

Thomas Muster

Sehr geehrter Herr Muster,

anbei finden Sie eine Gewichtsanalyse und die Auswertung Ihres Ernährungsprotokolls.

Aufgrund Ihrer angegebenen Körpergröße von 1,72 m und Ihres Gewichtes von 68 kg ergibt sich ein Body-Mass-Index (BMI) von 23,0. Anhand der nachfolgenden Tabelle können Sie ersehen, wie Ihr BMI zu bewerten ist.

Bewertung	BMI	
	Männer	Frauen
Untergewicht	< 20	< 19
Normalbereich	20 – 25	19 – 24
leichtes Übergewicht	25 – 30	24 – 30
Adipositas	> 30	> 30

Auf der Basis Ihres Ernährungsprotokolls haben wir uns bemüht, eine optimale Ernährung für Sie zu finden.

Zum besseren Verständnis möchten wir Ihnen zuerst einige wichtige Begriffe erläutern: Die täglich von uns verzehrten Lebensmittel enthalten lebensnotwendige Inhaltsstoffe wie z. B. Grundnährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Wasser, und sonstige, in größeren Mengen bedenkliche Inhaltsstoffe wie Alkohol, Saccharose und Cholesterin.

Für jeden Inhaltsstoff gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine Zufuhrempfehlung. Diese Referenz pro Tag wird mit dem verglichen, was Sie gegessen haben (Istmenge pro Tag). Wie gut oder wie schlecht Ihre persönliche Versorgung mit dem betreffenden Inhaltsstoff ist, beschreibt die Wertung. Eine Wertung von 1 ist wahrscheinlich optimal. Liegt sie unter 0,8, ist die Zufuhr als möglicherweise nicht sehr zufriedenstellend anzusehen. Das Balkendiagramm ist von der Wertung abhängig. Grüne Balken bedeuten eine wahrscheinlich zufriedenstellende Zufuhr. Sind die Abweichungen von den Empfehlungen bedenklich groß, werden die jeweiligen Balken gelb, sind die Abweichungen sogar ungünstig groß, werden die entsprechenden Balken rot. Sie können also auf einen Blick sehen, bei welchen Inhaltsstoffen mögliche Schwachstellen in Ihrer Ernährung liegen.

Die DGE-Bewertung ist eine Gesamtbewertung Ihres persönlichen Ernährungszustands. Auch sie sollte nahe bei 1 liegen.

Die Auswertung Ihres Ernährungsprotokolls hat ergeben, dass Sie eine DGE-Bewertung von **0,493** erreichen. Von 36 Inhaltsstoffen nehmen Sie 32 in ausreichender Menge zu sich. Bei 4 Inhaltsstoffen ist die Zufuhr nicht zufriedenstellend.

Im Einzelnen:

...

....

...

In Ihrer Nahrung ist **viel Phosphor** enthalten. Beim gesunden Erwachsenen wird eine erhöhte Phosphor-Zufuhr über die Nahrung dadurch kompensiert, dass vermehrt überschüssiges Phosphat mit dem Harn ausgeschieden wird. Allerdings lassen hohe Phosphatkonzentrationen im Urin das Risiko der Nierensteinbildung ansteigen. Zudem wird bei phosphatreicher Kost die Aufnahme von Mineralstoffen wie Calcium und Eisen im Darm behindert. Bei bestimmten Erkrankungen wie z. B. Nierenfunktionsstörungen ist eine Einschränkung der Phosphatmenge erforderlich, da es nicht in ausreichendem Maße ausgeschieden werden kann.

Schränken Sie möglichst den Konsum von **sehr phosphatreichen tierischen Lebensmitteln** wie Innereien, Fleisch, Fleischwaren, Wurst, Fisch, Milch und Milchprodukten sowie Colagetränken ein. Auch Hefe und Weizenkleie enthalten größere Mengen Phosphor.

Phosphorreiche Lebensmittel pro 100 g essbarer Anteil	Phosph. in mg
<b>NÄHRMITTEL / GETREIDE</b>	
Bierhefe	1800
Weizenkleie	1288
Nährhefe	500
Haferflocken	391
Roggenflocken	350
<b>NÜSSE / SAMEN</b>	
Kürbiskern	830
Paranuss	675
Sesam	607
Pistazie	500
Mandel süß	455
Cashewnuss	375
Erdnuss	340

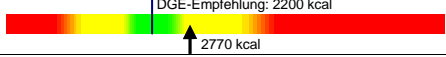
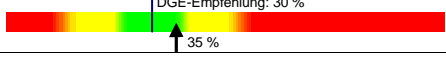
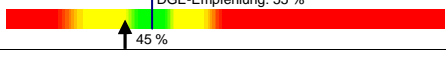
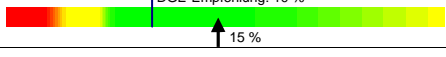
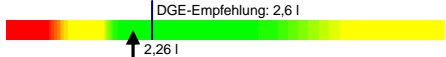
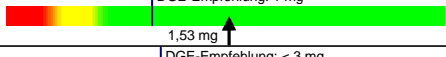

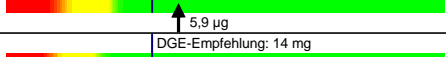
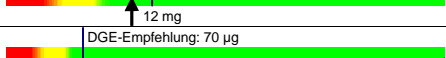
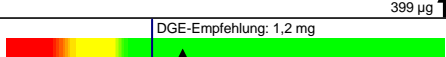
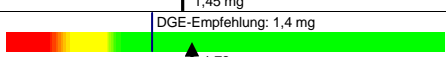
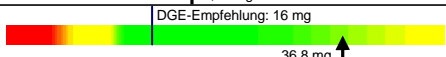
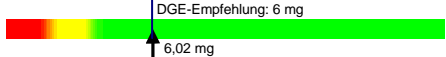
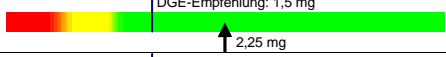
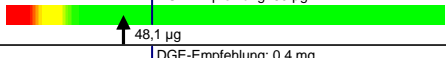
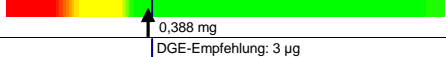
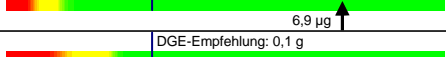

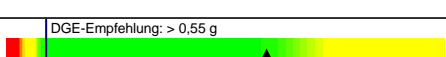
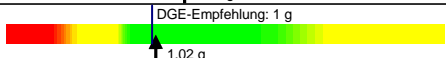
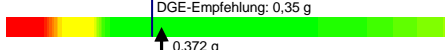


Phosphorreiche Lebensmittel pro 100 g essbarer Anteil	Phosph. in mg
<b>KÄSE</b>	
Schmelzkäse 45% F.i.Tr.	800
Hartkäse 45% F.i.Tr.	700
Mozzarella	300
<b>INNEREIEIEN</b>	
Schweineleber*	362
Rinderleber*	360
<b>FISCH</b>	
Hering	250
Karpfen	247
Forelle	245
Makrele	244
Krabben	224
Aal, Thunfisch	222

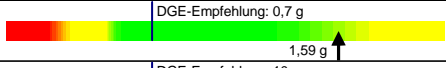
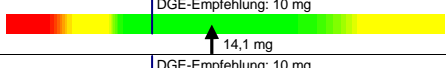
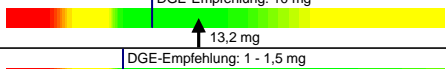
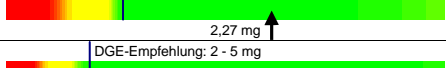
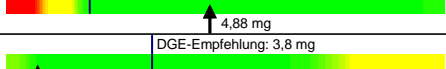
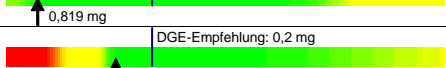

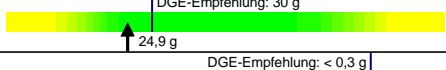
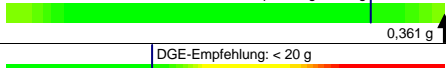
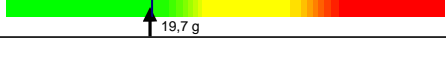
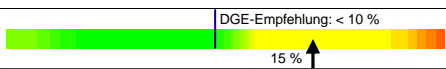
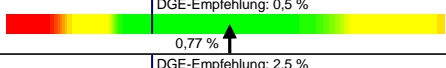
\* aufgrund hoher Schwermetallgehalte ohnehin nicht zu häufig verzehren

...

...

...

Stoff	DGE-Empfehlung	Istmenge/Tag	Fuzzy/Analyse
<b>Energie + Hauptnährstoffe</b>			
Energie	2200 kcal	2770 kcal	 DGE-Empfehlung: 2200 kcal ↑ 2770 kcal
"	9230 kJ	11600 kJ	
Fett, Anteil	30 %	35 %	 DGE-Empfehlung: 30 % ↑ 35 %
Fett	74,8 g	110 g	
Kohlenhydrate, Anteil	55 %	45 %	 DGE-Empfehlung: 55 % ↑ 45 %
Kohlenhydrate	299 g	306 g	
Eiweiß, Anteil	10 %	15 %	 DGE-Empfehlung: 10 % ↑ 15 %
Eiweiß	54,4 g	99,3 g	
" / Körpergewicht	0,8 g/kg	1,46 g/kg	
Wasser	2,6 l	2,26 l	 DGE-Empfehlung: 2,6 l ↑ 2,26 l
<b>Vitamine</b>			
Retinoläquivalent	1 mg	1,53 mg	 DGE-Empfehlung: 1 mg ↑ 1,53 mg
Vitamin A (Retinol)	< 3 mg	0,473 mg	 DGE-Empfehlung: < 3 mg ↑ 0,473 mg
Vitamin D (Calciferol)	5 µg	5,9 µg	 DGE-Empfehlung: 5 µg ↑ 5,9 µg
Vitamin E (Tocopherol)	14 mg	12 mg	 DGE-Empfehlung: 14 mg ↑ 12 mg
Vitamin K	70 µg	399 µg	 DGE-Empfehlung: 70 µg ↑ 399 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	1,2 mg	1,45 mg	 DGE-Empfehlung: 1,2 mg ↑ 1,45 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	1,4 mg	1,78 mg	 DGE-Empfehlung: 1,4 mg ↑ 1,78 mg
Niacinäquivalent	16 mg	36,8 mg	 DGE-Empfehlung: 16 mg ↑ 36,8 mg
Pantothensäure	6 mg	6,02 mg	 DGE-Empfehlung: 6 mg ↑ 6,02 mg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	1,5 mg	2,25 mg	 DGE-Empfehlung: 1,5 mg ↑ 2,25 mg
Biotin	60 µg	48,1 µg	 DGE-Empfehlung: 60 µg ↑ 48,1 µg
Gesamte Folsäure	0,4 mg	0,388 mg	 DGE-Empfehlung: 0,4 mg ↑ 0,388 mg
Vitamin B12 (Cobalamin)	3 µg	6,9 µg	 DGE-Empfehlung: 3 µg ↑ 6,9 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	0,1 g	0,135 g	 DGE-Empfehlung: 0,1 g ↑ 0,135 g
<b>Mineralstoffe</b>			
Natrium	> 0,55 g	3,56 g	 DGE-Empfehlung: > 0,55 g ↑ 3,56 g
Kalium	> 2 g	3,66 g	 DGE-Empfehlung: > 2 g ↑ 3,66 g
Calcium	1 g	1,02 g	 DGE-Empfehlung: 1 g ↑ 1,02 g
Magnesium	0,35 g	0,372 g	 DGE-Empfehlung: 0,35 g ↑ 0,372 g

Stoff	DGE-Empfehlung	Istmenge/Tag	Fuzzy/Analyse
Phosphor	0,7 g	1,59 g	
Eisen	10 mg	14,1 mg	
Zink	10 mg	13,2 mg	
Kupfer	1 - 1,5 mg	2,27 mg	
Mangan	2 - 5 mg	4,88 mg	
Fluoride	3,8 mg	0,819 mg	
Jod	0,2 mg	0,15 mg	
<b>Spezielle Inhaltsstoffe</b>			
Ballaststoffe	30 g	24,9 g	
Cholesterin	< 0,3 g	0,361 g	
Alkohol	< 20 g	19,7 g	
<b>Fettsäuren und Lipide</b>			
Gesättigte Fettsäuren, Anteil	< 10 %	15 %	
Gesättigte Fettsäuren	< 25 g	46,1 g	
n-3 Fettsäuren, Anteil	0,5 %	0,77 %	
n-6 Fettsäuren, Anteil	2,5 %	4,4 %	