



## Ihre Daten:

Name:	Max Musterman		
Alter:	24	Geburtsdatum:	
Gewicht:	65	Größe:	1,74
Geschlecht:	männlich	Aktivitätslevel:	1,4

## Inhalt der Analyse

<b>Analyseergebnis Zusammenfassung</b>	<b>S. 2</b>
<b>Befundung</b>	<b>S. 3</b>
<b>Energiebedarf + Tagesenergieverteilung</b>	<b>S. 4</b>
<b>TOP Kalorienlieferanten, Snacking und Getränke</b>	<b>S. 5</b>
<b>Gewicht</b>	<b>S. 6</b>
<b>Risikoprofile</b>	<b>S. 7 - 10</b>
<b>Ernährung im Detail: Fett, Entzündungen, Gicht</b>	<b>S. 11 - 16</b>
<b>Ernährung im Detail: Zucker, Ballaststoffe/Darm/FIDMAPS</b>	<b>S. 17 - 19</b>
<b>Ernährung im Detail: Eiweiß, Säure-Basen Aufnahme</b>	<b>S. 20 - 21</b>
<b>Vitamin und Mineralstoffaufnahme</b>	<b>S. 21 - 33</b>



## Ihr Analyse Ergebnis -Zusammenfassung

Folgende Risikofaktoren sind **ernährungsbedingt** vorhanden. Bitte beachten Sie, dass auch die Genetik eine Rolle spielen kann und es nicht zwangsläufig zu Problemen kommen muss. Allerdings ist das Risiko durch die Ernährung beeinflussbar und gibt in den meisten Fällen den **Ausschlag über erkranken oder nicht erkranken!**

Risiko für Herz-Kreislauf Erkrankungen	niedrig
Risiko für Diabetes	niedrig
Risiko für Immunsystem Schwäche	mittel
Risiko für Fettleber	niedrig
Risiko für Gicht	niedrig
Risiko für Darm-Dysbiose	mittel



## Ihrer Ernährung im Überblick

<b>grün</b>	<b>In diesem Bereich haben Sie den Bedarf/das Ziel gedeckt!</b>
<b>gelb</b>	<b>In diesem Bereich haben Sie den Bedarf/das Ziel <u>fast</u> gedeckt.</b>
<b>rot</b>	<b>Dieser Bereich muss unbedingt verbessert werden!</b>

Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Gewicht
Gesamtfett	gesättigte Fette	Cholesterin	Fleisch
Zucker	Gemüse	Obst	Wasser
Alkohol	Harnsäure	Übersäuerung	

Bei Entzündungen*		<u>Nur</u> bei sensiblem Darm*	
Arachidonsäure	Omega 3	Fruktose	Laktose
Verhältnis Omega 6:3		FODMAPS*	
<small>* besonders relevant bei chronischen Entzündungen oder Erkrankungen wie Rheuma</small>		<small>* bei einem gesunden Darm liefern FODMAPS wertvolle Ballaststoffe, die unseren Darm nähren!</small>	

Vitamine:			
Vitamin D	Vitamin A	Vitamin E	Vitamin K
Thiamin (B1)	Riboflavin (B2)	Niacin (B3)	Biotin (B7)
Pyridoxin (B6)	Folsäure (B9)	Cobalamin (B12)	Panthothensäure (B5)
Vitamin C	Zink	Eisen	Magnesium
Kalzium	Kalium	Jod	Natrium

## Befundung

---

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Sie eine grundsätzlich gute Ernährung verfolgen. Allerdings wird im gesamten zu wenig Energie aufgenommen. Deshalb ist es auch schwer, alle Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Menge aufzunehmen. Sollten Sie täglich diese Kalorienmenge aufnehmen, sollte sich auch das Gewicht stark und schnell reduzieren. Ich empfehle aber nicht weniger Kalorien als den Grundumsatz aufzunehmen. Denn bei <1000 Kalorien/Tag kann die Nährstoffaufnahme nicht gedeckt werden.

Auch Ihre Kohlenhydrataufnahme ist viel zu niedrig. unter 2,5g/Kilogramm Körpergewicht reduziert sich die Muskelmasse. Ihre Aufnahme beträgt 1,8g. Gerade für zusätzliche Bewegung, Sport sollten mindestens 2,6g /kg Körpergewicht aufgenommen werden. Erhöhen Sie die Beilagen in der Vollkornvariante, passiert dies automatisch und auch die Ballaststoffmenge, die jetzt zu wenig ist mit ca 25 statt 30 g wird sich automatisch mit verbessern.

Ihre Eiweißmenge ist ganz knapp unter den Bedarf. Da hier ein Sicherheitszuschlag mitberechnet wird, wird der Körper trotzdem gut versorgt sein. Bei Wunsch nach Muskelaufbau sollten Sie die Menge erhöhen.

Die gesättigten Fette sind etwas zu hoch. Beachten Sie die TOP 5 und ersetzen Sie gegebenenfalls spezielle Lebensmittel durch fettarme.

Die Entzündungsneigung ist in Ordnung sofern Sie kein Rheuma oder Entzündungsprobleme haben!

Zu den Vitaminen und Mineralstoffen:

Vitamin D sollte grundsätzlich ergänzt werden, sofern Sie sich nicht ausreichend am Tageslicht aufhalten können (mind. 15 min pro Tag).

Bei weiteren entnehmen Sie bitte dem Vitaminteil. Bei einigen wird sich die Aufnahme durch eine erhöhte Kalorienmenge automatisch verbessern (z.B. Eisen, Magnesium, B-Vitamine).

Und ganz wichtig! Verwenden Sie jodiertes Salz! sonst kann es zu Schilddrüsen Problemen kommen!



***Ihre Individuelle Empfehlung von mir für Sie!***

## Gewicht und Energiebedarf

Energiebedarf	Ihre Werte	Orientierungswerte	
<b>Gewicht in kg</b>	65,0 kg	52 kg	69 kg
<b>Grundumsatz in kcal</b>	1300 kcal		
<b>Bewegung (PAL)</b>	1,4	1,3	und darüber
<b>Gesamtenergiebedarf/Tag</b>	1820 kcal		
<b>tatsächlich aufgenommene Energie</b>	1098 kcal		
<b>Kaloriendefizit (= Gewichtsabnahme)</b>	-722 kcal		

**Grundumsatz** : Ist Ihr Energieverbrauch in absoluter Ruhe (ohne Bewegung)

**PAL**: ist Ihr Aktivitätslevel (von 1,2 bis über 2) im Durchschnitt beträgt es bei alleiniger Büroarbeit mit Alltagsbewegung 1,3.

**Grundumsatz x PAL = Ihr Gesamttagesenergieverbrauch** (bei dieser Energiemenge bleibt Ihr Gewicht gleich.)

**Tatsächlich aufgenommene Energie**: Über die Nahrung von Ihnen aufgenommen.

**Kaloriendefizit bzw. Überschuss**: Daraus lässt sich die erwartete Gewichtszu- oder Abnahme errechnen. Aus etwa. **7000kcal** Überschuss wird 1 kg Körperfett gebildet/zugenommen oder bei einem Defizit eben abgenommen. **Siehe Seite 6.**

### Energieaufnahme pro Tag:

Tag 1: **1068 kcal**

Tag 2: **1465 kcal**

Tag 3: **760 kcal**

Tagesenergieverteilung (Tag1)	in % der Tagesenergie		Meine Empfehlung
<b>Frühstück:</b>	146 kcal	14%	30%
<b>Mittagessen:</b>	354 kcal	33%	40-50%
<b>Abendessen:</b>	377 kcal	35%	20-30%
<b>Snacking/Süßem*:</b>	191 kcal	18%	<10%
<b>Gesamtkalorien</b>	1068 kcal		

\* Entnehmen Sie die TOP Snacking- Produkte und deren Energiegehalt aus Snacking dem Anhang auf Seite

Ihre Kalorienverteilung (Tag1):	
Frühstück	14%
Mittagessen	33%
Abendessen	35%
Snacking	18%

Energie/Kalorienverteilung:

Die meisten Kalorien sollten Früh und Mittags aufgenommen werden. Abends wenn möglich die wenigsten. Dies ist auch wenn keine Gewichtsproblematik besteht von Vorteil. 16:8 ist zwar eine Möglichkeit, birgt aber auch gesundheitliche Risiken wie ein Verlust von Muskelmasse bei zu langer Essenspause (vor allem ohne Kohlenhydrate) oder Energiedefizite die sich auf die Leistungsfähigkeit auswirken. Intervallpausen sind grundsätzlich für den Körper gut und es kann auch individuell Sinn machen diese zwischen den Mahlzeiten (ca. 4-6h) einzuhalten. Dies tut auch dem Darm gut und bietet Erholungsphasen.

## Ihre Top kcal Lieferanten (Tag1)

Tiefkühlfisch paniert	295 kcal	15%
Edamer Dreiviertelfettstufe	154 kcal	8%
Zwieback	146 kcal	8%
Knäckebröte	144 kcal	7%
Lachgummi (L)	116 kcal	6%



Ihre Top 5 Energie- Lieferanten liefern insgesamt 44% Ihrer Tagesenergieaufnahme

## Ihre kalorienreichsten Snackingprodukte/Süßes (aus allen 3 Tagen)

Platz 1	Milchschokolade Mandel-Nougat	364 kcal
Platz 2	Lachgummi (L)	116 kcal
Platz 3	Müsli-Riegel	75 kcal
Platz 4		0 kcal
Platz 5		0 kcal
Platz 6		0 kcal
Platz 7		0 kcal
Platz 8		0 kcal
Platz 9		0 kcal
Platz 10		0 kcal



Gesamtkalorienaufnahme aus Snacking/Süßem 555 kcal

## Ihre Top kcal Lieferanten aus Getränken (aus allen 3 Tagen)

keine energiehaltigen Getränke, super!	0 kcal
	0 kcal
	0 kcal
	0 kcal
	0 kcal
Gesamtkalorienaufnahme aus Getränken	0 kcal



## Ihre Kalorienaufnahme aus Alkohol (aus allen 3 Tagen)

keine alkoholischen Getränke, super!	0 kcal
	0 kcal
	0 kcal
	0 kcal
	0 kcal
<b>Gesamtkalorienaufnahme aus Alkohol</b>	<b>0 kcal</b>



## Alkoholaufnahme in Ordnung

### Gewicht

	Ihre Werte	Ihr Idealgewicht
<b>Gewicht</b>	65 kg	49 kg - 66 kg
<b>BMI*</b>	24 kg/m <sup>2</sup>	19 kg/m <sup>2</sup> - 25 kg/m <sup>2</sup>

### GewichtsABNAHME

**pro Monat\*:** -3,1 kg

\*sofern weiterhin diese Energiemenge aufgenommen wird

\*Der BMI ist ein Maß dafür, wie hoch Ihr Gewicht sein soll. Er hängt von Ihrer Körpergröße ab. Nicht immer MUSS der BMI aber im empfohlenen Bereich liegen. Haben Sie zum Beispiel viel Muskelmasse durch Bodybuilding/Training? Dann darf der BMI auch höher sein. Dies kommt allerdings fast nur bei Männern vor bzw. zu tragen.

*Ungewollte Gewichtsabnahme?:*

*\*Lassen Sie sich vom Arzt durchchecken!*

*\*Mangelt es an Appetit? Probieren Sie: Aperitiv regt den Appetit an*

*\*Achten Sie auf eine ausreichende Eiweißaufnahme (S.14)*

*\*Trinknahrungen können ergänzen*

*\*pflanzliche Öle und Nüsse erhöhen die Energieaufnahme*

*\*Checken Sie Ihre Ernährung und woran es mangelt! Ergänzen Sie!*

Gewichtsabnahme:

Sofern die Gewichtsabnahme auch gewollt ist, ist es vollkommen in Ordnung pro Monat - je nach Ausgangsgewicht - bis zu 5kg abzunehmen. Bei einem Ausgangsgewicht jenseits der 100kg kann es auch einmal mehr sein. Achten Sie aber darauf nicht zu wenig Kalorien und vor allem Eiweiß aufzunehmen (bitte aber auch nicht zu viel! Streichen Sie KEINE Kohlenhydrate außer Zucker!), denn dann schrumpft die Muskelmasse und der gefürchtete Jojo-Effekt tritt ein. Pendeln Sie sich mit der Kalorienmenge ca. um Ihren Grundumsatz ein oder ziehen Sie zwischen 30-40% Ihrer Tagesenergiemenge ab. Sollten Sie ungewollt abnehmen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt durchchecken, vor allem wenn die aufgenommene Energiemenge grundsätzlich passt. ERgänzen Sie gegebenenfalls bei Appetitmangel mit Trinknahrungen, pflanzlichen Ölen und Nüssen.



## Ihre Risikoprofile

Im folgenden Abschnitt können Sie Ihre persönlichen Risikofaktoren entnehmen. Bitte beachten Sie, dass diese rein aus Ihrer Ernährung ermittelt werden und andere Faktoren wie Genetik natürlich nicht mit berücksichtigt werden, diese aber auch maßgeblich dazu beitragen können. Sofern allerdings schon Risikofaktoren existieren wie z.B. erhöhte Blutfettwerte kann Ihnen diese Analyse Aufschluss darüber geben wie es dazu kommt bzw. auf welche weiteren ernährungsabhängigen Faktoren Sie noch achten sollten.

**TIPP:** Werfen Sie auch einen Blick auf die TOP 5 im Anhang, hier sehen Sie Ihre Hauptquellen für Fett und entzündungsfördernde Lebensmittel!

### Erklärung Legende:

grün	In diesem Bereich haben Sie den Bedarf/das Ziel gedeckt!
gelb	In diesem Bereich haben Sie den Bedarf/das Ziel <u>fast</u> gedeckt.
rot	Dieser Bereich muss unbedingt verbessert werden!

## Herz Kreislauf Erkrankungen

### Ernährungsmedizinische Überlegung

Ihr Risiko:

niedrig

Folgende Risikofaktoren sind durch Ihre derzeitige Ernährungssituation vorhanden oder nicht vorhanden:



Gewicht	Zucker	Ballaststoffe
Gesamtfettaufnahme	gesättigte Fette	Cholesterin
Obst und Gemüse	Alkohol	Fleisch
Folsäure	Pyridoxin (B6)	Cobalamin (B12)

### 5 Schritte zu fitten Arterien

- \* geringe Fettaufnahme
- \* Ballaststoffe
- \* Bewegung/Sport
- \* Normalgewicht
- \* Obst und Gemüse

Herz Kreislauf Erkrankungen können viele Ursachen zugrunde liegen. Auch nicht-ernährungsabhängige Risikofaktoren existieren. Jedoch kann man mit Ernährung und Lebensstil die Gesamt-Risikofaktoren enorm mindern.

Hierbei spielt **Fett, vor allem tierische Fette**, aber auch **Ballaststoffe** und **Cholesterinspiegel** eine große Rolle. Ballaststoffe können Cholesterin binden und senken. Auch das **Gewicht** hat einen enormen Einfluss. So kann Übergewicht verbunden mit **erhöhtem Bauchumfang** das Risiko enorm steigern. denn das Bauchfett produziert schädliche Stoffe wie Entzündungsfaktoren, die die Arterien verkalken lassen können. Mehr zum Thema Nahrungscholesterin+ Fette siehe Seite 9.

Die Vitamine **Folsäure, B6 und B12** spielen Rolle im Homozysteinstoffwechsel. Ist die Aufnahme erniedrigt, kann es zu erhöhten Homozysteinwerten im Blut kommen. Dies kann Ihre Arterien verkalken lassen. Versuchen Sie deshalb diese Vitamine zu decken! Den Homozysteinpiegel können Sie übrigens im Blut messen lassen.

## Diabetes (Typ2)

Ihr Risiko:

niedrig



### 5 Schritte zur Diabetesbekämpfung

- \* Zuckerreduktion
- \* Bewegung/Sport
- \* nicht mehr als 2 Stk Obst/Tag
- \* Normalgewicht

### Ernährungsmedizinische Überlegung

Folgende Risikofaktoren sind durch Ihre derzeitige Ernährungssituation vorhanden oder nicht vorhanden:

Zucker	Bewegung	Gewicht
Kalorienaufnahme		

*Typ 2 Diabetes beginnt oft schleichend. Meist entsteht zuerst eine Insulinresistenz, die Zellen reagieren schlechter auf das gebildete Insulin, dass den Zucker aus unserem Blut in die Zellen schleußen soll. Wird dieser Prozess nicht durch eine Ernährungsumstellung (Zuckerreduktion, Bewegung, Gewichtsabnahme) gestoppt, degenerieren die Zellen der Bauchspeicheldrüse und diese produziert weniger Insulin. Sie ist quasi "überfordert". Einmal Diabetiker bleibt man zwar dieser, kann aber eine Remission erreichen, die Medikamente überflüssig macht.*

**Eine Ernährungsumstellung kann grundsätzlich jeden Typ 2 Diabetiker wieder medikamentenfrei machen.**

*Übrigens: Auch übergewichtige Kinder können aufgrund der Fehlernährung schon Diabetes Typ 2 entwickeln!*

## Immunsystem - Schwäche

Ihr Risiko:

mittel



### 5 Schritte zum fitten Immunsystem

- \* Vitamin D Status optimieren!
- \* optimale Vitamin Aufnahme
- \* ab nach Draußen
- \*ausreichende Eiweißaufnahme
- \* ausreichende Zink+Selen Aufnahme
- \* Omega 3 Fette

### Ernährungsmedizinische Überlegung

Folgende Risikofaktoren sind durch Ihre derzeitige Ernährungssituation vorhanden oder nicht vorhanden:

Vitamin D	Vitamin A	Vitamin C
Zink	Glutamin	Selen
Omega 6 : 3	Omega 3	

Das Immunsystem spielt vor allem in der kalten Jahreszeit eine große Rolle. Enorm wichtig ist hier ein guter Vitamin D Status. Es empfiehlt sich von November bis Februar Vitamin D zu ergänzen, sofern man nicht die Möglichkeit hat, genügend Sonnenlicht für die eigene Vitamin D Produktion zu tanken. Ca. 15 Minuten pro Tag sollten hier ausreichen.

Außerdem spielen auch Vitamin C und Zink eine Rolle. Ergänzen muss man grundsätzlich nicht, sofern über die Ernährung genug aufgenommen wird!

**Vitamin D:** 10-25 Minuten Tageslicht deckt den Tagesbedarf! Auch Fisch kann dazu beitragen. Wichtig! Je besser der Vitamin D Status, desto besser ist man vor Infektionen geschützt!

**Vitamin C:** 1/2 Paprika deckt bereits den Tagesbedarf

**Zink:** größere Mengen stecken in Weizenkeimen, Vollkornprodukten.

**Vitamin A:** einfach durch Karotten zu decken! Auch Käse und Milchprodukte liefern Vitamin A.

**Glutamin:** Ist ein Eiweißstoff für Immunsystem und Muskulatur. Bei normaler Ernährung wird IMMER ausreichend Glutamin aufgenommen. In Ergänzungsmitteln befinden sich meist 3g Glutamin bzw. bis 15g/Tagesdosis.

**Selen:** Hier reichen 2 Paranüsse pro Tag. Aber auch in anderen Lebensmittel steckt Selen.

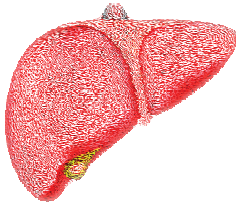
**Omega 3 Fette:** Modulieren unser Immunsystem und wirken entzündungshemmend. Wichtig ist auch ein gutes Verhältnis von Omega 6: Omega 3! Mehr dazu siehe Kapitel Entzündungen.



## Fettleber

Ihr Risiko:

niedrig



### 5 Schritte zur Fettlebertherapie

- \* Gewicht normalisieren
- \* KEIN Alkohol
- \* KEIN OBST
- \* Bewegung
- \* Kalorienaufnahme

### Ernährungsmedizinische Überlegung

Folgende Risikofaktoren sind durch Ihre derzeitige Ernährungssituation vorhanden oder nicht vorhanden:

Fruktose	Zucker	Gewicht
Kalorien	Gesamtfett	Alkohol

Eine Fettleber bleibt lange unerkannt, vor allem weil sie selten akute Beschwerden verursacht. Dennoch ist sie eine tickende Zeitbombe. Denn Fettleber ist erst der Beginn einer Lebernekrose. Sind die Zellen einmal untergegangen, können sich diese nicht mehr zurück bilden. Der Vorgang kann also nicht mehr umgekehrt werden. Sollte bis jetzt nur eine Fettleber existieren, haben Sie die einmalige Chance, diese noch umzukehren. Nutzen Sie sie solange es nicht zu spät ist.

## Gicht

Ihr Risiko:

niedrig



### Vermeidung von Gicht:

#### reduzieren:

- \* tierisches Eiweiß
- \* Harnsäure
- \* Fruktose (+ Sobrit + Xylit!)
- \* Fett
- \* Alkohol
- \* Körpergewicht
- \* Fastenkuren/JoJo

#### erhöhen:

- \* Trinkmeng
- \* Bewegung

### Ernährungsmedizinische Überlegung

Folgende Risikofaktoren sind durch Ihre derzeitige Ernährungssituation vorhanden oder nicht vorhanden:

Harnsäure	Eiweiß	Gewicht
-----------	--------	---------

Gicht ist das Auftreten von Entzündungen an den Gelenken. Meist sind der große Zeh und der Daumen betroffen. Ein Gichtschub ist äußerst Schmerzhaft und muss medikamentös behandelt werden. Meist tritt danach wieder ein Gichtanfall auf.

Hier spielt auch die Genetik eine Rolle: Gab es in der Familie schon Gichtanfälle oder vielleicht Rheuma? Lebensstil und Bewegung spielen ebenfalls eine Rolle.

**Achtung:** Häufige Fastenkuren mit Jojo Effekt erhöhen das Risiko für Gicht. Denn bei einem schnellen Körperfettabbau fällt auch vermehrt Harnsäure an.

Mehr Infos auch zur Therapie siehe Seite 14.

# Darm Dysbiose

Ihr Risiko:

**mittel**



## 5 Schritte zur gesunden Darmflora:

- \* 30g Ballaststoffe pro Tag
- \* Fermentierte LM
- \* Polyphenole
- \* Fettangepasst
- \* Eiweißangepasst

**Mehr dazu siehe Seite 15!**

## Ernährungsmedizinische Überlegung

Folgende Risikofaktoren sind durch Ihre derzeitige Ernährungssituation vorhanden oder nicht vorhanden:

Eiweiß	Ballaststoffe	Gesamtfett
--------	---------------	------------

Der Darm ist das Zentrum unserer Gesundheit. Mittlerweile weiß man, dass der Darm mehr ist als nur ein Verdauungsorgan. Unsere Darmbakterien arbeiten ständig daran uns gesund zu halten oder auch krank zu machen. Eine schlechte Darmflora (Dysbiose) kann deshalb folgende Beschwerden verursachen:

- \* Immunsystem: Ständige Infekte
- \* Depression, Burnout
- \* Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Allergien, Histaminproblemen, Zöliakie, Krebs und vieles mehr!
- \* Übergewicht
- \* Unverträglichkeiten wie Laktose, Fruktose, Histaminprobleme
- \* Vitaminmängel durch schlechte Vitaminaufnahme im Darm

**Eine gesunde Darmflora steuert also unseren gesamten Körper und entscheidet in fast allen Fällen über krank oder gesund!** Mehr zum Thema Darm finden Sie auf Seite 15.

Sie wollen Ihre Darmflora überprüfen lassen? Mein TIPP: Medivere Darm-Mikrobiom Plus oder Gesundheitscheck Darm plus. Bei der Plus Version werden Ihnen auch Entzündungsparameter und Verdauungsrückstände ausgeworfen. Dies macht bei Problemen durchaus Sinn. Bitte besprechen Sie die Resultate IMMER mit einem Arzt!

**Mit dem Gutscheincode AP35864 bekommen Sie 5% Rabatt!**

## Entzündungen/Rheuma

Ihre Werte

Orientierungswerte

Omega 6: Omega 3	5 :1	maximal 5 :1, besser 4:1 oder darunter!
Arachidonsäure	29 mg	bei Rheuma < 50 mg/Tag
Omega 3 Fette EPA	39 mg	
Omega 3 Fette DHA	95 mg	200 mg
EPA + DHA	134 mg	250 mg

Im Anamnesebogen wurde abgefragt, wie oft Sie Omega 3 reichen Fisch konsumieren.

**Sofern also zusätzlich pro Woche noch Omega 3 reicher Fisch konsumiert wird, ergibt dies:**

EPA + DHA	134 mg	250 mg
Omega 6: Omega 3	5 :1	maximal 5 :1, besser 4:1 oder darunter!

### Ihre Entzündungsneigung

niedrig

**Hoher Omega 3 Gehalt:**  
Hering, Makrele, Thunfisch,  
Lachs

Leinöl, Walnussöl, Rapsöl  
und Kerne/Samen daraus

**z.B.: 100g Thunfisch =  
4210 mg Omega 3 Fette**  
empfohlen 250mg/Tag oder  
1750mg/Woche

Bei einer entzündungshemmenden Ernährung zählt immer das Verhältnis von Omega 6: Omega 3 Fettsäuren. Es sollte mindestens **unter 5** betragen.

**EPA und DHA gehören zu den omega 3 Fettsäuren** und besitzen die beste **entzündungshemmende Wirkung**, da sie im Körper nicht oder kaum umgewandelt werden müssen. Auch Linolensäure in Rapsöl, Walnussöl, Leinöl, Hanföl können zur Omega 3 Versorgung beitragen. Diese müssen aber erst vorab umgewandelt werden und zeigen unter Umständen nicht die gleich starke Wirkung.



**Hoher Arachidonsäuregehalt:**  
in fetten tierischen  
Produkten wie:

Schmalz, Butter  
Eidotter  
fettes Fleisch  
(auch in Fisch, aber dafür  
vermehrt Omega 3!)

**z.B.: 100g Kotelett =  
320mg Arachidonsäure**  
empfohlen <50mg/Tag bei  
Rheuma/Entzündungen

**Arachidonsäure zählt zu den Omega 6 Fettsäuren** und besitzt eine stark **entzündungsfördernde Wirkung**. Ihre Aufnahme sollte daher vor allem bei Entzündungsprozessen im Körper oder Rheumaerkrankungen so gering wie möglich gehalten werden.



### Fasttage/Cortisol

im akuten Rheumaschub können Fasttage helfen. Dadurch wird die eigene Ausschüttung des Stresshormons Cortisol gefördert. Es wirkt entzündungshemmend. So funktioniert es: 1-2 Tage nur Trinken oder klare Suppen löffeln. Bitte nur mit Absprache eines Arztes und einem Diätologen.

## TOP Rheuma/Entzündungen

### Top 5 Arachidonsäure- Lieferanten in mg

Tiefkühlfisch paniert	43 mg	49%
Brötchen mit Kleie	26 mg	30%
Knäckebröte	15 mg	17%
Zwieback	3 mg	4%
Müsli-Riegel	0 mg	0%
Summe:	87 mg	100%

Ihre Top 5 Arachidonsäurelieferanten liefern insgesamt 100% Ihrer Tagesaufnahme an Arachidonsäure.

### Top 5 DHA Lieferanten in mg

Tiefkühlfisch paniert	263 mg	92%
Brötchen mit Kleie	14 mg	5%
Knäckebröte	8 mg	3%
	0 mg	0%
	0 mg	0%
Summe:	284,8	100%

Ihre Top 5 DHA liefern insgesamt 100% Ihrer Tagesaufnahme an DHA.

## Gicht/Hyperurikämie

	Ihre Werte	Orientierungswerte
<b>Harnsäure</b>	<b>299 mg</b>	< 500 mg
<b>Purin-N</b>	49 mg	< 52 mg
<b>Eiweiß</b>	49 g	52 g

### Ihre Harnsäureaufnahme:



#### Vorkommen:

**in allen Lebensmitteln!**

#### Hohe Mengen in:

fettem Fleisch  
fettem Fisch

Ein Gichtanfall ist äußerst schmerzhaft. Er betrifft meist die Zehe und den Daumen. Die Harnsäurewerte im Blut sind erhöht, man spricht von einer Hyperurikämie. Bei dieser Erkrankung kann auch eine **Atherosklerose (Gefäßverkalkung)**, sowie die **Intima-Media-Dicke der Karotis (Schlaganfallrisiko) erhöht sein**.

Wer schon einmal von einem Gichtanfall betroffen war bzw. erhöhte Harnsäurewerte im Blut festgestellt wurden, der sollte eine purin- bzw. harnsäurearme Ernährung einhalten. Aus Purinen entsteht Harnsäure.

**Vorkommen Purine:** Grundsätzlich in fast allen eiweißhaltigen Lebensmitteln, auch in Gemüse und Obst in kleinen Mengen. In hohen Mengen jedoch in Grillhuhn, Leber und fettem Fleisch oder fettem Fisch.

Übrigens: pflanzliche Purine wie sie auch in Hülsenfrüchten, Tee oder Kaffee vorkommen, erhöhen die Harnsäure nicht oder nur kaum, weshalb sie ohne Bedenken konsumiert werden können.

Der Körper produziert auch täglich selbst Harnsäure.

## Kohlenhydrat/Zuckeraufnahme

	Ihre Werte	Orientierungswerte		
<b>Kohlenhydrataufnahme gesamt</b>	115 g	264		
<b>in g/Kilogramm Körpergewicht</b>	1,8 g	2,5	-	10
<b>Gesamtzucker (ohne Fruktose)</b>	22 g	50 g		
<b>Saccharose (Haushaltszucker)</b>	22 g			
<b>Glukose (Traubenzucker)</b>	11 g			
<b>Fruktose (Fruchtzucker)</b>	15 g			
<b>Laktose (Milchzucker)</b>	2 g			
<b>Zuckeraufnahme /Woche</b>	152 g			



Versuchen Sie bei Süßigkeiten, Keksen, Kuchen und co. Produkte zu konsumieren die nicht mehr als **15-20g Zucker pro 100g** enthalten.



Hoher Zuckerkonsum ist ein Risikofaktor für Diabetes Typ 2, da die Bauchspeicheldrüse bei zu hohem Konsum nicht mehr in der Lage ist, ausreichend Insulin zur Einschleußung von Blutzucker in die Zellen herzustellen. Es wird eine maximale Aufnahme von zugesetzten Zucker (z.B. Haushaltszucker und Zucker in Süßigkeiten) von 25g/Tag empfohlen.

Achtung! Auch Obst enthält Zucker. Deshalb nicht mehr als 2 Stück pro Tag. Die Vitaminaufnahme lässt sich grundsätzlich auch ohne Obst mit ausreichend Gemüse decken.

### Ständiger Heißhunger auf Süßes?

Dafür gibt es 2 Gründe:

- physiologische/körperliche Ursache
- Kopfsache/Gewohnheit/Belohnung

### körperlicher Heißhunger:

Sie haben zu wenig Kohlenhydrate und/oder Energie gegessen! Der Körper ist im Energiedefizit und will dieses schnell wieder auffüllen. Am schnellsten geht es mit Zucker, weshalb der Körper genau danach schreit! Abhilfe: Essen Sie genügend Beilagen in der Vollkornvariante und nicht zu wenig Energie!

### Kopfsache/Gewohnheit/Belohnung:

Hier gilt es die Gewohnheit zu durchbrechen. Im Schnitt dauert es 30 Tage bis sich Gehirnstrukturen ändern. Es heißt also dran bleiben und dauerhaft umstellen!

## Top 5 Haushaltszucker/Saccharose- Lieferanten in g

Milkschokolade Mandel-Noi	26446,7	26 g Zucker	41%
Lachgummi (L)	11590	12 g Zucker	18%
Karotte frisch gegart	9517,5	10 g Zucker	15%
Apfel frisch	6499,95	6 g Zucker	10%
Müsli-Riegel	6546,5	5 g Zucker	7%

Ihre Top 5 Zuckerlieferanten liefern insgesamt **90%** Ihrer Tagesaufnahme an Zucker.

## Eiweißaufnahme

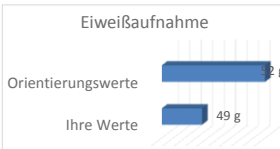
Ihre Werte

Orientierungswerte

<b>Eiweißaufnahme (pro kg KG)</b>	0,8 g	0,8 g
<b>Eiweißaufnahme</b>	49 g	52 g
<b>BCAA's</b>	9 mg	6 mg
<b>Glutamin</b>	10 g = 9954 mg	
<b>Tryptophan</b>	0,7 g = 671 mg	0,3 g

### Ihr Ergebnis

zu geringe  
Eiweißaufnahme



**Zu wenig Eiweißaufnahme? Konsumieren Sie insgesamt:**  
**2,5**

Eiweißportionen /Tag

**1 Portion** entspricht z.B.

**50g** Fleisch/Fisch/Wurst **oder**

**40g** Schnittkäse **oder**

**100g** Tofu/Skyr/Topfen/  
Hülsenfrüchte gekocht **oder**

**250g** Milch/Joghurt **oder**

**1 Ei oder**

**20g** Sojagranulat roh

**Sie decken Ihren Tagesbedarf an Eiweiß zum Beispiel mit:**

#### Frühstück:

Sojajoghurt 208 g oder

Käse 33 g

#### Mittagessen

Fleisch 42 g oder

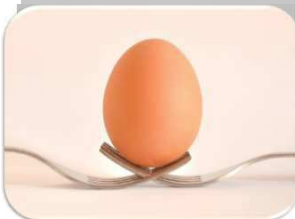
Tofu 83 g oder

Ei 1 Stk

#### Abendessen

Käse 33 g oder

Wurst 42 g



### Eiweißaufnahme:

Eine ausreichende Eiweißaufnahme ist wichtig für die Abwehrfunktion, für die Synthese von Haut, Haaren, Nägel, Muskel und vielem mehr. Die Eiweißaufnahme sollte nicht zu niedrig, aber auch nicht zu hoch sein, da sonst die Nieren zu sehr belastet werden. Außerdem hat dies keine positive Auswirkung auf den Körper. Im Gegenteil, es entsteht Säure die abgepuffert werden muss. Dies kann die Knochen angreifen, aber auch zu Müdigkeit und Darmproblemen führen.

**Essentielle Aminosäuren:** Die Eiweiß/Proteinqualität gibt Aussage darüber ob auch ausreichend essentielle Aminosäuren, die vom Körper nicht produziert werden können, aufgenommen werden. Deshalb ist es wichtig diese über die Nahrung aufzunehmen. Hier gibt es häufig bei Veganern Probleme. Der Grafik unterhalb können Sie entnehmen ob Ihre Aufnahme ausreichend ist.

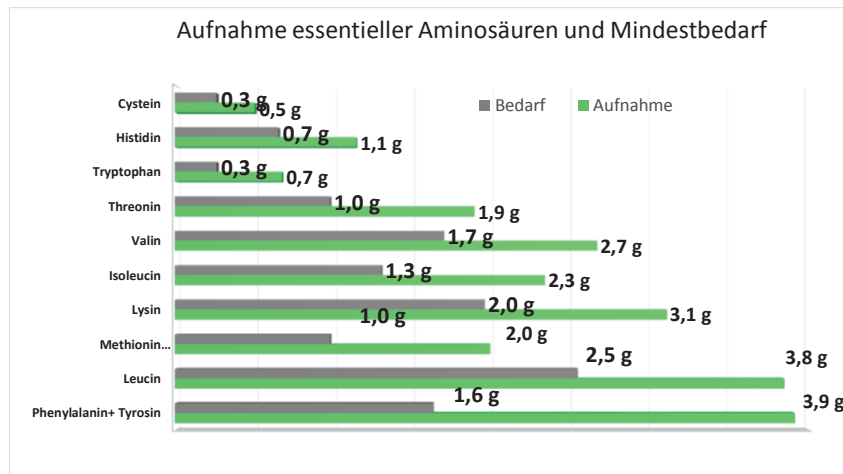
**BCAAs:** Sind verzweigtkettige Aminosäuren, die sich besonders im Kraftsport positiv auswirken, da sie die Muskelregeneration und den Zuwachs fördern. Die ausreichende Aufnahme über die Nahrung ist für Gemischtköstler leicht, für Veganer etwas schwieriger. Hier können teilweise Proteinshakes, Pulver etc. hilfreich sein. Achten Sie darauf, ob diese auch auf der Kölnerliste vermerkt sind, denn viele enthalten unerlaubte Stoffe!

**Glutamin:** Ist ein wichtiger Eiweißstoff für das Immunsystem. Es existieren keine speziellen Empfehlungen wie viel Glutamin pro Tag aufgenommen werden sollte. Allerdings gibt es viele Nahrungsergänzungsmittel am Markt. Im Schnitt enthält eine Tagesdosis **3g -5g Glutamin**. Sie können dies mit Ihrer eigenen Aufnahme vergleichen und abschätzen ob eine Ergänzung wirklich sinnvoll ist.

**Tryptophan:** Wird auch gerne als Nahrungsergänzung angeboten und ist Vorstufe unseres Glückshormons Serotonin. Tagesdosis sind meist 500mg, Ihren Tagesbedarf können Sie oben entnehmen. Meist ist eine Ergänzung nicht notwendig.

**Nehmen Sie zu wenig Eiweiß auf?** Dann sehen Sie links Ihre empfohlene Eiweißmenge an tierischem Eiweiß. Veganer sollten mindestens 1-2 Eiweißportionen pro Tag aus Hülsenfrüchten oder Sojaprodukten konsumieren.

Aufnahme essentieller Aminosäuren und Mindestbedarf



# Säure-Basen Haushalt

## und der Einfluss auf Entzündung, Rheuma, Atherosklerose, Gicht und Osteoporose

Potential Renal Acid Load	Ihr Wert	Idealwert
PRAL Wert	<b>7,87</b>	<b>&lt;0</b>

### Ihre Ernährung ist:

**sauer**

**Eiweiß macht sauer!**  
 pro 100g Fleisch sind ca. 300g Gemüse notwendig um die Säurelast abzupuffern!

**Um die Säure abzupuffern müssten Sie noch:**  
 260 g Gemüse, Salat oder 100 g Spinat/Kohl oder 310 g Obst  
**pro Tag konsumieren**

**PRAL Werte Übersicht:**

<b>sauer:</b>	
Schmelzkäse	30
Käse	18 - 26
Fleisch, Fisch	4 - 19
Brot, Nudeln	2 - 7
Hülsenfr.	3
Zucker	1,5 - 3,5
Milch	1,5
<b>neutral:</b>	
Olivenöl	0
<b>basisch:</b>	
Gemüse	-0,8 bis -14
Obst	-2 bis -6,5

### Säure, Basen und Puffersysteme

Der Körper verfügt über Puffersysteme, um die Säure aus der Nahrung zu neutralisieren. Diese befinden sich in Knochen, Lunge, Niere und dem Blut. Grundsätzlich existiert keine "Übersäuerung", da der pH-Wert des Blutes in einem bestimmten Bereich sein MUSS! Verlässt er diesen, liegt das meist an schweren Störungen der Lunge oder der Niere. Dieser Zustand ist dann lebensbedrohlich. Ansonsten reichen die Puffersysteme um den pH Wert von Gesunden im gewünschten Rahmen zu halten.

### Übersäuerung aus der Nahrung?

Auch wenn diese grundsätzlich NICHT! existiert, wird diskutiert ob eine säurereiche Ernährung Einfluss auf bestimmte Erkrankungen wie **Rheuma, Entzündungen, Artherosklerose und Gicht** hat. Auch die **Knochen** lieben es basisch, denn bei säurereicher Ernährung muss die Knochensubstanz (Magnesium, Kalzium) als Puffer erhalten. Das Risiko für Osteoporose ist erhöht!

Der **PRAL-Wert** gibt nun Auskunft über die Säurebelastung Ihres Körpers durch die Ernährung oder durch ein einzelnes Lebensmittel. Er hängt stark vom Eiweißgehalt ab. Je höher desto höher ist auch die Säurebelastung. Werte im Plus Bereich sagen aus, dass die Ernährung/das Lebensmittel sauer ist. Je niedriger bzw. ein negativer Wert sagt aus, dass die Ernährung oder das Lebensmittel basisch ist.

**Der PRAL Wert spiegelt also die Gesamtsäurelast Ihrer Ernährung wieder.**

Im Grunde kann man sagen: Je mehr Eiweiß umso mehr Basen müssen aus Lebensmittel wie Gemüse und Obst aufgenommen werden. Links sehen Sie eine Übersicht der PRAL Werte einzelner Lebensmittel.

**Ist Ihre Ernährung zu sauer, erhöhen Sie die Zufuhr an Gemüse!**

### Lebensstil und Säure-Basen-Haushalt

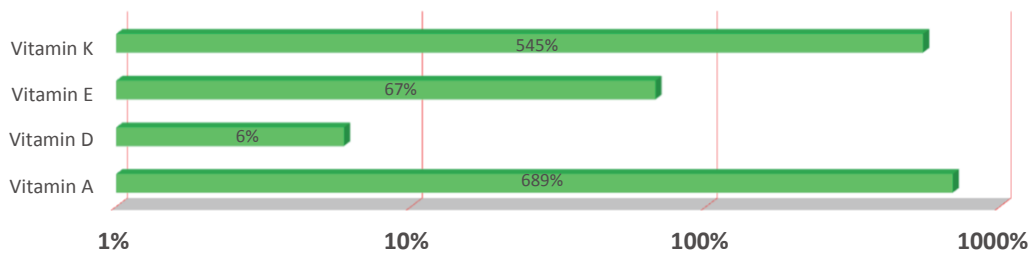
Stress erhöht die Säurelast. Bewegung/Sport verringert sie bzw. baut Säuren ab.



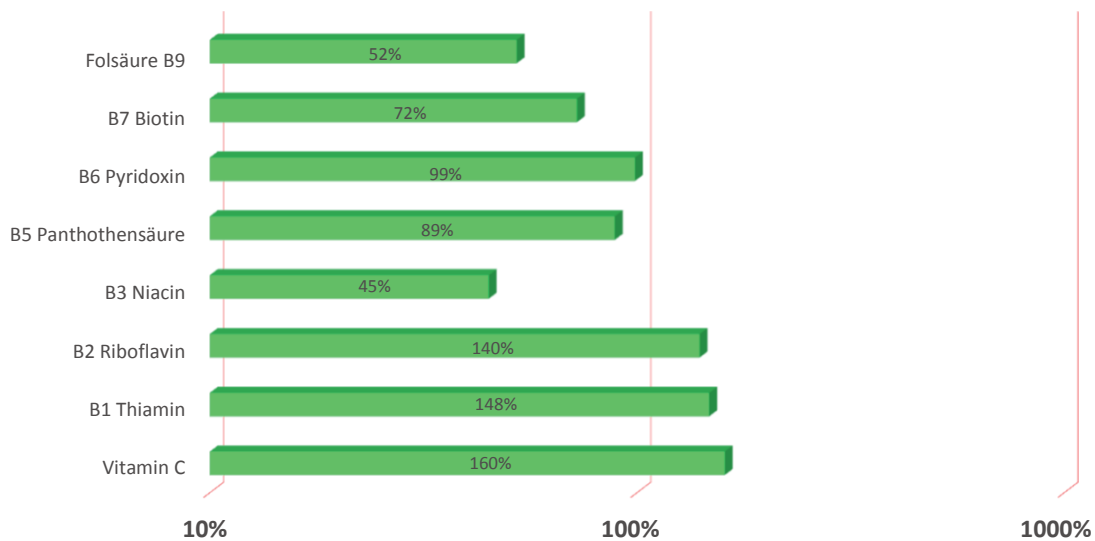
Ihre TOP Säure Lieferanten:	PRAL Wert	Ihre TOP Basen Lieferanten:	PRAL Wert
Parmesan	24,7	Karotte frisch gegart	-15,4
Tiefkühlfisch paniert	22,4	Gemüsepaprika rot frisch	-12,6
Edamer Dreiviertelfettstufe	19,2	Kartoffeln geschält gegart	-10,2
Brötchen mit Kleie	4,4	Apfel frisch	-6,9
Hefe Flocken	3,5	Lachgummi (L)	-3,7

## Vitaminaufnahme- eine Übersicht

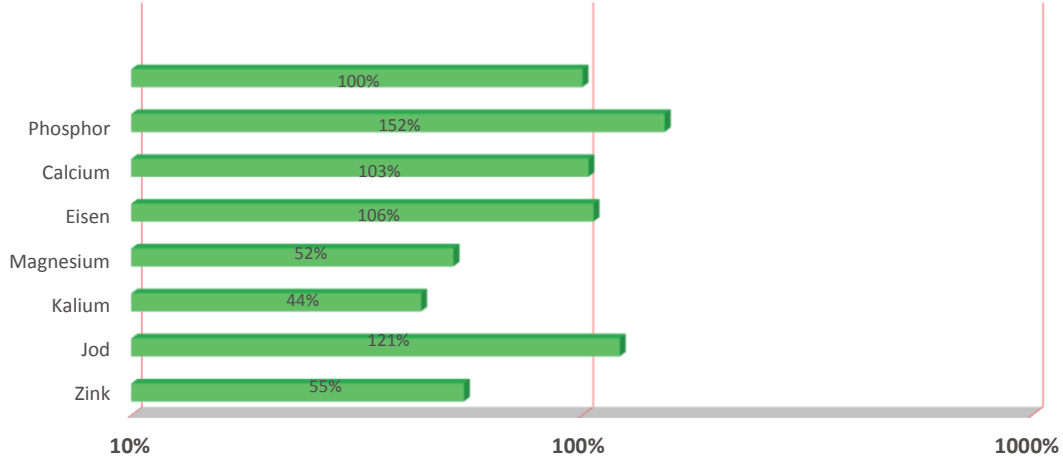
### Fettlösliche Vitamine



### B-Vitamine und Vitamin C



### Mineralstoffe und Spurenelemente



**Bitte beachten Sie!** Nicht immer muss eine niedrige Aufnahme eines bestimmten Vitamins sofort zum Vitaminmangel führen. Die Empfehlungen beinhalten immer einen Sicherheitspuffer, so dass der Körper wahrscheinlich teilweise auch mit einer niedrigeren Aufnahme einige Zeit auskommt, bevor Mangelerscheinungen entstehen. Aber es können auch Mängel bei adäquater Aufnahme entstehen. Möglich ist dies bei **Durchfällen oder einer schlechten Darmflora wie bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen**. Auch bei **älteren Personen** funktioniert die Aufnahme manchmal schlechter. Der Darm ist maßgeblich an der Vitaminaufnahme beteiligt und kann in einem schlechten Zustand auch Vitamine schlechter aufnehmen. Außerdem gibt es Stoffe, die die Vitaminaufnahme hemmen können wie Gerbstoffe zB die Eisenaufnahme. Auch dies kann zu einem Mangel beitragen. (zB der Konsum von schwarzem Tee oder Kaffee immer direkt zu einer eisenreichen Mahlzeit.)



## Niacin (B3)

### Ihr Ergebnis

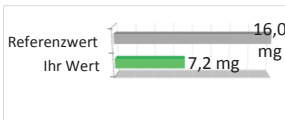
Ihr Wert

7,2 mg

Referenzwert

16,0 mg

Vitamin B3 Mangel



### TOP B3 Lieferanten

Bedarf ca. 12 mg  
pro 100g:

Weizenkleie 18mg  
Champignon/Pilze 5mg  
Vollkornbrot 3,5mg  
Naturreis 2 mg  
Erbsen 2 mg  
Haferflocken 1mg  
Gemüse ca. 0,5mg

Fleisch 4-6mg

### Zu wenig B3 Aufnahme?

Konsumieren Sie  
zusätzlich:

49 g

Weizenkleie/Tag

Vitamin B3 – Niacin: für den Energiestoffwechsel, Nerven, Haut  
Die Aminosäure Tryptophan und Vitamin B6 spielt beim Stoffwechsel von Niacin eine bedeutende Rolle. Es gibt 2 Formen: Nicotinsäure und Nicotinamid. Beide sind gleich wirksam. Nicotinsäure hat allerdings zusätzlich eine cholesterinsenkende Wirkung (bei 3-6 GRAMM/Tag)

**Vorkommen/Bedarf:** Fleischkonsum 2 – 3x/Woche, Hülsenfrüchte und Pilze tragen zur Deckung des Bedarfs bei. Die Aufnahme ist allerdings bei pflanzlichen Lebensmitteln schlechter (30%) als aus tierischen.

**Überdosierung:** kaum bekannt.

**Mangelercheinung:** Mangel z.B. nach bariatrischen Operationen wie Magenbypass. Auch ein **Eiweißmangel** (vor allem Tryptophan) kann zu einem B3 Mangel führen. Ein leichter Mangel lässt sich schwer diagnostizieren. Bei starkem Mangel kommt es zu neurologischen Erscheinungen, Schwäche, Appetitlosigkeit, danach zu Demenz, Gedächtnisstörungen, Durchfall und Hautentzündungen auf Lichtexponierten Stellen. Es müssen bei extremen Mangel mindestens 50-250mg/Tag supplementiert werden.



## Panthsäure (B5)

### Ihr Ergebnis

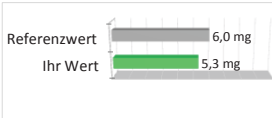
Ihr Wert

5,3 mg

Referenzwert

6,0 mg

Vitamin B5 Mangel



### TOP B5 Lieferanten

Bedarf ca. 4-7mg  
pro 100g:

Weizenkleie 2,5mg  
Brokkoli, Kartoffel 1 mg  
Kakaopulver 1,1 mg  
Steinpilz, Eierschwammerl 2,5mg  
Obst 0,2 mg  
Hülsenfrüchte 0,5mg  
Vollkornbrot, Naturreis 0,6 mg  
Avocado 1mg

Fleisch 0,8mg  
Ei 1,5 mg

Milchprodukte 0,3mg

### Zu wenig B5 Aufnahme?

Konsumieren Sie  
zusätzlich:

27 g

Weizenkleie/Tag

Vitamin B5 Panthothenic acid: Beteiligt an Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fetten, Aminosäuren, bei der Synthese von Cholesterin

**Vorkommen/Bedarf:** 6mg, Pilze, Vollkorn, in fast allen Lebensmittel

**Überdosierung:** keine bekannt.

**Mangelercheinungen:** Ein Mangel ist sehr selten. Er tritt erst nach ca. 3-4 Monaten extremer Mangelernährung auf und dabei immer in Kombination mit anderen Mängeln. Bei Alkoholmissbrauch oder chronischen Entzündungen im Darm kann er ebenso auftreten. Prinzipiell wird der Bedarf aber durch normale Ernährung gedeckt. Symptome können sein: Kopfschmerzen, Müdigkeit, Magen-Darm Störungen (wird auch bei Darmtonie intravenös eingesetzt), Herzklopfen, Missempfindungen wie Taubheit, Kribbeln bis zum brennenden Gefühl z.B. in den Beinen, schlechte Wundheilung, niedriger Blutdruck. Mangelsymptome können sich durch Gabe von B1 und B3 bessern, brennen bleibt dann aber bestehen.

