehr und die Referenzwerte sind Tagesdurchschnittswerte im Auswertungszeitraum.

Energie

Richtwert: 2131,0 kcal
Ihr Verzehr: 2569,6 kcal

Ihre Angaben zeigen, dass Sie mehr Energie (Kalorien) zu sich nehmen als der entsprechende Richtwert vorgibt. Dieser Richtwert ist jedoch nur ein grober Anhaltspunkt. Wie viel Energie Sie tatsächlich benötigen, hängt sehr stark davon ab, wie oft und wie intensiv Sie in Bewegung sind. Denn Bewegung verbraucht Energie. Bewegung an Ihrem Arbeitsplatz, in der Freizeit oder beim Sport lässt Ihren Energieverbrauch steigen.

Ob Ihre Energiezufuhr Ihrem Energiebedarf entspricht, zeigt ein Blick auf die Waage. Bleibt Ihr Körpergewicht konstant, dann sind Energiezufuhr und Energieverbrauch im Gleichgewicht. Steigt Ihr Körpergewicht aber an, dann empfehlen wir Ihnen, gegenzusteuern. Langfristig kann Übergewicht der Gesundheit schaden. Versuchen Sie, unsere Tipps (siehe unten) im Alltag umzusetzen und regelmäßig Bewegung in den Tag zu bringen.

Protein

Empfehlung: 78,7 g
Ihr Verzehr: 96,7 g

Sie nehmen mehr Protein zu sich als empfohlen wird. Natürlich ist Protein lebensnotwendig. Es ist nicht nur Muskelbaustoff, sondern auch Hormone, Antikörper, Blutgerinnungsfaktoren und viele weitere Stoffe bestehen aus Protein. Zu einem Mangel sollte es nicht kommen. Doch auch Überversorgung tut nicht gut. Zum einen deuten Studien darauf hin, dass große Proteinmengen zum Beispiel die Knochengesundheit beeinträchtigen könnten. Zum anderen enthalten die Hauptproteinquellen Fleisch, Wurst, Milch und Käse gleichzeitig Fett, Cholesterin und Purine. Größere Zufuhrmengen können das Risiko für Fettstoffwechselstörungen oder Gicht steigen lassen. Deshalb fettarm auswählen und tierische Lebensmittel nur in Maßen essen. 300 bis 600 g fettarmes Fleisch und fettarme Wurst pro Woche, 200 bis 250 g fettarme Milch oder Milchprodukte und 50 bis 60 g fettarmer Käse pro Tag – mehr sollten es nicht sein. Übrigens brauchen auch sportlich sehr Aktive keine Extra-Portion Protein.

Fett

Richtwert: 72,3 g
Ihr Verzehr: 111,7 g

Der Fettgehalt Ihrer Ernährung liegt über dem Richtwert. Fett hat lebenswichtige Funktionen im Körper und es liefert reichlich Energie. Deshalb wird Fett gebraucht, aber eine Begrenzung ist von Vorteil. Denn eine fettreiche Ernährung kombiniert mit wenig Bewegung kann Übergewicht und erhöhte Blutfettwerte begünstigen. Für die Gesundheit ist auch die Art des Fettes von Bedeutung. Fett besteht aus verschiedenen Bausteinen, den so genannten Fettsäuren. Vor allem zu viel gesättigte Fettsäuren sind ungünstig. Sie kommen in größeren Mengen in tierischen Fetten wie Butter oder Schmalz, aber auch in Fleisch, Wurst, Milch, Joghurt, Quark, Käse und anderen Milchprodukten vor. Wählen Sie deshalb die fettarmen Varianten aus. Ausgenommen Fisch: hier sind fette Seefische wie Hering, Lachs oder Makrele gesundheitlich von Vorteil. Denn sie enthalten langkettige n-3 Fettsäuren, die für Herz und Kreislauf günstig sind. Zur Zubereitung von Speisen sollten Sie zu pflanzlichen Ölen greifen. Vor allem Raps- und Sojaöl oder Walnuss- und Leinöl sind zu empfehlen. Auch in Fertigprodukten kann sich viel Fett verstecken. Schauen Sie sich die Nährwertangaben auf der Verpackung an. Süßigkeiten, Kekse und Kuchen können ebenfalls Fettfallen sein. Genießen Sie sie deshalb in kleinen Mengen.

Cholesterol

Richtwert: 300 mg
Ihr Verzehr: 429 mg

Die Cholesterolmenge, die Sie mit Ihrer Nahrung zu sich nehmen, liegt über dem Richtwert. Cholesterol ist zwar wichtig, weil Hormone oder Gallensäuren daraus gebildet werden, doch der Körper kann es selbst herstellen. Eine hohe Zufuhrmenge aus der Nahrung kann bei einer entsprechenden Veranlagung den Blutcholesterolverwert erhöhen und das wiederum begünstigt Herz-Kreislauf-Krankheiten. Cholesterolreich sind fettreiche Fleischwaren, Käse, Innereien, Eigelb, Speck oder Sahne. Verzehren Sie diese Lebensmittel nur in kleinen Mengen. Das vermindert nicht nur Ihre Zufuhr von Cholesterol, sondern auch die von gesättigten Fettsäuren.

Kohlenhydrate

Richtwert: 274 g
Ihr Verzehr: 256 g

Sie nehmen weniger Kohlenhydrate zu sich als die Menge, die in einer vollwertigen Ernährung als Richtwert gilt. Kohlenhydrate werden zur Energieversorgung genutzt. Mehr Kohlenhydrate heißt: Greifen Sie zu Lebensmitteln, die gleichzeitig reich an Ballaststoffen sind, wie Vollkornbrot, Haferflocken, Naturreis, Vollkornnudeln, Hülsenfrüchte und Gemüse und Obst. Sie sättigen gut, enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe und wenig Fett.

Ein großer Teil der Kohlenhydrate kommt in Form von Zucker mit Süßigkeiten, Kuchen und zuckergesüßten Getränken in unsere Ernährung. Verzehren Sie diese Lebensmittel nur in Maßen. Sie bringen zwar eine ganze Menge Energie, aber kaum wertgebende Nährstoffe mit und sie sättigen nur kurz. Der Hunger kommt schnell wieder und kann dazu führen, dass größere Mengen gegessen werden.

Ballaststoffe

Richtwert: 30,0 g
Ihr Verzehr: 24,6 g

Ihre Ernährung enthält zu wenig Ballaststoffe. Sie sind alles andere als „überflüssiger Ballast“, sondern Faserstoffe, die die Gesundheit fördern. Für eine normale Darmtätigkeit sind sie unentbehrlich. Sie wirken sich günstig auf die Blutzuckerwerte aus, haben einen positiven Einfluss auf die Blutfettwerte und können das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Dickdarmkrebs senken. Vollkornprodukte, Linsen und andere Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Gemüse, Obst bringen viele Ballaststoffe mit. In Fleisch, Wurst, Käse oder Eiern sind Ballaststoffe dagegen überhaupt nicht enthalten. Deshalb: Häufiger Vollkornvarianten wählen. Bei den vielen Brotsorten ist das gar nicht schwer. Zu jeder Mahlzeit eine Portion Gemüse oder Obst und öfter mal Kartoffeln und Hülsenfrüchte essen.

Alkohol

Richtwert: 10,0 g
Ihr Verzehr: 14,2 g

Alkohol liefert reichlich Energie und kann damit Übergewicht fördern. Werden regelmäßig größere Mengen Alkohol getrunken, dann steigt das Risiko von Krebskrankheiten. Die Suchtgefahr ist hoch und Alkohol kann Organe und Nerven schädigen. Diese negativen Wirkungen sind so schwerwiegend, dass kein Schwellenwert für eine unschädliche Menge Alkohol gegeben werden kann. Für gesunde, nicht schwangere Frauen gelten bis zu 10 g Alkohol pro Tag als akzeptabel. Das entspricht 0,25 l Bier oder 125 ml – ein „Achtel“ – Wein. Für gesunde Männer ist die doppelte Menge noch akzeptabel. „Akzeptabel“ bedeutet aber auf keinen Fall eine Ermunterung, täglich Alkohol zu konsumieren.

Die Auswertungen Ihrer Daten hat ergeben, dass Sie über dem akzeptablen Wert liegen. Trinken Sie kleinere Mengen und am besten nicht jeden Tag Alkohol. Alkohol ist ein Genussmittel und sollte deshalb nicht regelmäßig konsumiert werden. Löschen Sie Ihren Durst mit Wasser pur oder gemischt mit einem Drittel Saft.

Vitamin D

Schätzwert: 20,0 µg
Ihr Verzehr: 3,5 µg

Sie nehmen mit Ihrer Ernährung wenig Vitamin D zu sich. Das ist nicht ungewöhnlich, denn nur ganz wenige Lebensmittel enthalten es. Dazu gehören fettreiche Seefische, Leber, einige Speisepilze oder Eigelb. Ob Sie gut mit Vitamin D versorgt sind, hängt vor allem von der Menge ab, die durch Sonnenbestrahlung in Ihrer Haut gebildet wird. Gehen Sie deshalb vor allem in den Sommermonaten möglichst täglich an die frische Luft. Gesicht, Hände, teilweise auch Arme und Beine sollten dabei unbedeckt sein. Aber keinen Sonnenbrand riskieren! Vitamin D ist für die Mineralisierung der Knochen, den Muskelstoffwechsel und die Infektabwehr wichtig. Bei älteren Menschen beugt eine gute Versorgung Osteoporose, Stürzen und Knochenbrüchen vor. Ob eine Ergänzung durch Vitamin D-Präparate für Sie sinnvoll ist, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.

Vitamin E

Schätzwert: 12,0 mg
Ihr Verzehr: 10,8 mg

Ihre derzeitige Ernährungsweise enthält weniger Vitamin E als schätzungsweise für eine gute Versorgung gebraucht wird. Das Vitamin schützt die Zellen Ihres Körpers vor aggressiven Sauerstoffradikalen, die Bestandteile der Zellwand schädigen. Auch das LDL-Cholesterin in den Blutgefäßen wird durch Vitamin E vor Oxidation geschützt, und das wiederum senkt das Risiko für Arteriosklerose. Durch eine gezielte Lebensmittelauswahl können Sie Ihre Vitamin E-Zufuhr verbessern. Bereiten Sie Salatsoße mit Rapsöl oder Sojaöl zu und verwenden Sie Rapsöl zum Braten. Auch Diätmargarine enthält viel Vitamin E; ebenso Weizenkeime oder Sonnenblumenkerne im Müsli oder Nüsse und Mandeln, die sich als Pausensnack knabbern lassen.

Folat

Empfehlung: 300 µg
Ihr Verzehr: 221 µg

Sie nehmen weniger Folat zu sich als empfohlen wird. Bringen Sie mehr folatreiche Lebensmittel auf den Teller. Denn immer wenn Zellen erneuert werden, ist Folat beteiligt. Dauert die unzureichende Zufuhr an, so kann es zu einem Mangel kommen. Störungen im Blutbild sind erste Anzeichen dafür. Deshalb: Stocken Sie Ihre tägliche Gemüse- und Salatmenge auf. Spinat, Kohl, Gurken, Tomaten, sowie Kartoffeln sind gute Folatlieferanten. Folat ist wasserlöslich, licht- und hitzeempfindlich. Bei der Lebensmittelzubereitung können 50 bis 70 % des Folatgehaltes der Lebensmittel verloren gehen. Essen Sie deshalb regelmäßig einen Teil des Gemüses roh, den anderen Teil schonend gegart. Täglich Vollkornprodukte, Milch und Milchprodukte ergänzen die Folatversorgung. Weizenkeime und Leber sind besonders reich an Folat. Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten sowie Frauen in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft sollten zusätzlich ein Folsäurepräparat mit 400 µg Folsäure einnehmen.

Pantothensäure

Empfehlung: 6,00 mg
Ihr Verzehr: 5,06 mg

Ihre durchschnittliche tägliche Zufuhr an Pantothensäure liegt unterhalb der Menge, die Sie schätzungsweise aufnehmen sollten. Das Vitamin regelt den Abbau von Fett, Kohlenhydraten und Proteinbausteinen und den Aufbau von einigen Hormonen und Cholesterin. Mangelerscheinungen, die unspezifisch sind wie Herzklopfen oder Hautkribbeln kommen hierzulande normalerweise nicht vor. Der Grund: Das Vitamin ist in fast allen Lebensmitteln enthalten. Essen Sie abwechslungsreich, täglich Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und fettarme Milch- und Milchprodukte. Ergänzen Sie Fleisch, Fisch und Eier in Maßen, dann sind Sie voraussichtlich auch gut mit Pantothensäure versorgt.

Vitamin C

Empfehlung: 95,0 mg
Ihr Verzehr: 52,1 mg

Ihre Ernährung enthält weniger Vitamin C als empfohlen wird. Mit mehr frischem Gemüse und Obst ist eine Verbesserung möglich. Besonders viel Vitamin C steckt in Paprikaschoten, Kohlgemüse, Tomaten, Sanddorn, schwarzen Johannisbeeren oder Zitrusfrüchten. Das Vitamin hat im Körper viele Aufgaben. Es wird u. a. beim Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Zähnen sowie bei der Wundheilung gebraucht. Es verhindert die Bildung krebserregender Nitrosamine und es schützt Zellen vor aggressiven Sauerstoffradikalen. Erste Anzeichen für einen Mangel können schlechte Wundheilung, erhöhte Anfälligkeit für Infektionen oder Müdigkeit sein. Arbeiten Sie körperlich schwer, sind sie sportlich sehr aktiv, haben Sie im Moment viel Stress? Dann achten Sie ganz besonders auf eine gute Vitamin C-Versorgung über die genannten Lebensmittel. Starke Raucher brauchen etwas mehr Vitamin C (150 mg statt 100 mg pro Tag).

Natrium und Chlorid

Schätzwert: 1,50 g
Ihr Verzehr: 2,67 g

Ihre durchschnittliche tägliche Salzzufuhr liegt über dem Richtwert für Speisesalz (Kochsalz, Natriumchlorid), der als ausreichend angesehen wird. Mit Salz nehmen Sie Natrium und Chlorid zu sich. Beide Mineralstoffe sind lebenswichtig. Natrium wird für die Muskelarbeit gebraucht, Chlorid ist Bestandteil der Magensäure. Doch zu viel Salz kann der Gesundheit schaden, je nach Veranlagung den Blutdruck steigern, den Knochenabbau verstärken und das Risiko für Osteoporose steigern. Salzen Sie deshalb besser sparsam. Würzen Sie stattdessen mit Kräutern und anderen Gewürzen. Wie viel Salz Sie für die Schmackhaftigkeit brauchen, ist übrigens eine Frage der Gewöhnung. Versuchen Sie, den Eigengeschmack der Lebensmittel wieder zu entdecken. Wenn Sie Salz verwenden, dann sollte es Jodsalz mit Fluorid sein.

Kalium

Schätzwert: 4,00 g
Ihr Verzehr: 3,29 g

Die Auswertung Ihrer Angaben zeigt, dass Sie den Schätzwert für eine minimale Zufuhr nicht erreichen. Über Kalium, Natrium und Chlorid werden der Wasserhaushalt und die Gewebespannung geregelt. Auch an der Reizweiterleitung in den Nerven ist Kalium beteiligt. Mangelt es dem Körper an diesem Mineralstoff, sind Muskeln geschwächt. Dies kann bis hin zur Darmlähmung oder zu Funktionsstörungen des Herzens gehen. Eine gute Kaliumversorgung beugt vor und kann den Blutdruck senken. Gemüse, Salat, Kartoffeln, Kräuter und Obst liefern viel Kalium. Ein Lebensmittel aus dieser Aufzählung sollte deshalb bei jeder Mahlzeit dabei sein. Beim Dünsten von Gemüse wird Kalium ins Kochwasser abgegeben. Deshalb das Wasser am besten mitverwenden. Bananen, Trockenobst, Kartoffeln, Spinat und Champignons sind besonders reich an Kalium.

Calcium

Empfehlung: 1,00 g
Ihr Verzehr: 0,59 g

Die Calciummenge in Ihrer Ernährung liegt unter der empfohlenen Zufuhr. Calcium wird nicht nur für stabile Knochen und Zähne gebraucht. Für die Blutgerinnung ist es genauso wichtig wie für ein funktionierendes Nervensystem. Hören, sehen, Berührungen spüren – immer ist Calcium beteiligt. Setzen Sie 200 bis 250 g fettarme Milch bzw. fettarmen Joghurt etc. und 50 bis 60 g Käse pro Tag auf Ihren Speiseplan. Sie sind die Calciumlieferanten Nummer 1. Auch Grünkohl, Fenchel, Brokkoli oder Lauch sind gute Quellen für Calcium. Ein calciumreiches Mineralwasser mit mehr als 150 mg Calcium pro Liter ist ebenfalls zu empfehlen. Um Osteoporose vorzubeugen, brauchen sie neben ausreichend Calcium Vitamin D und Bewegung. Deshalb sollten Sie sich so viel wie möglich im Freien bewegen. Kommt Sonnenlicht an die Haut, wird Vitamin D gebildet. Die Bewegung regt die Bildung von Knochenmasse an.

Jod

Empfehlung: 180 µg
Ihr Verzehr: 66 µg

Sie nehmen mit Ihrer Ernährung weniger Jod zu sich als empfohlen wird. Der Mineralstoff ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone, die im Körper zentrale Wirkungen haben und z. B. den Stoffwechsel aktivieren. Steht der Schilddrüse auf Dauer zu wenig Jod zur Bildung der Hormone zur Verfügung, wächst sie. Ein Kropf ist sichtbares Zeichen eines Jodmangels. Die beste Quelle für Jod ist Seefisch. Bringen Sie ihn ein- bis zweimal wöchentlich auf den Teller. Nehmen Sie in der Küche sparsam Jodsalz (mit Fluorid) und ergänzen Sie täglich 200 bis 250 g fettarme Milch und Milchprodukte sowie 50 bis 60 g fettarmen Käse. In der Schwangerschaft ist eine ausreichende Jodversorgung für die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes ganz besonders wichtig. Daher sollten Schwangere und stillende Frauen ein Supplement mit 100 bis 150 µg Jod pro Tag einnehmen.

Fluorid

Richtwert: 3,10 mg
Ihr Verzehr: 0,81 mg

Sie nehmen mit Ihrer Ernährung weniger Fluorid zu sich als die Menge, die als angemessen für eine gute Versorgung betrachtet wird. Fluorid ist ein Baustein für Knochen und Zähne. Brot, Nudeln und andere Lebensmittel aus Getreide sowie Fleisch oder Sardinen tragen zur Fluoridversorgung bei. Doch die meisten Lebensmittel enthalten kaum Fluorid. Ihre Zufuhr können Sie verbessern, wenn Sie Jodsalz mit Fluorid zum sparsamen Salzen verwenden. Fragen Sie zuerst bei Ihrem Wasserversorger oder beim Gesundheitsamt nach dem Fluoridgehalt Ihres Trinkwassers. Enthält das Wasser bereits mehr als 0,7 mg Fluorid pro Liter, brauchen Sie kein zusätzliches Fluorid.

Eine gute Nährstoffversorgung stärkt Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit. Nehmen Sie die Auswertungen und die Hinweise als Anstoß, Ihre Ernährung schrittweise zu verändern. Doch essen Sie nicht mit der Nährstofftabelle in der Hand. Das bringt Sie nicht weiter. Sie essen Lebensmittel, die immer viele verschiedene Nährstoffe enthalten. Orientieren Sie sich am DGE-Ernährungskreis und den 10 Regeln der DGE. Wählen Sie vielseitig und abwechslungsreich aus den Lebensmittelgruppen aus. So werden Sie mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt.

Eine ausgewogene Ernährung beschränkt sich jedoch nicht nur auf die richtige Menge an Energie und Nährstoffen. Nehmen Sie sich zum Essen Zeit und genießen Sie es. Das entspannt, verwöhnt die Sinne und erleichtert es, das eigene Sättigungsempfinden wahrzunehmen. Viel körperliche Bewegung ist ebenso wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Es hilft das Gewicht in Balance zu halten, verbessert Blutwerte, kräftigt Herz und Kreislauf und baut Stress ab.

Deshalb: Essen Sie ausgewogen, genießen Sie und bleiben Sie in Bewegung.

Mit freundlichen Grüßen

Riks Finke