
20. März 2015

Sehr geehrte Frau XXX,

wir bedanken uns für die Abgabe Ihres Ernährungsprotokolls und das Vertrauen, das Sie uns damit entgegenbringen. Im Folgenden finden Sie Ihre Gewichtsanalyse sowie eine Nährstoffanalyse Ihres Ernährungsprotokolls mit persönlichen Empfehlungen für eine optimale Ernährung.

Zunächst zur **Gewichtsanalyse**: Aufgrund Ihrer angegebenen Körpergröße von 1,61 m und Ihres Gewichtes von 46 kg ergibt sich ein Body-Mass-Index (BMI) von 17,7. Anhand der nachfolgenden Tabelle können Sie ersehen, wie Ihr BMI zu bewerten ist.

Bewertung	BMI
Untergewicht	< 18,5
Normalbereich	18,5 - 24,9
leichtes Übergewicht	> 25,0
Übergewicht	> 30,0

Auf der Basis Ihres Ernährungsprotokolls haben wir eine **Nährstoffanalyse** für Sie vorgenommen. Dabei werden sowohl die lebenswichtigen Inhaltsstoffe wie z. B. die Grundnährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Wasser als auch eher bedenkliche Inhaltsstoffe wie Alkohol, Saccharose (Zucker) und Cholesterin überprüft.

Für jeden Inhaltsstoff gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine **Zufuhrempfehlung** (DGE-Empfehlung) aus. Diese Empfehlung wird mit dem verglichen, was Sie gegessen haben (Istmenge/Tag). Wie gut oder schlecht Ihre persönliche Versorgung mit dem betrachteten Inhaltsstoff wahrscheinlich ist, beschreibt die Einzelbewertung. Diese liegt auf einer Skala von 0 bis 1. Dabei sind die Bereiche wie folgt einzustufen:

- 0 bis 0,2: sehr schlecht (rot markiert),
- 0,2 bis 0,8: nicht zufriedenstellend (gelb markiert)
- 0,8 bis 1: zufriedenstellend bzw. optimal (grün markiert).

Je näher die Bewertung an der 1 liegt, desto besser ist also die Versorgung. Anhand des Balkenausschlags und der Ampelfarben des Balkendiagramms sehen Sie auf einen Blick, bei welchen Inhaltsstoffen Ihre Nährstoffversorgung optimal ist und wo die Schwachstellen liegen.

Es folgen die **Ergebnisse Ihrer Nährstoffanalyse**: Von 37 Inhaltsstoffen nehmen Sie 33 in ausreichender Menge zu sich. Bei 4 Inhaltsstoffen ist die Zufuhr nicht zufriedenstellend.

Im Einzelnen:

Sie essen im Verhältnis zu Ihrer Gesamtenergiezufuhr **zu viel Fett**. Fette liefern dem Organismus mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiß. Durch eine überhöhte Fettzufuhr kann es zu Übergewicht, zu erhöhten Blutfettwerten (vor allem Cholesterin) und dadurch zu Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen.

Versuchen Sie möglichst, mit **weniger Koch- und Streichfett** auszukommen. Achten Sie besonders auf **versteckte Fette** in Wurst und Fleisch, Milchprodukten, Süßigkeiten und Soßen. Bevorzugen Sie vorwiegend die fettarme Variante von Lebensmitteln. Überlegen Sie, auf welche fettreichen Lebensmittel Sie gut verzichten können. Ein Blick auf die nachfolgende Fett-Austauschtabelle zeigt Alternativen auf. Verwenden Sie möglichst die fettarmen Zubereitungsarten wie kochen, dünsten (in beschichteter Pfanne), in Folie oder Mikrowelle garen oder grillen.

Fettreiche Lebensmittel	Fettarme Alternativen
Butter, Margarine	Frischkäse, Halbfettbutter, Fettreduzierte Margarine, Senf, Mager- oder Kräuterquark
Käse über 30% Fett i. Tr. Sahnequark 40% Fett i. Tr. Trinkmilch, Joghurt, Dickmilch 3,5% Fett, Crème fraîche, Süße Sahne, Schmand	Käse bis 30% Fett i. Tr., Harzer Käse Magerquark, Speisequark 20% Fett Trinkmilch, Joghurt, Dickmilch, Kefir 1,5% Fett Saure Sahne
Leberwurst, Mettwurst, Blutwurst, Salami, Speck, Fleischwurst, Plockwurst, Mortadella, Krakauer, Gänseleberpastete	Schinken ohne Fettrand, Lachsschinken, Putenbrust, Geflügelwurst, Bratenaufschnitt, Corned Beef, Sülzwurst
Bratwurst, Schweinebauch, -schulter, -mett, Gans, Ente	Rinderhüfte, Kalbfleisch, Wild, Schweineschnitzel, -lende, Geflügel ohne Haut
Panierter Fisch, Fischstäbchen, Fisch in Sahnesoße, Konserven mit Fisch	Gedünsteter oder gebratener fettarmer Fisch (Seelachs, Scholle), geräucherte Forelle
Bratkartoffel, Pommes frites, Kroketten	Salz-, Pell-, Folienkartoffeln, Kartoffelbrei (selbstgemacht mit wenig Butter), Backofen- Pommes frites oder -Kroketten
Mayonnaise	Mayonnaise (leicht)
Croissants, Plunder- und Blätterteiggebäck	Vollkornbrötchen, Laugen-, Rosinenbrötchen
Nuss-Nougat-Creme, Nussmus	Konfitüre, Marmelade, Honig
Rührkuchen, Sahnertorte	Obstkuchen mit Hefe- oder Biskuitteig, Hefezopf
Kekse mit Schokolade, Butterkringel, Waffeln	Russisch Brot, Vollkornkekse, Zwieback
Schokolade	Weingummi, Lakritze
Kartoffelchips, Nüsse, pikantes Blätterteiggebäck	Salzstangen, Salzbrezeln, Studentenfutter

Ihre **Kohlenhydrataufnahme** ist verhältnismäßig **niedrig**. Kohlenhydrate werden vom Organismus in erster Linie als Energielieferanten benötigt. Sie dienen jedoch auch als Baustoffe für Zellwände. Eine hohe Kohlenhydrataufnahme trägt dazu bei, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern.

Gute Kohlenhydrat-Quellen sind Kartoffeln, Reis, Nudeln, Vollkornprodukte, Hirse, Obst und Gemüse. Diese Lebensmittel sind hochwertig, da sie einerseits komplexe Kohlenhydrate enthalten, die langsam vom Körper aufgenommen werden. Andererseits sind sie reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Versuchen Sie möglichst, sich an diesen Lebensmitteln satt zu essen, da sie praktisch fettfrei und ballaststoffreich sind und sehr gut sättigen.

Ihre **Zuckerzufuhr** ist **sehr hoch**. Zucker ist wie Alkohol ein „leerer Kalorienspender“, da er keine Vitamine, Mineralstoffe oder Ballaststoffe enthält. Zu viel Zucker wird vom Körper in Fett umgewandelt und in Form von Fettpolstern gespeichert. Daher kann eine überhöhte Zuckerzufuhr zur Entstehung von

Übergewicht, aber auch zum Auftreten von erhöhten Blutfettwerten, Typ-II-Diabetes und Karies beitragen.

Versuchen Sie so wenig Zucker und Süßigkeiten wie möglich zu essen. Achten Sie auch auf verborgenen Zucker in Süßigkeiten, Kuchen, Eis, Marmeladen etc. Wenn Sie gerne Süßes genießen, probieren Sie doch schmackhafte Alternativen wie süßes Obst, selbstgemachten Früchtejoghurt, -quark oder Milchshake. Auch Trockenobst, Obstkuchen oder Kuchen aus Vollkornmehl stellen - in Maßen genossen - sehr leckere, vitamin- und mineralstoffreiche Varianten dar. Planen Sie möglichst Ihre Mahlzeiten schon im Vorhinein und ersetzen Sie keinesfalls Hauptmahlzeiten durch Süßigkeiten. Genießen Sie Süßes zwar ohne Reue, aber nur selten und in kleinen Mengen.

Saccharosereiche Lebensmittel pro 100 g essbarer Anteil	Sacch. in g
Traubenzucker	100
Kaugummi	95
Bonbons	95
Krokant	81
Marshmallow	80
Kakaogetränkpulver	74
Toffees	71
Marzipan	69
Weinbrand-Bohne	68
Pralinen	68
Fruchtsirup	68
Marmelade	65

Saccharosereiche Lebensmittel pro 100 g essbarer Anteil	Sacch. in g
Nuss-Nougat-Creme	58
Dragees	57
Eiskonfekt	56
Lakritze	56
Geleefrüchte	54
Rumkugeln	53
Elisenlebkuchen	47
Makronen	47
Orangen-Biskuitplätzchen	46
Bitterschokolade	45
Milchschokolade	45
Sahnekaramellen	44

Schränken Sie möglichst den Verzehr von zuckerhaltigen Getränken wie Limonaden und Colagetränken stark ein, da diese zu großen Blutzuckerschwankungen führen können, die sich appetitanregend auswirken. Bevorzugen Sie daher im Alltag Trinkwasser, Mineralwasser, Saftschorlen oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

Ihre Nahrung enthält **zu viele gesättigte Fettsäuren**. Gesättigte Fettsäuren dienen dem Organismus aufgrund ihrer hohen Energiedichte als Energielieferanten. Eine übermäßige Zufuhr von gesättigten Fettsäuren kann allerdings zu Übergewicht sowie zu erhöhten Cholesterinwerten führen. Dadurch vergrößert sich das Risiko, an Arteriosklerose und Bluthochdruck zu erkranken und dadurch eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln.

Versuchen Sie möglichst, den Verzehr von tierischen Fetten wie Butter, Schmalz, Rindertalg, Käse, Sahne sowie von fettreichen Fleisch- und Wurstwaren zu reduzieren. Auch den Einsatz von Kokos- und Palmkernfett sollten Sie stark einschränken. Bevorzugen Sie hochwertige Pflanzenöle und Margarine. Zum Kochen und Backen geeignete Pflanzenöle mit vielen ungesättigten Fettsäuren sind beispielsweise Olivenöl, Rapsöl, Sojaöl und Sonnenblumenöl. Zum schonenden Dünsten oder Braten (bis ca. 170° C) kann Olivenöl oder geschmacksneutrales Sonnenblumenöl eingesetzt werden. Für Salate eignen sich Weizenkeimöl, Walnussöl, Leinöl und Distelöl.

Achten Sie auch auf **versteckte Fette in Wurst und Fleisch**, Milchprodukten, Süßigkeiten und Soßen und bevorzugen Sie vorwiegend fettarme Lebensmittel wie z. B. magere Wurst- und Fleischsorten, mageren Fisch, fettarme Milch- und Milchprodukte.

Speisefette/ -öle, Lebensmittel pro 100 g essbarer Anteil	Ges. FS in g
GÜNSTIG	
Kürbiskernöl	21
Margarine	20
Weizenkeimöl	16
Maiskeimöl	15
Olivenöl	15
Sojaöl	14
Sesamöl	13
Sonnenblumenöl	12
Walnussöl	11
Leinöl	10
Distelöl	9
Rapsöl	8

Speisefette/ -öle, Lebensmittel pro 100 g essbarer Anteil	Ges. FS in g
UNGÜNSTIG	
Kokosfett	86
Palmkernfett	78
Butter	51
Schweineschmalz	39
Mayonnaise 80% Fett	37
Gänsefett/-schmalz	27
Bergkäse	21
Brie	20
Crème Frâiche 40% Fett	20
Landjäger	16
Mettwurst, streichfähig	15
Teewurst, Leberwurst	12

Im Anschluss an die Nährstoffanalyse haben wir nun für Sie **konkrete Lebensmittelempfehlungen** für eine optimale Ernährung zusammengestellt, die sowohl gesunderhaltend sind, als auch auf viele Ihrer Gewohnheiten und Vorlieben Rücksicht nehmen.

Es wird Ihnen empfohlen, von folgenden Lebensmitteln mehr zu sich zu nehmen:

Kartoffeln: 6 Stück mehr
 Mais Vollkorn gegart gebacken: 1 mehr
 Kartoffeln geschält roh gegart: 1 mehr
 Linseneintopf (6): 1 mehr

Den Verzehr folgender Lebensmittel sollten Sie reduzieren:

Schokolade: 19 Stückchen weniger
 Mozzarella: 1 weniger
 Mayonnaise: 0,5 Esslöffel weniger
 Ziegenmilchweichkäse mind. 50% Fett i. Tr.: 1 weniger

Folgende Lebensmittel sollten Sie hinzunehmen, um die Versorgung mit allen Inhaltsstoffen zu verbessern:

Magerquark: 1 Esslöffel
 Naturreis, gekocht: 2 Tassen
 Salzstangen: 1 Portion

Sie sollten den Verzehr der folgenden Lebensmittel möglichst weit einschränken:
 Butter; Fleisch-, Kochwurst; Fischstäbchen; Trockenkuchen; Schlagsahne und Kokosfruchtfleisch roh.

Wir hoffen, dass Sie mit unseren Vorschlägen zu einer vollwertigen und ausgewogenen Ernährung zufrieden sind.

Mit freundlichen Grüßen