

An
Mag. Oskar Test
Otterstraße 75/2
A-1230 Wien Österreich

Wien, 11.12.2013

Sehr geehrter Herr Mag. Oskar Test,

vielen Dank, dass Sie unsere Dienste in Anspruch genommen haben.
Anbei finden Sie die Ergebnisse Ihrer Ernährungsanalyse. Auf Basis der Angaben, die Sie in Ihrem Ernährungsprotokoll gemacht haben, wurde errechnet, wie viel oder wenig der einzelnen Nährstoffe Sie zu sich nehmen. Diese Werte werden mit den auf Sie abgestimmten Nährstoffempfehlungen verglichen und etwaige Abweichungen beurteilt.
Sollten Sie Fragen zu Ihrer Auswertung haben, zögern Sie bitte nicht uns zu kontaktieren.

Ihre Diagnosen bzw. Ziele:

Diabetiker - zuckerarme Ernährung

Diabetes wird auch als Zuckerkrankheit bezeichnet. Es ist ein Sammelbegriff für eine Reihe von Stoffwechselerkrankungen, bei denen es zu einer Überzuckerung des Blutes, und einer damit verbundenen Zuckerausscheidung über den Urin kommt. Die Erkrankung beruht auf einer, bezogen auf den Bedarf, zu geringen Insulinproduktion bzw. auf einer verminderten Wirksamkeit des produzierten Insulins. Dieses Enzym wird in der Bauchspeicheldrüse produziert und ist beteiligt am Abbau und Verbrauch von Glukose. Bei Diabetikern kommt es durch Insulinmangel zu einem Blutzuckeranstieg. Typische Symptome sind: vermehrte Urinausscheidung, gesteigerter Durst, Müdigkeit, Gewichtsabnahme, Sehstörungen und Juckreiz.

Sie haben Ihre Ernährung erfolgreich umgestellt und sich zuckerarm ernährt. Herzlichen Glückwunsch und machen Sie weiter so!

Gewichtsreduktion

Grundsätzlich kommt es zu einer Gewichtsreduktion, wenn dem Körper beim Stoffwechsel weniger Energie in Form von Nahrung und Getränken zugeführt wird als durch Grundumsatz und körperliche Aktivität verbraucht wird, und dadurch eine negative Energiebilanz entsteht.

Sie haben Ihr Ziel, Gewicht zu reduzieren, bisher noch nicht erreicht.

Tipps: Um erfolgreich auf Dauer abzunehmen sollten Sie:

- ? Auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten.
- ? Fettarme Produkte bevorzugen.
- ? Pflanzliche gegenüber tierischen Lebensmitteln bevorzugen.
- ? Auf zuckerhaltige Softdrinks verzichten und Wasser und ungesüßte Kräutertees als Durstlöscher bevorzugen.
- ? Mehr Bewegung und Sport machen.

- ? Auf eine langsame Gewichtsreduktion achten. Schnelles und unkontrolliertes Abnehmen führt häufig zum sog. „Jo-Jo-Effekt“ (die abgenommenen Kilos werden dann schnell wieder zugenommen). Stellen Sie Ihre Ernährung deshalb langsam aber dafür langfristig um.

gesünder essen

Bravo! Bleiben Sie dran.

Bei diesen Nährstoffen ist Ihre Versorgung problematisch oder kritisch:

Zusammensetzung

Nährstoff	Soll	Ist
Energie	2.900 kcal	1.536 kcal
Brennwert	12.180 kJ	6.432 kJ
Kohlenhydrate	mind. 363 g	184 g

Vitamine

Nährstoff	Soll	Ist
Vitamin A - Retinoläquivalent	1 mg	3 mg
Vitamin A - Carotin	3 mg	16 mg
Vitamin D - Calciferole	20 µg	77 µg

Mineralstoffe

Nährstoff	Soll	Ist
Chlor	830 mg	5.111 mg
Magnesium	414 mg	716 mg

Spurenelemente

Nährstoff	Soll	Ist
Fluor	4 mg	1 mg

Fettsäuren

Nährstoff	Soll	Ist
Eicosapentaensäure (EPA), Timodonsäure	mind. 125 mg	58 mg
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	23 g	19 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	32 g	19 g

Achten Sie auf die menge an Kohlenhydraten, die Sie zu sich nehmen!

Im Anschluss finden Sie die Detailanalyse mit ergänzenden Informationen. Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Mit freundlichen Grüßen

nut.s-Team

Detailinformation für die Nährstoffe:

Hier sehen Sie im Detail, wie sehr Ihre Aufnahme von der Empfehlung abweicht und wie dieser Unterschied jeweils zu beurteilen ist. Die Skala reicht von sehr gut und gut, über verbesserungswert, bis hin zu problematisch und kritisch.

Nicht immer ist ein Überschreiten des Zahlenwertes der Empfehlung ungünstig, wie etwa bei Wasser und Ballaststoffen (z.B. mind. 30g pro Tag) und auch ein Unterschreiten kann durchaus erwünscht sein z.B. bei Alkohol (z.B. max. 20mg pro Tag) oder Cholesterin.

Ihre Versorgung wird jeweils anhand einer Grafik veranschaulicht. Der schwarze Strich zeigt an, wo in der Skala Ihre Nährstoffzufuhr einzuordnen ist.

Bitte beachten Sie zudem:

Bei manchen Nährstoffen ist es sinnvoll diese täglich im Auge zu behalten. Dazu zählen empfohlene Kalorienmenge, die Verteilung der Hauptnährstoffe (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate) sowie einzelne kritische Nährstoffe wie Zucker und Salz.

Bei den meisten Mikronährstoffen (Vitaminen und Spurenelementen) sind größere Schwankungen in der Zufuhr unproblematisch. Diese Empfehlungen müssen daher nicht jeden einzelnen Tag exakt eingehalten werden, solange die Aufnahme im Wochendurchschnitt zufriedenstellend ist.

Energie

Die Bilanz der Nahrungsenergie bestimmt mittel- und langfristig, ob man ab- oder zunimmt. Der Bedarf an Nahrungsenergie ist abhängig von Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht – und natürlich körperlicher Aktivität. Nimmt man mehr Energie auf, als man verbraucht, nimmt man zu und verbraucht man mehr Energie als man zu sich nimmt, verliert man Gewicht.

Ihr errechneter täglicher Energiebedarf beträgt ca. 2.542 kcal. Dabei sind Ihr Alter, Geschlecht, und Körpergewicht berücksichtigt, sowie die angegebenen körperlichen Aktivitäten.

Tatsächlich zu sich nehmen sollten Sie 2.900 kcal. Dieser Wert wird auch als Grundlage für die Bewertung Ihrer Ernährung verwendet.

Ca. 48% Ihrer Energie nehmen Sie in Form von Kohlenhydraten zu sich, 16% in Form von Eiweiß und 32% in Form von Fett. 2% der Energie stammen aus Alkohol.

Eine optimale Verteilung wäre: Protein: ca. 15-20%; Fett:<30%, Kohlenhydrate >55%.

Ihre Aufnahme pro Tag	1.536,1 kcal
Empfohlen sind	2.900,0 kcal
Das ist	um 47 % weniger als empfohlen
Bewertung	kritisch

zu wenig



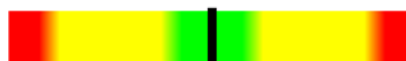
zu viel

Fehler bei Texbaustein: GCAL-WUnexpected end of expression: (memSollst:SollmemSollst:Wert)*30/9000*

Alkohol

Ihre Aufnahme pro Tag	5,2 g
Empfohlen sind	max. 20,0 g
Das ist	um 74 % weniger als max. empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig




zu viel

Ballaststoffe

Ballaststoffe haben in vielerlei Hinsicht eine positive Wirkung auf den Körper. Sie zwingen zu besserem Kauen, fördern das Sättigungsgefühl und die Verdauung und sorgen für einen weniger hohen Anstieg des Blutzuckerspiegels.


Ihre Aufnahme pro Tag	35,0 g
Empfohlen sind	mind. 30,0 g
Das ist	um 17 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig  zu viel

Eiweiß

Proteine sind wichtige Bausteine des Körpers. Am bekanntesten sind sie wohl für ihre Rolle im Muskelaufbau. Sie erfüllen jedoch noch zahlreiche andere Aufgaben, zum Beispiel als Enzyme, Hormone oder Antikörper. Zudem ist Eiweiß entscheidend, um ein ausreichendes Sättigungsgefühl zu vermitteln.


Ihre Aufnahme pro Tag	61,7 g
Empfohlen sind	70,6 g
Das ist	um 13 % weniger als empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig  zu viel

Fett

Fett hat nicht den besten Ruf, erfüllt aber wichtige Funktionen im Körper. So schützt es zum Beispiel als Baustein im Körper innere Organe und sorgt für die Elastizität der Haut. In der Nahrung ist es entscheidend als Träger fettlöslicher Vitamine, die anders nicht aufgenommen werden könnten. Wichtig zu wissen ist, dass es unterschiedliche Arten von Fetten gibt. Die gesättigten Fette, die im Übermaß zu Herz- und Gefäßkrankungen führen können und die ungesättigten Fette, die dem entgegenwirken und weitere gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzen.

Ihre Aufnahme pro Tag	54,7 g
Empfohlen sind	max. 96,7 g
Das ist	um 43 % weniger als max. empfohlen
Bewertung	verbesserungswert

zu wenig  zu viel

Sie nehmen entsprechend Ihrem Protokoll 32% Ihrer Kalorien in Form von Fett zu sich. Das sind täglich 55g und damit um $\lfloor \text{num(memSollst:Differenz}^* - 1,0:0) \rfloor$ g weniger als empfohlen.

Achten Sie darauf sich ausreichend mit günstigen Fetten zu versorgen. Gute Quellen dafür sind Pflanzenöle, Nüsse, Ölsaaten und fette Fische.

TIPPS

- Pflanzliche Fette (und damit auch Lebensmittel) haben eine günstigere Zusammensetzung als tierische.
- Gehen Sie generell sparsam mit Fett um.
- Grillen, dünsten, kochen und backen sie lieber als zu braten oder zu frittieren.
- Vorsicht beim Kauf von Fertigprodukten: sie enthalten oft viele gesättigte Fette. Achten Sie zur Kontrolle auf die Packung. Hier ist die Fettzusammensetzung angegeben, z.B. Fett: 20g, davon gesättigte Fette: 18,5g.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind eine wichtige Energiequelle für den Körper. Wichtig ist hier, die einzelnen Kohlenhydratgruppen danach zu unterscheiden, wie diese auf den Blutzuckerspiegel wirken. Einfache Kohlenhydrate (aus Zucker und Weißmehl-Produkten) beispielsweise lassen diesen in die Höhe schnellen und rasch wieder absacken. Das beansprucht den Körper sehr und kann zudem zu Heißhungerattacken führen. Komplexe Kohlenhydrate (z.B. aus Vollkorn-Produkten) wirken hier günstiger, da sie den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen und wieder abfallen lassen.

Ihre Aufnahme pro Tag	184,4 g
Empfohlen sind	mind. 362,5 g
Das ist	um 49 % weniger als empfohlen
Bewertung	kritisch



Sie nehmen entsprechend Ihrem Protokoll 48% Ihrer Kalorien in Form von Kohlenhydraten zu sich. Das sind täglich 184g und damit um 49g weniger als empfohlen.

Besonders günstige Quellen für Kohlenhydrate sind Vollkornprodukte (Brot, Gebäck, Teigwaren, Reis), Kartoffeln, Hülsenfrüchte, frisches Obst und Gemüse.

Wasser

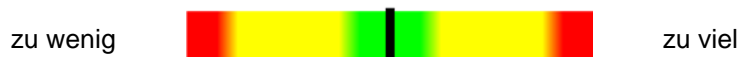
Sie benötigen pro Tag (ohne sportliche Aktivität) etwa *3,325 Liter* Wasser. Je nach Alter sollten Sie einen gewissen Anteil davon in Form von Getränken zu sich nehmen, den Rest können Sie über das in der Nahrung enthaltene Wasser decken.

Alter	Prozent
1-4 Jahre	70
4-7 Jahre	66
7-65 Jahre	62
Über 65 Jahre	66

Tipp: Stellen Sie einen Krug Wasser an Ihren Arbeitsplatz oder nehmen Sie doch eine kleine Flasche Wasser unterwegs mit. Auch ungesüßte Tees oder stark verdünnte Fruchtsäfte sind gute Durstlöscher.

Sport: Pro Stunde sportlicher Aktivität kann sich ihr Wasserbedarf um ½ - 1 Liter erhöhen. Hier ist eine Mischung von einem Drittel Fruchtsaft und zwei Drittel Wasser ideal.

Ihre Aufnahme pro Tag	3.557,7 g
Empfohlen sind	3.325,0 g
Das ist	um 7 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut



Vitamin A - Retinoläquivalent

Vitamin A ist ein fettlösliches Vitamin und spielt eine wichtige Rolle beim Sehvorgang, für das Wachstum und das Immunsystem. Zur Vitamin-A-Gruppe gehören auch die Carotinoide, die wirksam sind im Schutz gegen freie Radikale.

Ihre Aufnahme pro Tag	2,8 mg
Empfohlen sind	1,2 mg
Das ist	um 128 % mehr als empfohlen
Bewertung	kritisch

zu wenig



zu viel

Ihre Hauptquellen für die Zufuhr von Vitamin A - Retinoläquivalent sind:

Lebensmittel	Prozent der Aufnahme
Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh	28%
Batate (Süßkartoffel)	20%
Karotten gedünstet (4)	20%
Gemüsesalat süßsauer (5)	6%
Yasai Itame	5%

Vitamin A - Carotin

Ihre Aufnahme pro Tag	16,3 mg
Empfohlen sind	3,0 mg
Das ist	um 445 % mehr als empfohlen
Bewertung	problematisch

zu wenig



zu viel

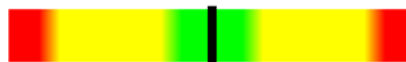
Ihre Hauptquellen für die Zufuhr von Vitamin A - Carotin sind:

Lebensmittel	Prozent der Aufnahme
Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh	28%
Batate (Süßkartoffel)	21%
Karotten gedünstet (4)	20%
Gemüsesalat süßsauer (5)	6%
Chili Con Carne (Spar Veggie)	4%

Vitamin A - Retinol

Ihre Aufnahme pro Tag	0,0 mg
Empfohlen sind	max. 3,0 mg
Das ist	um 99 % weniger als max. empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig



zu viel

Vitamin B1 - Thiamin

Vitamin B₁ ist ein wasserlösliches Vitamin und spielt eine entscheidende Rolle im Wachstum und der Energieversorgung des Körpers. Es ist besonders wichtig für das Herz- und Nervengewebe.

Ihre Aufnahme pro Tag	1,2 mg
Empfohlen sind	1,2 mg
Das ist	um 3 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig



zu viel

Vitamin B12 - Cobalamin

Vitamin B₁₂ ist ein wasserlösliches Vitamin und spielt eine wichtige Rolle im Homocysteinestoffwechsel und der DNA-Bildung.

Ihre Aufnahme pro Tag	3,6 µg
Empfohlen sind	3,5 µg
Das ist	um 2 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig



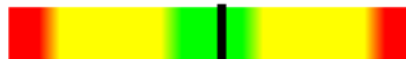
zu viel

Vitamin B2 - Riboflavin

Vitamin B₂ ist ein wasserlösliches Vitamin und spielt eine entscheidende Rolle bei zahlreichen Stoffwechselvorgängen im Körper. Es ist besonders wichtig für die Energiegewinnung und den Fettstoffwechsel.

Ihre Aufnahme pro Tag	2,2 mg
Empfohlen sind	1,4 mg
Das ist	um 55 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig



zu viel

Vitamin B3 - Niacinäquivalent

Niacin ist ein wasserlösliches Vitamin und spielt eine entscheidende Rolle bei zahlreichen Stoffwechselvorgängen. Es wird für über 200 Reaktionen im Körper benötigt.

Ihre Aufnahme pro Tag	24,5 mg
Empfohlen sind	16,0 mg
Das ist	um 53 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig



zu viel

Vitamin B5 - Pantothersäure

Pantothersäure ist ein wasserlösliches Vitamin und ist essentieller Teil des Co-Enzym A. In dieser Form wird es für zahlreiche Stoffwechselforgänge benötigt, z.B. beim Abbau der Fettsäuren.

Ihre Aufnahme pro Tag	3,9 mg
Empfohlen sind	6,0 mg
Das ist	um 34 % weniger als empfohlen
Bewertung	gut

zu wenig



zu viel

Vitamin B6 - Pyridoxin

Vitamin B₆ ist ein wasserlösliches Vitamin und spielt eine wichtige Rolle für zahlreiche Stoffwechselforgänge im Körper, besonders im Protein-Stoffwechsel.

Ihre Aufnahme pro Tag	2,0 mg
Empfohlen sind	1,8 mg
Das ist	um 11 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig



zu viel

Vitamin B7 - Biotin

Biotin ist ein wasserlösliches Vitamin und spielt eine wichtige Rolle für Wachstum, Haut und Haar. Zudem schützt es Blutzellen und Nervengewebe.

Ihre Aufnahme pro Tag	45,2 µg
Empfohlen sind	45,0 µg
Das ist	um 0 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig



zu viel

Vitamin B9 - gesamte Folsäure

Folsäure ist ein wasserlösliches Vitamin und spielt eine wichtige Rolle für zahlreiche Stoffwechselforgänge im Körper; z.B. im Gehirn oder den Blutplättchen.

Ihre Aufnahme pro Tag	338,3 µg
Empfohlen sind	300,0 µg
Das ist	um 13 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig



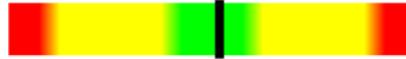
zu viel

Vitamin C - Ascorbinsäure

Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin und ist wirksam im Schutz vor Freien Radikalen. Es spielt eine wichtige Rolle im Immunsystem und der Wundheilung.

Ihre Aufnahme pro Tag	166,4 mg
Empfohlen sind	121,8 mg
Das ist	um 37 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig



zu viel

Vitamin D - Calciferole

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin und spielt eine wichtige Rolle für die Calcium-Verwertung aus der Nahrung und im Knochenstoffwechsel.

Ihre Aufnahme pro Tag	77,2 µg
Empfohlen sind	20,0 µg
Das ist	um 286 % mehr als empfohlen
Bewertung	kritisch

zu wenig



zu viel

Die EFSA definiert ein UL von bis zu 50µg/d, für Säuglinge bis zu 25µg/d.

Über längere Zeit kann diese Überversorgung zu erhöhten Kalziumkonzentrationen in Blut und Urin (und der Niere) führen, zu Übelkeit, Erbrechen, Muskelschwäche und Gelenkschmerzen.

Ihre Hauptquellen für die Zufuhr von Vitamin D - Calciferole sind:

Lebensmittel	Prozent der Aufnahme
Vitashine (Supplement)	92%
VEG1 (Supplement)	4%
Opti 3 (Supplement)	2%
Champignon Konserve abgetropft	1%
Weißwein / Rotwein	1%

Vitamin E -Tocopheroläquivalente

Vitamin E ist ein fettlösliches Vitamin und ist wirksam im Schutz vor freien Radikalen und damit im Schutz vor Krebs und für das Nervensystem. Es spielt zudem eine wichtige Rolle im Immunsystem und für die Haut.

Ihre Aufnahme pro Tag	19,8 mg
Empfohlen sind	14,0 mg
Das ist	um 42 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig



zu viel

Vitamin K - Phyllochinon

Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin und spielt eine wichtige Rolle in der Blutgerinnung und im Knochenstoffwechsel.

Ihre Aufnahme pro Tag	97,2 µg
Empfohlen sind	70,0 µg
Das ist	um 39 % mehr als empfohlen
Bewertung	gut

zu wenig  zu viel

Calcium

Calcium ist ein Mineralstoff und spielt eine wichtige Rolle als Baustein von Knochen und Zähnen

Ihre Aufnahme pro Tag	1.397,8 mg
Empfohlen sind	1.193,6 mg
Das ist	um 17 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig  zu viel

Chlor

Ihre Aufnahme pro Tag	5.110,8 mg
Empfohlen sind	830,0 mg
Das ist	um 516 % mehr als empfohlen
Bewertung	kritisch

zu wenig  zu viel

Ihre Hauptquellen für die Zufuhr von Chlor sind:

Lebensmittel	Prozent der Aufnahme
Soja Drink Calcium	40%
Gulasch vegan (Spar Veggie)	11%
Reis geschält gekocht	8%
Lintengemüse (Standardrezeptur)	6%
Chili Con Carne (Spar Veggie)	4%

Kalium

Kalium ist ein Mineralstoff und spielt eine wichtige Rolle bei der Reizleitung und für den Blutdruck.

Ihre Aufnahme pro Tag	3.329,4 mg
Empfohlen sind	mind. 2.000,0 mg
Das ist	um 66 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig  zu viel

Magnesium

Magnesium ist ein Mineralstoff und spielt eine wichtige Rolle für die Funktion von zahlreichen Enzymen.

Ihre Aufnahme pro Tag	716,3 mg
Empfohlen sind	414,1 mg
Das ist	um 73 % mehr als empfohlen
Bewertung	problematisch

zu wenig



zu viel

Eine hohe Aufnahme von Magnesium über natürliche Lebensmittel ist weitgehend unbedenklich. Bei Nahrungsergänzungsmitteln gelten als Grenze für die obere Zufuhr 250 mg pro Tag. Eine Überversorgung kann zu Durchfall und Erbrechen führen.

Ihre Hauptquellen für die Zufuhr von Magnesium sind:

Lebensmittel	Prozent der Aufnahme
Soja Drink Calcium	24%
Reis geschält gekocht	8%
Gulasch vegan (Spar Veggie)	4%
Mineralwasser mild	4%
Mineralwasser Römerquelle	3%

Natrium

Natrium ist ein Mineralstoff und spielt eine wichtige Rolle bei der Reizleitung und der Verwertung von Zuckern und Aminosäuren. Daher gibt es eine Empfehlung für die nötige Mindestzufuhr. Als Bestandteil von Salz wird Natrium allerdings eher zu viel aufgenommen als zu wenig. Empfohlen wird weniger als 2,4 g Natrium (6g Salz) pro Tag zu konsumieren.

Ihre Aufnahme pro Tag	2.058,9 mg
Empfohlen sind	mind. 550,0 mg
Das ist	um 274 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig



zu viel

Phosphor

Phosphor ist ein Mineralstoff und ist ein wichtiger Baustein im Körper, zum Beispiel für Proteine und der DNA.

Ihre Aufnahme pro Tag	934,6 mg
Empfohlen sind	700,0 mg
Das ist	um 34 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig



zu viel

Kupfer

Kupfer ist ein Spurenelement und spielt eine wichtige Rolle für den Schutz der Nervenbahnen, die Pigmentierung der Haut und den Hormonhaushalt.

Ihre Aufnahme pro Tag	2,5 mg
Empfohlen sind	1,3 mg
Das ist	um 101 % mehr als empfohlen
Bewertung	gut

zu wenig  zu viel

Fluor

Fluor ist ein Spurenelement und spielt eine wichtige Rolle in der Kariesvorbeugung.

Ihre Aufnahme pro Tag	0,5 mg
Empfohlen sind	3,8 mg
Das ist	um 86 % weniger als empfohlen
Bewertung	kritisch

zu wenig  zu viel

Ein Fluormangel erhöht die Anfälligkeit für Zahnschäden. Daneben kann eine unzureichende Zufuhr auch das Risiko für Osteoporose erhöhen.

Quellen

Gute Quellen für Fluor sind Trinkwasser, Mineralwässer, Tees (Schwarztee, Matetee, Früchte- und Kräutertee), Fisch, Algen und Nüsse.

Eisen

Eisen ist ein Spurenelement und spielt eine wichtige Rolle für die Sauerstoffversorgung im Blut.

Ihre Aufnahme pro Tag	15,0 mg
Empfohlen sind	12,2 mg
Das ist	um 23 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig  zu viel

Jod

Jod ist ein Spurenelement und spielt eine wichtige Rolle für die Schilddrüsenfunktion.

Ihre Aufnahme pro Tag	159,9 µg
Empfohlen sind	243,6 µg
Das ist	um 34 % weniger als empfohlen
Bewertung	verbesserungswert

zu wenig  zu viel

Ein Jodmangel führt zu einer zu verminderten Bildung an Schilddrüsenhormonen und in weiterer Folge zur Vergrößerung der Schilddrüse.

Quellen

Gute Quellen für Jod sind Algen, Meeresfische, Walnüsse, Rhabarber und natürlich jodiertes Speisesalz.

Mangan

Mangan ist ein Spurenelement und spielt eine wichtige Rolle für zahlreiche Enzyme im Körper.

Ihre Aufnahme pro Tag	5,9 mg
Empfohlen sind	3,5 mg
Das ist	um 70 % mehr als empfohlen
Bewertung	gut



Zink

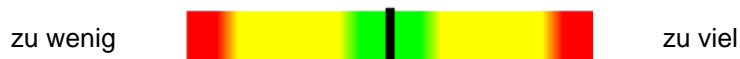
Zink ist ein Spurenelement und ist Bestandteil von zahlreichen Enzymen. Es spielt unter anderem eine wichtige Rolle für das Immunsystem, die Drüsen und im Schutz vor Freien Radikalen.

Ihre Aufnahme pro Tag	9,3 mg
Empfohlen sind	12,2 mg
Das ist	um 24 % weniger als empfohlen
Bewertung	gut



Saccharose (Rübenzucker)

Ihre Aufnahme pro Tag	64,8 g
Empfohlen sind	max. 72,5 g
Das ist	um 11 % weniger als max. empfohlen
Bewertung	sehr gut



Linolsäure

Linolsäure ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure. Aufgrund der Positionierung der Doppelbindungen handelt es sich um eine Omega-6-Fettsäure. Sie ist für den menschlichen Körper essentiell, da wir sie nicht selber bilden können.

Ihre Aufnahme pro Tag	17,2 g
Empfohlen sind	8,1 g
Das ist	um 114 % mehr als empfohlen
Bewertung	gut



Linolensäure

Linolensäure ist eine dreifach ungesättigte Fettsäure. Aufgrund der Positionierung der Doppelbindungen handelt es sich um eine Omega-3-Fettsäure. Sie ist für den menschlichen Körper essentiell, da wir sie nicht selber bilden können.

Ihre Aufnahme pro Tag	2,0 g
Empfohlen sind	1,6 g
Das ist	um 25 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig  zu viel

Eicosapentaensäure (EPA), Timodonsäure

Eicosapentaensäure (EPA) ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure. Aufgrund der Positionierung der Doppelbindungen handelt es sich um eine Omega-3-Fettsäure.

Ihre Aufnahme pro Tag	57,6 mg
Empfohlen sind	mind. 125,0 mg
Das ist	um 54 % weniger als empfohlen
Bewertung	kritisch

zu wenig  zu viel

Eine Unterversorgung kann zu Störungen der Immunabwehr, Blutgerinnung, Blutdruck sowie zu einem erhöhten Risiko für Herzerkrankungen führen

Quellen

Gute Quellen für EPA sind fette Fische wie Lachs oder Hering.

Docosahexaensäure (DHA), Clopanodonsäure

Docosahexaensäure (DHA) ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure. Aufgrund der Positionierung der Doppelbindungen handelt es sich um eine Omega-3-Fettsäure. Aus Linolensäure kann der Mensch DHA selbst synthetisieren.

Ihre Aufnahme pro Tag	128,8 mg
Empfohlen sind	mind. 125,0 mg
Das ist	um 3 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig  zu viel

Cholesterin

Cholesterin ist ein in allen tierischen Zellen vorkommender Speicherstoff. Daher sind tierische Lebensmittel oft reich an Cholesterin. Nahrungscholesterin erhöht den Cholesterinspiegel im Blut und kann langfristig das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Ihre Aufnahme pro Tag	6,7 mg
Empfohlen sind	max. 300,0 mg
Das ist	um 98 % weniger als max. empfohlen
Bewertung	sehr gut

zu wenig  zu viel

mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Ihre Aufnahme pro Tag
Empfohlen sind
Das ist
Bewertung

19,3 g
22,6 g
um 15 % weniger als empfohlen
problematisch

zu wenig



zu viel

gesättigte Fettsäuren

Ihre Aufnahme pro Tag
Empfohlen sind
Das ist
Bewertung

11,4 g
max. 32,2 g
um 65 % weniger als max. empfohlen
sehr gut

zu wenig



zu viel

einfach ungesättigte Fettsäuren

Ihre Aufnahme pro Tag
Empfohlen sind
Das ist
Bewertung

18,9 g
32,2 g
um 41 % weniger als empfohlen
kritisch

zu wenig



zu viel