

Datum: 07.06.2012

Zeitraum:
06.06.2012



... ausgewogen & lecker **essen**

Meine Ernährungsanalyse





... ausgewogen & lecker essen

Sehr geehrte/r Admin,

herzlichen Glückwunsch zu Ihrer persönlichen Ernährungsanalyse. Wir bedanken uns für die Abgabe Ihres Ernährungsprotokolls und überreichen Ihnen hiermit die Auswertung Ihrer Tagebucheinträge vom 06.06.2012.

Was Sie vorab wissen sollten:

Unsere Nahrung besteht aus einer Vielzahl an lebenswichtigen Inhaltsstoffen. Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Vitamine und Mineralstoffe sind nur einige davon. Für viele Inhaltsstoffe gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Referenzwerte für die Zufuhr an. Referenzwerte sind Mengen, von denen angenommen wird, dass sie nahezu alle Personen der jeweiligen angegebenen Bevölkerungsgruppe vor ernährungsbedingten Gesundheitsschäden schützen. Sie dienen - wie bei nahezu allen Analyseprogrammen - als Grundlage für die vorliegende Ernährungsanalyse. Diese vergleicht Ihre tatsächliche Nährstoffzufuhr mit den Referenzwerten der DGE, um eine Aussage darüber machen zu können, ob sie adäquat mit allen Nährstoffen versorgt sind.

Die Auswertung Ihrer persönlichen Ernährungsanalyse besteht aus Grafiken und einem schriftlichen Teil, die sich hervorragend ergänzen. Während Ihnen die Grafiken einen schnellen Überblick über Ihre Nährstoffzufuhr verschaffen, enthält der schriftliche Teil detaillierte Informationen und Empfehlungen für eine ausgewogene Lebensweise und Ernährung.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Auswertung eine Hilfestellung für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit geben zu können.

Weiterhin viel Spaß wünscht Ihnen

Ihr Team von meine-ernaehrungsanalyse.de



... ausgewogen & lecker essen

Inhaltsverzeichnis

1. **Meine Bilanzübersicht: So habe ich gegessen und mich bewegt**
Benutzerprofil, Nährstoffbilanz
2. **Meine Bilanz der Hauptnährstoffe**
Energie/Kohlenhydrate/Ballaststoffe/Eiweiß/Fett/Gesättigte Fettsäuren/
Einfach ungesättigte Fettsäuren/Mehrfach ungesättigte Fettsäuren/Cholesterin/Purin/Kochsalz
3. **Meine Bilanz der Vitamine**
Vitamin A/Vitamin D/Vitamin E/Vitamin K/Vitamin B1/Vitamin B2/Vitamin B6/Vitamin
B12/Vitamin C/Biotin/Folsäure/Niacin/Pantothensäure
4. **Meine Bilanz der Mineralstoffe**
Calcium/Kalium/Magnesium/Natrium
5. **Meine Bilanz der Spurenelemente**
Eisen/Fluorid/Jod/Kupfer/Mangan/Zink

Literaturhinweise

Impressum



... ausgewogen & lecker essen

1. Meine Bilanz: So habe ich gegessen und mich bewegt

Benutzerprofil:

Die Auswertung Ihrer Tagebucheinträge erfolgt auf Basis Ihrer Benutzerdaten, die Sie bei der Registrierung ausgewählt haben. Folgende Angaben haben Sie gemacht

	Daten	Angabe
Benutzerprofil	Alter	32 Jahre
	Körpergröße	1,72 m
	Körpergewicht	60,00 kg
	BMI	20,28
	Körperliche Aktivität	Ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner körperlichen Anstrengung
	Warum bin ich hier?	Präventiv

Mein BMI

Ihr BMI beträgt 20,28. Ihr Gewicht liegt für Ihre Körpergröße im Normalbereich. Versuchen Sie Ihr Gewicht zu halten.

Hinweis zum BMI:

Der Body-Mass-Index dient zur Bewertung Ihres Körpergewichtes. Berechnet wird er, indem das Körpergewicht (kg) durch das Quadrat Ihrer Körpergröße (m²) geteilt wird.

Der BMI eignet sich nicht für Personen unter 18 Jahren, Schwangere sowie gebrechliche, alte Menschen.



... ausgewogen & lecker essen

Nährstoffbilanz

Super! 20 von 32 Nährstoffen liegen im Optimalbereich.

Dazu zählen:

	Nährstoff	Mein Wert pro Tag	Referenzwert pro Tag	Prozentualer Vergleich (Ist:Soll)
Hauptnährstoffe	Eiweiß (g)	58	42	138 %
	Gesättigte Fettsäuren (%)	9	10	90 %
	Cholesterin (mg)	50	300	17 %
	Purin (mg)	134		-
	Kochsalz (g)	3	1.4	214 %
Vitamine	Vitamin K (µg)	81	60	135 %
	Vitamin B1 (µg)	1055	1000	106 %
	Vitamin B2 (µg)	1980	1200	165 %
	Vitamin B6 (µg)	1887	1200	157 %
	Vitamin B12 (µg)	3	3	100 %
	Vitamin C (mg)	122	100	122 %
	Niacin (mg)	13	13	100 %
	Pantothensäure (mg)	7	6	117 %
Mineralstoffe	Calcium (mg)	1241	1000	124 %
	Kalium (mg)	3742	2000	187 %
	Magnesium (mg)	378	300	126 %
	Natrium (mg)	1650	550	300 %
Spurenelemente	Kupfer (mg)	2	1.25	160 %
	Mangan (mg)	5	3.5	143 %
	Zink (mg)	10	7	143 %



... ausgewogen & lecker essen

Vorsicht! 13 von 32 Inhaltsstoffen liegen unter dem jeweiligen Referenzwert.

Darunter fallen:

	Nährstoff	Mein Wert pro Tag	Referenzwert pro Tag	Prozentualer Vergleich (Ist:Soll)
Hauptnährstoffe	Energiegehalt (kcal)	1404	1868	75 %
	Kohlenhydrate (g)	209	234	89 %
	Ballaststoffe (g)	29	30	96 %
	Fett (g)	31	62	50 %
	Einfach ungesättigte Fettsäuren (%)	6	13	46 %
	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (%)	5	7	71 %
Vitamine	Vitamin A (µg)	624	800	78 %
	Vitamin D (µg)	2	20	10 %
	Vitamin E (mg)	11	12	92 %
	Folsäure (µg)	369	400	92 %
Spurenelemente	Eisen (mg)	9	15	60 %
	Fluorid (mg)	1	3.1	32 %
	Jod (µg)	105	200	53 %



... ausgewogen & lecker essen

Vorsicht! 1 von 32 Inhaltsstoffen liegen über dem jeweiligen Referenzwert.

Darunter fallen:

	Nährstoff	Mein Wert pro Tag	Referenzwert pro Tag	Prozentualer Vergleich (Ist:Soll)
Vitamine	Biotin (µg)	66	30	220 %

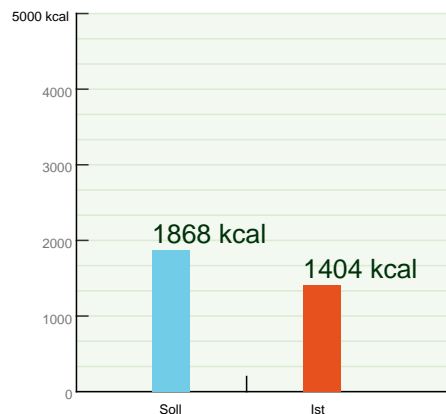


... ausgewogen & lecker essen

3. Meine Bilanz der Hauptnährstoffe

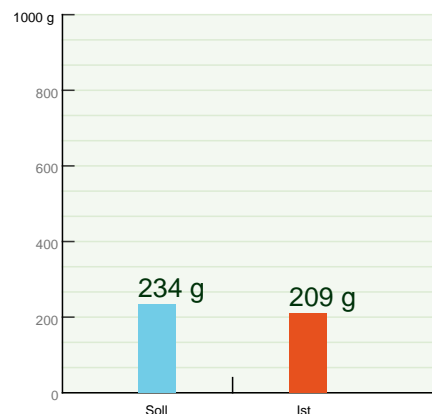
Energiegehalt

Sie essen zu wenig. Dieses Verhalten macht nur dann Sinn, wenn Sie übergewichtig sind und abnehmen möchten. Liegt Ihre Energiezufuhr langfristig unter Ihrem Bedarf, kann dies zu einer Unterversorgung mit lebensnotwendigen Nährstoffen führen. Achten Sie deshalb darauf, sich ausgewogen zu ernähren. Vorsicht: Bei einer langfristigen Energieaufnahme unter 1000 Kalorien kann Ihre Gesundheit extrem gefährdet sein.



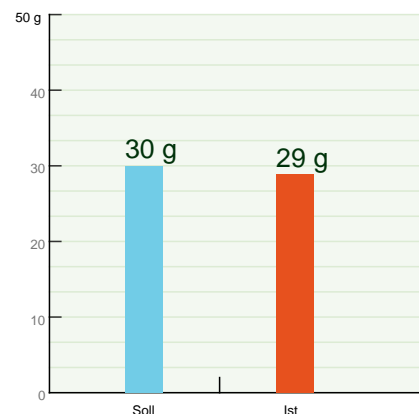
Kohlenhydrate

Sie essen zu wenig Kohlenhydrate. Kohlenhydrate sind eine wichtige Energiequelle für den Körper. Eine ausreichende Kohlenhydrataufnahme, vor allem in Form von Vollkornprodukten, vermindert das Risiko von Herz- und Gefäßerkrankungen. Reich an Kohlenhydraten sind Getreideprodukte, Kartoffeln sowie Obst und Gemüse. Versuchen Sie, hiervon mehr zu sich zu nehmen, um Ihren Körper mit ausreichend Energie zu versorgen.



Ballaststoffe

Sie essen zu wenig Ballaststoffe. Ballaststoffe verbessern die Darmtätigkeit und wirken Verstopfung, Übergewicht, erhöhten Cholesterinwerten, Dickdarmkrebs, Diabetes mellitus und einigen anderen Krankheiten entgegen. Zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln zählen unter anderem Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse und Kartoffeln. Versuchen Sie, diese Lebensmittel öfter zu verzehren. Nehmen Sie stets genug Flüssigkeit auf, um etwaigen Verstopfungen vorzubeugen. 1,5-3 Liter pro Tag sind eine angemessene Menge.





... ausgewogen & lecker essen

Fairvital Empfehlung:

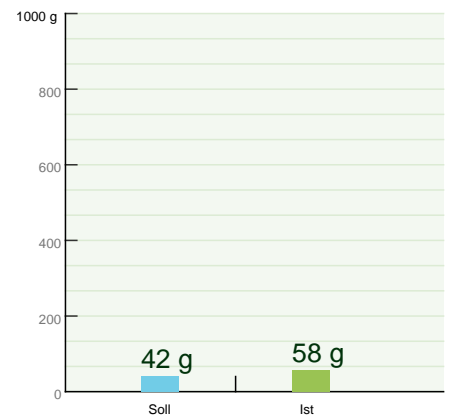


Apfelpektin 500mg (Art.-Nr.: 74010)
Zur Versorgung mit hochwertigen Ballaststoffen.

Verzehrempfehlung:
Erwachsene täglich 1-3 Tabletten auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.

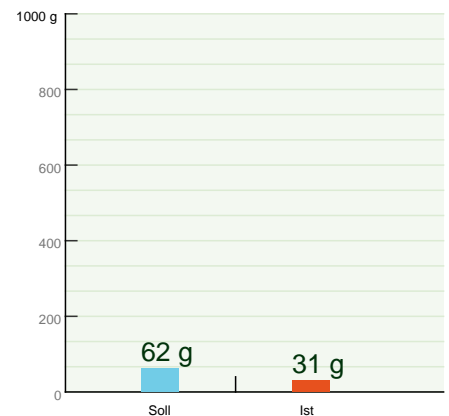
Eiweiß

Ihre Eiweißzufuhr liegt im Optimalbereich. Das mit der Nahrung aufgenommene Eiweiß dient vor allem dem Erhalt des körpereigenen Proteins. Eine ausgewogene Aufnahme schützt vor Infektanfälligkeit und versorgt Ihren Körper mit Energie.



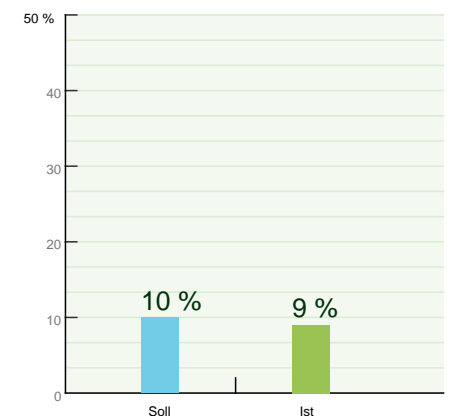
Fett

Fett gehört neben Eiweiß und Kohlenhydraten zu den Hauptnährstoffen. Es erfüllt lebensnotwendige Funktionen in Ihrem Körper und versorgt ihn mit Energie. Eine unzureichende Fettzufuhr kann zur Unterversorgung mit essentiellen Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen führen. Pflanzliche Fette und Öle sind für den menschlichen Körper besonders wichtig. Gute Lieferanten sind vor allem Raps-, Sonnenblumen- oder Leinsamenöl aber auch Vollkornprodukte und Nüsse. Versuchen Sie, diese guten Fette öfter in Ihren Speiseplan zu integrieren.



Gesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren werden überwiegend mit der Nahrung aufgenommen, können aber auch im Körper aus Glucose (Traubenzucker) aufgebaut werden. Eine hohe Zufuhr an gesättigten Fettsäuren kann zu Fettstoffwechselstörungen und Arteriosklerose (Verkalkung der Arterien) führen. Gesättigte Fette sind vor allem in Lebensmitteln tierischen Ursprungs enthalten, wie zum Beispiel in Butter, Hartkäse, Sahne, Schmalz sowie in fetten Fleisch- und Wurstwaren. Sie sind aber auch in größerer Menge im Kokosfett enthalten.





... ausgewogen & lecker essen

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Sie nehmen zu wenig einfach ungesättigte Fettsäuren auf. Ebenso wie gesättigte Fettsäuren kann der Körper auch diese Fettsäuren selbst herstellen. Ungesättigte Fettsäuren werden besser verdaut als gesättigte. Tauscht man in der Nahrung gesättigte gegen einfach ungesättigte Fettsäuren aus, werden Gesamt-Cholesterolem und das schlechte LDL-Cholesterolem gesenkt, da die das Blutcholesterolem steigernde Wirkung der gesättigten Fettsäuren entfällt. Durch eine Umstellung der Fettzufuhr hin zu mehr einfach und mehrfach ungesättigten Fetten kann einer Verkalkung der Arterien vorgebeugt werden. Auch eine bereits vorhandene Verkalkung kann sich zurückbilden. Gute Quellen für einfach ungesättigte Fettsäuren sind vor allem pflanzliche Produkte wie Olivenöl, Rapsöl, Avocados und Nüsse

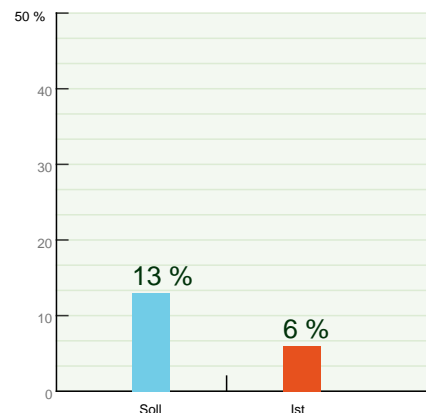
Fairvital Empfehlung:



Omega-3-Kapseln 500mg (Art.-Nr.: 82409)

Verzehrempfehlung:

Erwachsene 2 x täglich 2 Softgels auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.



Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Sie sollten mehr mehrfach ungesättigte Fettsäuren verzehren. Gute Quellen sind Nüsse, fettreiche Fischarten und Pflanzenöle wie Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl und Weizenkeimöl. Bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterscheidet man zwischen den Fettsäuren, die mit der Nahrung aufgenommen werden müssen (essenzielle Fettsäuren), weil sie vom Körper nicht selbst hergestellt werden können und denen, die der Körper selbst produzieren kann. Auch gibt es bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren zwei Gruppen, die zwar unterschiedlich, aber positiv z.B. auf den Fettstoffwechsel wirken (die n-6 Fettsäuren, die insbesondere in pflanzlichen Ölen zu finden sind und die n-3 Fettsäuren, die insbesondere in fetten Seefischen zu finden sind). Mögliche Mangelercheinungen sind Hautveränderungen, Infektionsanfälligkeit oder Haarausfall. Ein Mangel an essenziellen Fettsäuren ist aber sehr selten.

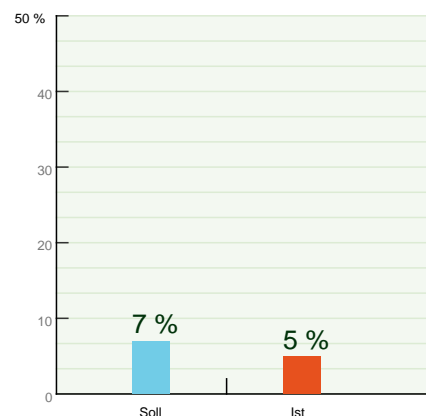
Fairvital Empfehlung:



Omega-3-Kapseln 500mg (Art.-Nr.: 82409)

Verzehrempfehlung:

Erwachsene 2 x täglich 2 Softgels auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.

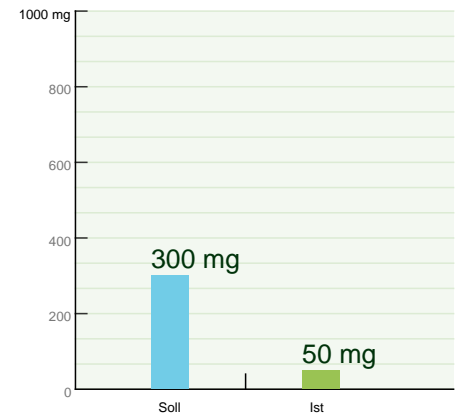




... ausgewogen & lecker essen

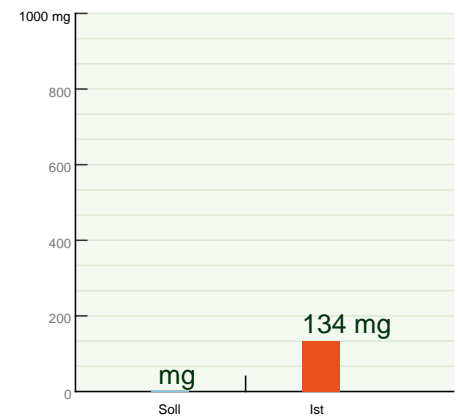
Cholesterin

Cholesterin wird vom menschlichen Körper in ausreichender Menge selbst hergestellt. Deshalb ist es nicht nötig, zusätzliches Cholesterin mit der Nahrung aufzunehmen. Es kommt ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor, wie zum Beispiel in fettreichem Fleisch und Wurstwaren. Eine hohe Cholesterinaufnahme kann Herz-Kreislauferkrankungen verursachen.



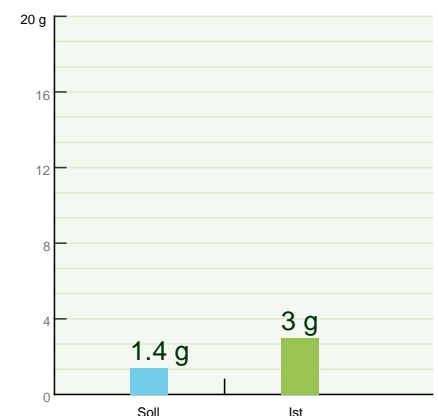
Purin

Ihre Purinaufnahme ist zu hoch. Purine werden im Körper zu Harnsäure umgewandelt. Eine hohe Purinzufuhr kann langfristig zu Harnsäureablagerungen in den Gelenken (vor allem in Fingern und Zehen) führen, die den charakteristischen Gichtschmerz verursachen. Meiden Sie purinreiche Lebensmittel, wie Innereien, Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte, um Schmerzen vorzubeugen oder um sie zu mindern. Ersetzen Sie die purinreichen Lebensmittel durch purinarme, wie z. B. Obst, Gemüse, Salat, Getreideprodukte, Milch und Milchprodukte.



Kochsalz

Referenzwerte gibt es für Natrium und Chlorid. Aus beiden Elementen setzt sich Speisesalz zusammen. Eine Zufuhr von 6 g Speisesalz (umfasst die Zusalzmenge bei Tisch, beim Kochen sowie die durch verarbeitete Lebensmittel aufgenommene Salzmenge) wird für Erwachsene als ausreichend angesehen. Von einer höheren Zufuhr sind keine Vorteile, aber Nachteile zu erwarten. Eine hohe Kochsalzzufuhr kann bei entsprechender genetischer Veranlagung zu Bluthochdruck führen.





... ausgewogen & lecker essen

4. Meine Bilanz der Vitamine

Vitamin A

Sie nehmen zu wenig Vitamin A auf. Vitamin A ist bedeutend für den Sehvorgang, das Immunsystem, aber auch für die Fortpflanzungsfähigkeit. Vitamin A bzw. Carotin (Vorstufe von Vitamin A) ist vor allem in gelben und roten Früchten und Gemüse (Pflirsiche, Möhren Tomaten) sowie in grünem Blattgemüse enthalten. Ein Mangel macht sich zum Beispiel durch Nachtblindheit, Veränderungen der Haut und Schleimhäute oder durch erhöhte Infektanfälligkeit bemerkbar. Achten Sie daher auf eine ausreichende Zufuhr an Vitamin A.

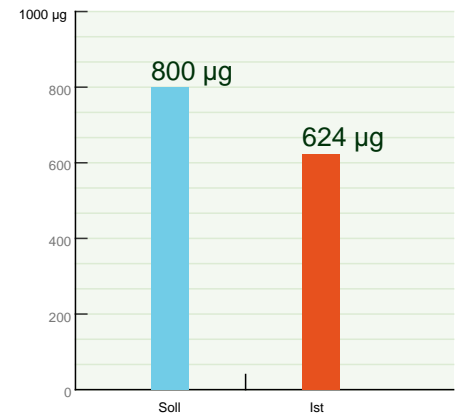
Fairvital Empfehlung:



Natürliches Vitamin A 10.000 I.E. (Art.-Nr.: 91312)

Verzehrempfehlung:

Erwachsene täglich 1 Kapsel zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.



Vitamin D

Ihre Vitamin D-Zufuhr ist zu niedrig. Vitamin D wirkt einem Absinken des Calciumspiegels im Blut entgegen und ist unerlässlich für die Bildung von Knochen und Knorpeln. Ein Mangel an Vitamin D stört die Mineralisierung und die Stabilität des Knochens und führt zur Knochenerweichung oder zu Osteoporose. Der Körper kann den Bedarf weitestgehend selbst decken. Durch Sonnenstrahlung wird Vitamin D aus Vorstufen gebildet. Bewegen Sie sich deshalb öfter an der frischen Luft. Denn bis auf Margarine, Eigelb und fettreiche Fische enthalten Nahrungsmittel nur wenig Vitamin D.

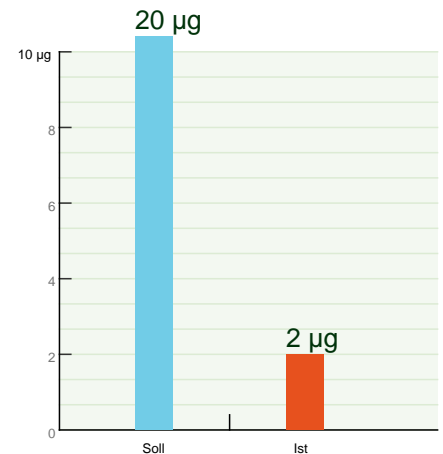
Fairvital Empfehlung:



Vitamin D3 500 I.E. (Art.-Nr.: 88910)

Verzehrempfehlung:

Erwachsene täglich 1 Kapsel zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.



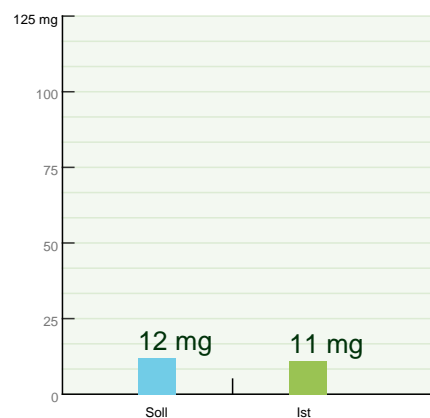


... ausgewogen & lecker essen

Vitamin E

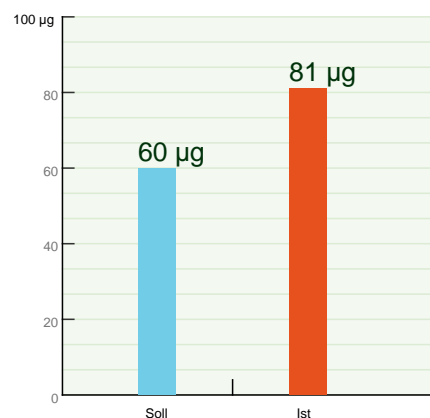
Sie sind optimal mit Vitamin E versorgt. Vitamin E gehört zur Gruppe der Antioxidantien. Es schützt die Zellwände vor Umwelteinflüssen. Vitamin E wird im Fettgewebe gespeichert, deshalb ist ein Mangel nur nach langer Unterversorgung zu erwarten.

Nahrungsquellen für Vitamin E sind unter anderem pflanzliche Öle wie Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl und Haselnüsse.



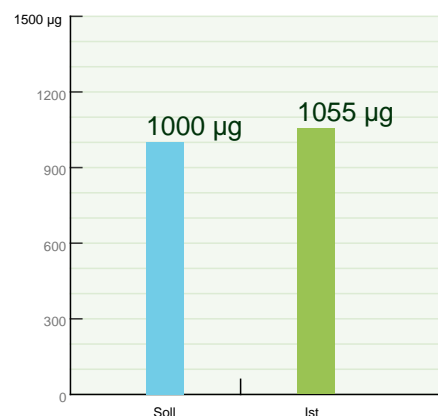
Vitamin K

Ihre Vitamin K-Zufuhr ist sehr hoch. Eine Zufuhr über den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) führt bei Gesunden zu keinem Zusatznutzen für den Körper. Im Allgemeinen werden überschüssige Vitamine ohne Probleme wieder ausgeschieden.



Vitamin B1

Sie sind optimal mit Vitamin B1 (Thiamin) versorgt. Thiamin spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel. Mit Ihren derzeitigen Ernährungsgewohnheiten sollte bei Ihnen kein Mangel auftreten.





... ausgewogen & lecker essen

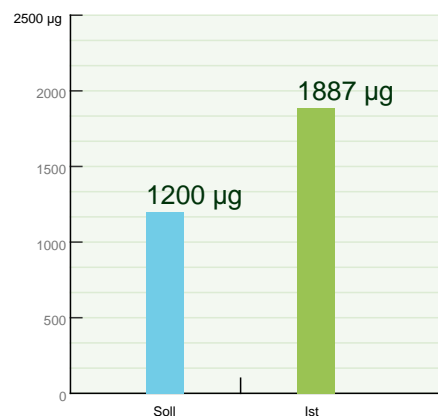
Vitamin B2

Sie haben eine sehr hohe Vitaminsaufnahme. Eine Zufuhr über den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) führt bei Gesunden zu keinem Zusatznutzen für den Körper. Im Allgemeinen werden überschüssige Vitamine ohne Probleme wieder ausgeschieden. Riboflavin ist vor allem in Milchprodukten, Fleisch, Eiern, Vollkornprodukten und Fisch enthalten.



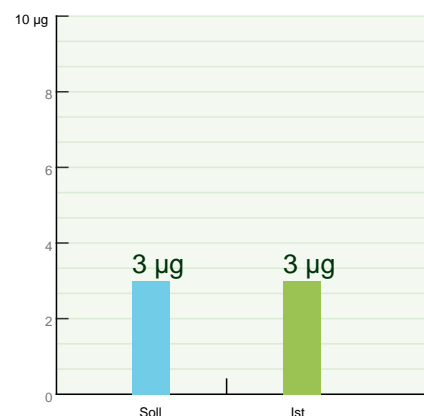
Vitamin B6

Sie sind optimal mit Vitamin B6 (Pyridoxin) versorgt. Pyridoxin wird für die Freisetzung und Verwertung von Energie aus Eiweiß benötigt. Darüber hinaus ist es wichtig für die Funktion des Nervensystems. Bei Ihren derzeitigen Ernährungsgewohnheiten besteht weder die Gefahr einer Unter-, noch einer Überversorgung.



Vitamin B12

Ihre Vitamin B12-Versorgung ist optimal. Der Mensch ist selbst nicht in der Lage Vitamin B12 (Cobalamin) zu bilden, er ist auf die Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Anfällig für einen Mangel sind vor allem Vegetarier. Sie haben zurzeit keine Hinweise auf eine Unter- oder Überversorgung.

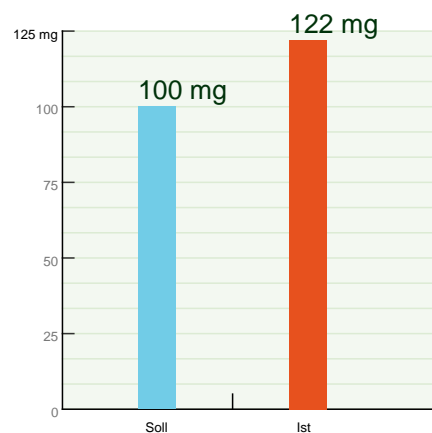




... ausgewogen & lecker essen

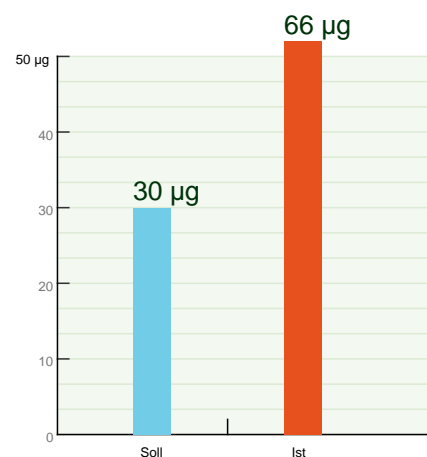
Vitamin C

Ihre Vitamin C-Zufuhr ist sehr hoch. Eine Zufuhr über den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) führt bei Gesunden zu keinem Zusatznutzen für den Körper. Im Allgemeinen werden überschüssige Vitamine ohne Probleme wieder ausgeschieden.



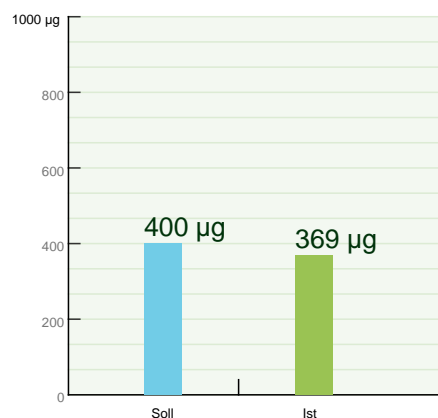
Biotin

Ihre Biotin-Zufuhr ist sehr hoch. Eine Zufuhr über den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) führt bei Gesunden zu keinem Zusatznutzen für den Körper. Im Allgemeinen werden überschüssige Vitamine ohne Probleme wieder ausgeschieden. Biotin kommt vor allem in Leber, Erdnüssen, Hefe, Eiern und Hafrflocken vor.



Folsäure

Ihre Folsäurezufuhr liegt im Optimalbereich. Folsäure ist unter anderem an der Zellteilung und -neubildung beteiligt. Außerdem spielt es eine Rolle beim Aufbau der roten Blutkörperchen. Derzeit sind Sie optimal versorgt. Im Falle eines Kinderwunsches bzw. einer Schwangerschaft sollten Sie auf Anweisung eines Arztes eventuell Supplemente einnehmen, um Entwicklungsschäden zu vermeiden.

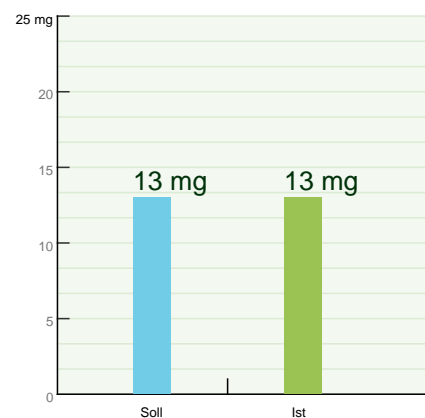




... ausgewogen & lecker essen

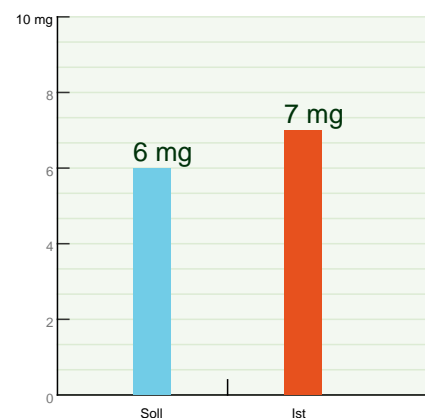
Niacin

Ihre Niacin-Zufuhr liegt im Optimalbereich. Niacin ist an der Übertragung von Nervenreizen und der Verdauung beteiligt, außerdem sorgt es für eine gesunde Haut. Ein Mangel ist nur unter starken Abweichungen der üblichen Ernährungsgewohnheiten zu erwarten, was bei Ihnen nicht der Fall ist.



Pantothensäure

Ihre Pantothensäure-Zufuhr ist sehr hoch. Eine Zufuhr über den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) führt bei Gesunden zu keinem Zusatznutzen für den Körper. Im Allgemeinen werden überschüssige Vitamine ohne Probleme wieder ausgeschieden. Pantothensäure ist vor allem in Hefe, Innereien, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchte enthalten.



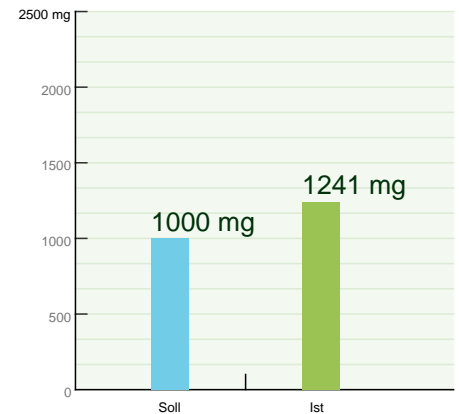


... ausgewogen & lecker essen

5. Meine Bilanz der Mineralstoffe

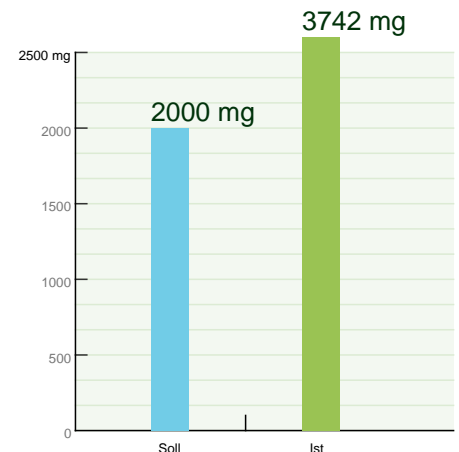
Calcium

Ihre Calciumzufuhr liegt im Optimalbereich. Calcium ist ein wichtiger Baustein von Knochen und Zähnen. Es spielt außerdem eine bedeutende Rolle bei der Muskelarbeit. Calcium und Vitamin D beeinflussen sich gegenseitig. Die Calciumaufnahme ist abhängig von einer ausreichenden Vitamin D-Versorgung. Behalten Sie auch Ihre Vitamin D-Versorgung im Auge, um Ihren guten Calcium-Status beizubehalten. Vitamin D wird durch Sonneneinstrahlung vom Körper selbst hergestellt.



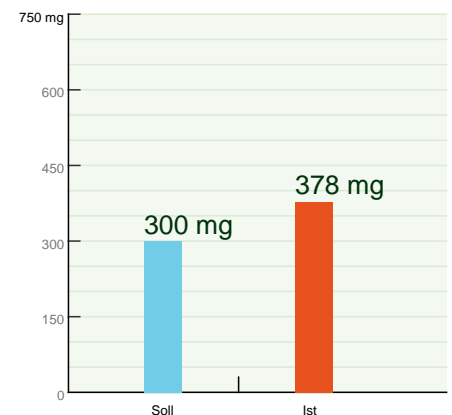
Kalium

Sie sind optimal mit Kalium versorgt. Kalium ist an der Regulation des Blutdrucks und des Herzschlags beteiligt und spielt eine wichtige Rolle bei der Weiterleitung von Nervenimpulsen. Nach Flüssigkeitsverlusten, z.B. durch lang andauernde Durchfallerkrankungen, Erbrechen oder längere Einnahme von Entwässerungs- und Abführmitteln kann es zu einem Kaliummangel kommen. Achten Sie in diesen Fällen besonders auf Ihre Kaliumversorgung. Reich an Kalium sind Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse, Trockenobst und Fisch.



Magnesium

Sie nehmen zu viel Magnesium zu sich. In der Regel wird überschüssiges Magnesium wieder ausgeschieden. Magnesium ist, genau wie Calcium und Phosphor, am Aufbau von Knochen und Zähnen beteiligt. Es spielt ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Muskelarbeit.

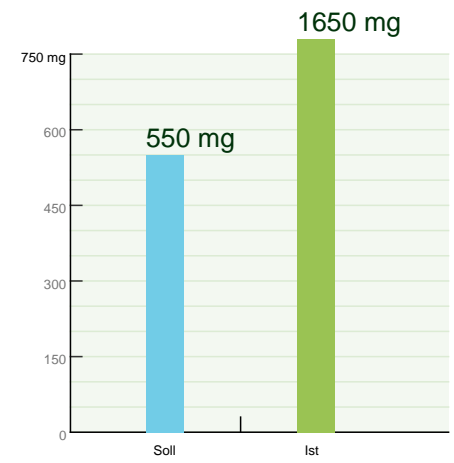




... ausgewogen & lecker essen

Natrium

Ihre Natriumversorgung ist optimal. Natrium ist wichtig für die Funktionsfähigkeit der Muskeln und ist an der Regulation des Blutdrucks beteiligt. Ein Natriummangel kann vor allem bei Durchfall, Erbrechen oder starkem Schwitzen auftreten. Bei Ihnen ist weder ein Mangel noch eine Überdosierung festzustellen.





... ausgewogen & lecker essen

6. Meine Bilanz der Spurenelemente

Eisen

Sie sind nicht ausreichend mit Eisen versorgt. Eisen ist ein wichtiger Baustein der roten Blutkörperchen und ist am Sauerstofftransport im Körper beteiligt.

Eisenmangel macht sich durch allgemeine Erschöpfung, Müdigkeit und Blutarmut bemerkbar.

Nehmen Sie mehr eisenhaltige Lebensmittel zu sich. Wichtige Quellen sind unter anderem Vollkornprodukte und Fleisch. Die Eisenaufnahme des Körpers wird durch gleichzeitige Aufnahme Vitamin C-haltiger Lebensmittel verbessert. Kombinieren Sie die genannten Lebensmittel beispielsweise mit frischem Obst oder Gemüse.

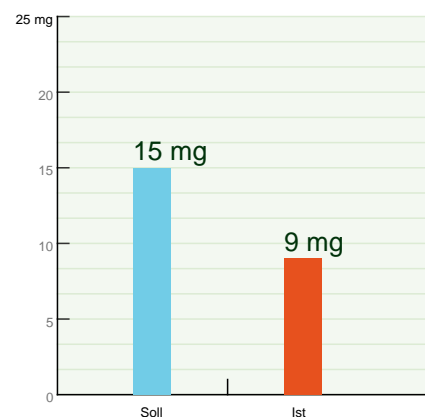
Fairvital Empfehlung:



Eisen-Kapseln mit Vitaminen (Art.-Nr.: 84509)

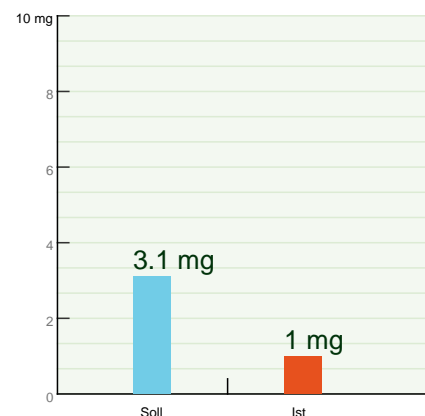
Verzehrempfehlung:

Erwachsene täglich 1 Kapsel mit viel Wasser.



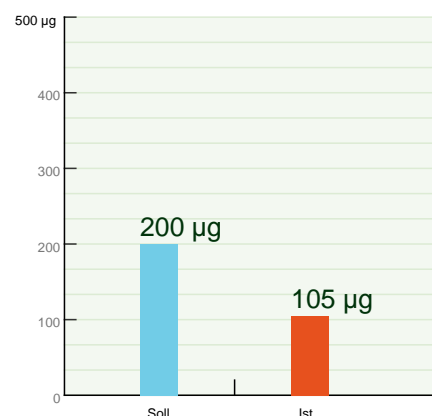
Fluorid

Sie nehmen zu wenig Fluorid auf. Fluorid schützt die Zähne vor Karies und stärkt die Knochen. Typische Mangelsymptome sind nicht bekannt. Verzehren Sie mehr fluoridreiche Lebensmittel wie unter anderem schwarzen Tee, einige Mineralwässer, Seefische und Getreideerzeugnisse.



Jod

Sie sind nicht ausreichend mit Jod versorgt. Jod ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone. Diese sind von entscheidender Bedeutung für die Wärmeregulation des Körpers. Die typische Jodmangelerscheinung ist die Kropfbildung mit Schluck- und Atembeschwerden als Folge. Der Jodgehalt von Lebensmitteln hängt in der Regel von dem jeweiligen Gehalt im Boden ab. Deutschland gilt, mit regionalen Unterschieden, als jodarme Region. Allgemein als jodreich gelten Seefische und Krustentiere. Essen Sie mehr von diesen Lebensmitteln.





... ausgewogen & lecker essen

Fairvital Empfehlung:

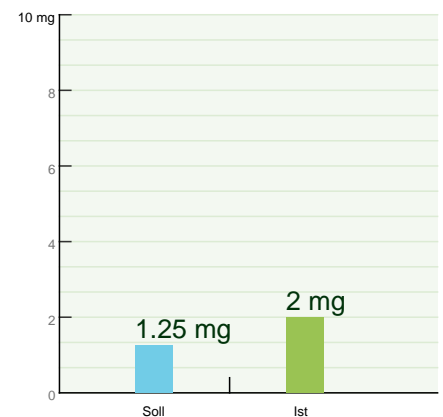


Sea Kelp (natürliche Jodquelle) (Art.-Nr.: 72925)
Eine Tablette enthält 150µg natürliches Jod aus der Braunalge.

Verzehrempfehlung:
Erwachsene täglich 1 Tablette zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.

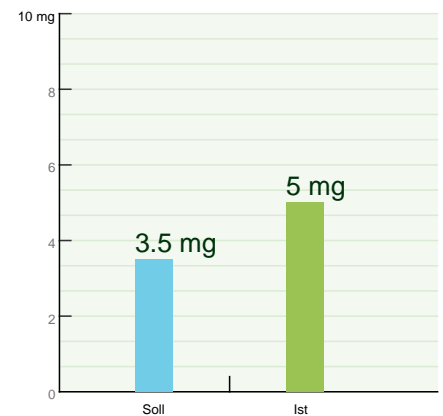
Kupfer

Sie sind optimal mit Kupfer versorgt. Kupfer ist Bestandteil vieler Enzyme im menschlichen Körper und ist am Schutz der Zellen beteiligt. Kupfer wird auch für die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung benötigt. Mit Ihrer Zufuhrmenge sollten keine Probleme auftreten.



Mangan

Sie sind optimal mit Mangan versorgt. Mangan ist ein wichtiger Bestandteil von vielen Enzymen und bedeutend für die Bildung von Knochen- und Bindegewebe.

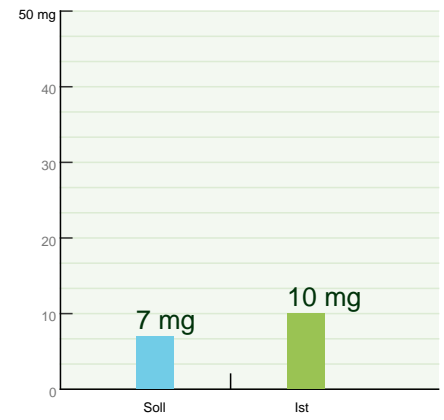




... ausgewogen & lecker essen

Zink

Ihr Zinkstatus ist optimal. Zink ist Bestandteil vieler Enzyme im Körper und damit an lebensnotwendigen Reaktionen beteiligt. Außerdem spielt es eine wichtige Rolle bei der Fruchtbarkeit und im Immunsystem.





... ausgewogen & lecker **essen**

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Auswertung eine Hilfestellung für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit geben zu können

Weiterhin viel Spaß mit fairvital.meine-ernaehrungsanalyse.de wünscht Ihnen

Ihr Team von fairvital.meine-ernaehrungsanalyse.de



... ausgewogen & lecker essen

Literaturhinweise

Aign, I. E.; Muskat, E.; Fritzsche, D. (2008/9): Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. München: GU

Bingham, S. A.; Day, N. E.; Luben, R.; Ferrari, P.; Slimani, N.; Norat, T. (2003): Dietary fibre in food and protection against colorectal cancer in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): an observational study. *Lancet* 361, 1496 - 1501

Bundesinstitut für Risikobewertung, Arbeitskreis Jodmangel: Jod, Folsäure und Schwangerschaft. Ratschläge für Ärzte. Februar 2006

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.) (2008): Ernährungsbericht 2008. Bonn (2008)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2006): Evidenzbasierte Leitlinie. Fettkonsum und Prävention ausgewählter ernährungsbedingter Krankheiten. Bonn. Im Internet unter: http://www.dge.de/modules.php?name=St&file=w_leitlinien. Stand 03.09.2009

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2008): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 1. Auflage, 3. vollständig korrigierter Nachdruck. Neustadt an der Weinstraße: Neuer Umschau Buchverlag

European Food Safety Authority (2006): Tolerable Upper Intake Levels for Vitamins and Minerals. Im Internet unter: http://www.efsa.europa.eu/EFSA/efsa_locale-1178620753812_1178633962601.htm. Stand 03.09.2009

Feskanich, D.; Walter, W. C.; Colditz, G. A. (2003): Calcium, Vitamin D, milk consumption, and hip fractures: a prospective study among postmenopausal women. *Am. J. Clin. Nut.* 77. 504 - 511

Food and Nutrition Board/Institute of Medicine (2001): Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium and Zinc. Washington D. C. : National Academy Press

Meng, W.; Scriba, P. (2002): Jodversorgung in Deutschland. *Dtsch. Ärzteblatt* 99. A 2560 - 2564

Mukamal, K. J.; Chung, H.; Jenny, N. S. et al. (2006): Alcohol Consumption and Risk of Coronary Heart Disease in Older Adults. *The Cardiovascular Health Study. J. Am. Geriatr. Soc.* 54, 30 - 37

Sacks, F.; Svetkey, L. P.; Vollmer, W. M. et al. (2001): Effects On Blood Pressure Of Reduced Dietary Sodium And The Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) Diet. *N. Engl. J. Med.* 344. 3 - 11

Souci, S. W.; Fachmann, W.; Kraut, H. (2008): Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwert-Tabellen. 7. Auflage. Stuttgart: medpharm Scientific Publishers

Truniger, B.; Richards, P. (1985): Wasser- und Elektrolythaushalt. Stuttgart: Thieme

Yang, T. L.; Hung, J.; Caudill, M. A.; et al. (2005): A Long-Term Controlled Folate Feeding Study in Young Woman Supports the Validity of the 1.7 Multiplier in the Dietary Folate Equivalency Equation. *J. Nutr.* 135. 1139 - 1145



Impressum

Herausgeber

KVM - Der Medizinverlag
Dr. Kolster Verlags-GmbH
ein Unternehmen der Quintessenz-Verlagsgruppe
Ifenpfad 2 - 4, 12107 Berlin

E-Mail: info@dieernaehrungsberater.de
Registergericht Marburg
HRB 2025

Inhaltliche Verantwortung und Konzeption

Dr. med. Bernard C. Kolster

M. Sc. oec. troph. Marieke Bolz

Dipl. oec. troph. Sabrina Jielg

M. Sc. oec. troph. Sina Muttschall

Systemadministration

7-BIT, Siebenborn IT-Dienstleistungen
www.7-bit.net

Programmierung und Umsetzung

Sahi Infotech Pvt. Ltd.
www.indiensoft.com

Grafik und Design

Lisa Antonacci