



Die Ernährungsoptimierung

Die folgende Auswertung wurde aufgrund Ihres Sieben Tage Protokolls erstellt. Sie können hier genau sehen, welche Lebensmittel Sie im Verlauf des Protokolls konsumiert haben und wie hoch der Energiegehalt der einzelnen Lebensmittel ist. Dies ist natürlich nur eine schriftliche Ausfertigung, die Sie nach einem ausführlichem Gespräch von uns erhalten.

Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
Graubrot-Weizentoastbrot mit Schrotanteilen	60 g	153,3 kcal	26,7 g
Nuss-Nougat-Creme süß	40 g	212,6 kcal	23,3 g
Fruchtsaftgetränke	200 g	94,6 kcal	22,4 g
Wassermelone roh	125 g	47,8 kcal	10,4 g
Ananas roh	125 g	69,9 kcal	15,5 g
Walnuss europäisch	25 g	178,6 kcal	1,5 g
Baguette	100 g	283,9 kcal	55,9 g
Camembert	50 g	141,8 kcal	0,1 g
Schwein Schinken roh gepökelt geräuchert (Lachsschinken)	30 g		34,9 kcal
	0,3 g		
Natürliches Mineralwasser still	200 g	0,0 kcal	0,0 g
Rahmeis	100 g	251,9 kcal	13,5 g
Reis parboiled gegart	180 g	218,1 kcal	49,0 g
Quark mit Kräutern mind, 40% Fett i, Tr,	30 g	28,8 kcal	1,3 g
Fruchtsaftgetränke	200 g	94,6 kcal	22,4 g
Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure	1500 g	0,0 kcal	0,0 g
Trinkwasser	500 g	0,0 kcal	0,0 g
Vollkornbrot	40 g	79,2 kcal	15,5 g
Frischkäse	30 g	101,0 kcal	0,8 g
Fruchtsaftgetränke	200 g	94,6 kcal	22,4 g
Champignoncremesuppe Trockenprodukt	25 g	97,8 kcal	11,8 g
Natürliches Mineralwasser still	1500 g	0,0 kcal	0,0 g
Natürliches Mineralwasser still	500 g	0,0 kcal	0,0 g
Kaffee (Getränk)	200 g	4,3 kcal	0,6 g
Kuhmilch Trinkmilch 1,5% Fett	25 g	12,0 kcal	1,2 g
Zucker	15 g	60,8 kcal	15,0 g
Käsekuchen aus Mürbeteig	100 g	273,9 kcal	28,2 g
Wassermelone roh	125 g	47,8 kcal	10,4 g
Schnittkäse halbfest	30 g	87,3 kcal	0,0 g
Pinienkern roh	20 g	115,1 kcal	1,5 g



Die Ernährungsoptimierung

Vollkornbrot	40 g	79,2 kcal	15,5 g
Pute Brust roh	150 g	159,9 kcal	0,0 g
Natürliches Mineralwasser still	500 g	0,0 kcal	0,0 g
Schoko-Müsli	30 g	115,5 kcal	17,8 g
Joghurt 1,5% Fett	200 g	98,5 kcal	9,0 g
Apfel Fruchtsaft (Ohne Zuckerzusatz)	200 g	114,2 kcal	26,7 g
Brathähnchen Schenkel gegart	100 g	224,7 kcal	0,0 g
Kartoffelsalat (R)	200 g	240,9 kcal	25,3 g
Natürliches Mineralwasser still	1000 g	0,0 kcal	0,0 g
Ananas roh	250 g	139,8 kcal	31,0 g
Vollkornbrot	80 g	158,3 kcal	31,0 g
Quark mit Kräutern mind, 40% Fett i, Tr,	60 g	57,5 kcal	2,5 g
Radieschen roh	100 g	14,6 kcal	2,1 g
Kuhmilch Trinkmilch 1,5% Fett	250 g	120,1 kcal	12,0 g
Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure	400 g	0,0 kcal	0,0 g
Vollkornbrot	100 g	197,9 kcal	38,7 g
Quark < 10% Fett i, Tr,	40 g	29,1 kcal	1,3 g
Marmelade	50 g	141,4 kcal	34,7 g
Apfel Fruchtsaft (Ohne Zuckerzusatz)	200 g	114,2 kcal	26,7 g
Brötchen	45 g	127,8 kcal	25,1 g
Schnittkäse	30 g	106,3 kcal	0,0 g
Kasseler	30 g	32,6 kcal	0,0 g
Gummibonbons	10 g	34,8 kcal	7,9 g
Wurstchen/Bockwurst/Wiener Wurstchen	100 g	271,5 kcal	0,3 g
Brötchen	75 g	213,0 kcal	41,9 g
Tomatenketchup	10 g	11,0 kcal	2,4 g
Brötchen	45 g	127,8 kcal	25,1 g
Schnittkäse	30 g	106,3 kcal	0,0 g
Salami	30 g	112,4 kcal	0,6 g
Pizza (R)	350 g	1034,8 kcal	121,9 g
Quark mit Kräutern mind, 40% Fett i, Tr,	40 g	38,3 kcal	1,7 g
Weintrauben roh	125 g	86,9 kcal	19,0 g
Apfel roh	125 g	76,2 kcal	17,9 g
Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure	1500 g	0,0 kcal	0,0 g
Apfel roh	125 g	76,2 kcal	17,9 g
Birne roh	140 g	72,9 kcal	17,3 g
Wurstchen/Bockwurst/Wiener Wurstchen	100 g	271,5 kcal	0,3 g
Weintrauben roh	125 g	86,9 kcal	19,0 g
Pizza (R)	350 g	1034,8 kcal	121,9 g
Cola Mix	400 g	153,0 kcal	35,7 g
Pizza (R)	350 g	1034,8 kcal	121,9 g
Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure	1000 g	0,0 kcal	0,0 g
Fruchtsaftgetränke	200 g	94,6 kcal	22,4 g
Sekt	600 g	497,6 kcal	30,8 g
Ananas roh	300 g	167,8 kcal	37,2 g



Die Ernährungsoptimierung

Apfel roh	250 g	152,4 kcal	35,9 g
Ananas roh	100 g	55,9 kcal	12,4 g
Pizza (R)	350 g	1034,8 kcal	121,9 g
Vanilleeis (R)	120 g	203,1 kcal	21,1 g
Hamburger (R)	150 g	394,7 kcal	25,3 g
Pommes Frites (R)	150 g	428,1 kcal	42,6 g
Trinkmilch mit Kakao/Schokolade	330 g	433,0 kcal	68,7 g
Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure	1500 g	0,0 kcal	0,0 g
Schoko-Müsli	30 g	115,5 kcal	17,8 g
Joghurt 1,5% Fett	200 g	98,5 kcal	9,0 g
Apfel Fruchtsaft (Ohne Zuckerzusatz)	200 g	114,2 kcal	26,7 g
Reis geschält gegart	150 g	158,5 kcal	35,1 g
Rindergulasch (R)	200 g	192,6 kcal	3,8 g
Broccoli roh gegart	100 g	28,2 kcal	2,7 g
Joghurt 1,5% Fett	100 g	49,2 kcal	4,5 g
Rühreier (R)	200 g	401,1 kcal	2,7 g
Vollkornbrot	80 g	158,3 kcal	31,0 g
Apfel roh	125 g	76,2 kcal	17,9 g
Wassermelone roh	200 g	76,5 kcal	16,6 g
Trinkwasser	1500 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 14831,0 kcal (100 %), Kohlenhydrate 1807,7 g (100 %)



Die Ernährungsoptimierung

Ergebnis

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Frauen 25-50 Jahre)	prozentuale Erfüllung
Energie	2118,7 kcal	1694,1 kcal	125 %
Wasser	2743,9 g	2600,0 g	106 %
Eiweiß	78,2 g (15%)	50,0 g(12 %)	156 %
Fett	76,7 g (32%)	57,5 g(30 %)	134 %
Kohlenhy.	258,2 g (50%)	241,8 g(58 %)	107 %
Ballastst.	19,1 g	30,0 g	64 %
Alkohol	8,0 g (3%)	-	-
mf. ung. FS	18,7 g	10,0 g	187 %
Cholest.	273,5 mg	-	-
Vit. A	954,2 µg	800,0 µg	119 %
Carotin	3,9 mg	-	-
Vit. E (Äq.)	19,4 mg	12,0 mg	161 %
Vit. B1	1,4 mg	1,0 mg	142 %
Vit. B2	1,5 mg	1,2 mg	128 %
Vit. B6	1,6 mg	1,2 mg	137 %
ges. Folsäure	418,8 µg	400,0 µg	105 %
Vit. C	148,9 mg	100,0 mg	149 %
Natrium	3055,9 mg	2000,0 mg	153 %
Kalium	3556,1 mg	3500,0 mg	102 %
Calcium	911,0 mg	1000,0 mg	91 %
Magnesium	348,9 mg	300,0 mg	116 %
Phosphor	1211,3 mg	700,0 mg	173 %
Eisen	12,5 mg	15,0 mg	83 %
Zink	10,5 mg	7,0 mg	150 %

Beurteilung Ihres Körpergewichtes und Energiebedarfs

Mit 87 kg liegen Sie 21% über Ihrem Normalgewicht von 72 kg. Das Normalgewicht errechnet sich aus Ihrer Körpergröße minus 100. Ein besserer Indikator für Unter/Übergewicht ist der BMI (Body Mass Index). Er ist bei Ihnen: 29,4. Er wird berechnet aus dem Körpergewicht in kg durch das Quadrat der Größe in Meter. Der optimale BMI ist vom Alter abhängig und wäre bei Ihnen 23,5 (69,5 kg). Im Allgemeinen wird ein BMI unter 18,5 als Untergewicht, ein BMI über 25 als leichtes und ein BMI über 30 als schweres Übergewicht bezeichnet. Wichtiger für die Beurteilung von Normal- und Übergewicht ist allerdings die Verteilung des Fettgewebes. Die negative Wirkung des Übergewichtes wird vor

FIT Sportclub

Kehdenstrasse 25 - 24103 Kiel
 0431 - 90 89 18 18
 www.FIT-Sportclub.de
 info@FIT-kiel.de



Die Ernährungsoptimierung

allein durch die Fettpolster am Bauch bestimmt. An anderer Stelle ist das Vorhandensein von Fettgewebe von weit geringerer Bedeutung. Als Indikator für dieses Risiko kann das Verhältnis von Taillenumfang (zwischen Becken-Oberkante und unterster Rippe) zu Hüftumfang (größte Breite) oder einfach der Taillenumfang verwendet werden. Im allgemeinen wird ein Verhältnis von > 0.85 bei Frauen und > 1.0 bei Männern als kritisch gesehen. Für den Taillenumfang gelten Werte von > 80 cm bei Frauen und > 95 cm bei Männern als kritisch.

Als 40 jährige Frau kann man aus Ihren eingegebenen Daten einen Energiebedarf von ca. 1904 kcal/Tag berechnen.

Die empfehlenswerte und tatsächliche Verteilung Ihrer Hauptnährstoffe pro Tag sieht folgendermaßen aus:

	empfehlenswert	tatsächlich
Energie:	1694 kcal	2119 kcal
Eiweiß:	50 g	78 g
Fett:	57 g	77 g
Kohlenhydrate:	242 g	258 g

Gewicht:

Mit einem Gewicht von 87 Kg sind Sie übergewichtig. Eine Umstellung der Ernährung und ein begleitendes Sportprogramm ist hier stark anzuraten.

Energie:

Ihre Energieaufnahme liegt mit 2118.7 kcal etwa innerhalb des empfohlenen Bereiches. Weil es individuelle Unterschiede gibt und schon eine geringe Überschreitung der verbrauchten Energie langfristig zu Übergewicht führen kann, sollte die empfohlene Energiemenge nur als eine Hilfe angesehen werden. Letztendlich entscheidend sind die Fettpolster am Bauch, die anzeigen, ob die Energiezufuhr im richtigen Bereich liegt.

Eiweiß:

Mit 78.2 g Eiweiß liegen Sie im Bereich der empfohlenen Menge. Bei normaler Kost ist es sehr leicht, diese zu erreichen.

Fett:

Sie liegen mit ihrer Fettaufnahme von 76.7 g im Bereich der Empfehlung.

Kohlenhydrate:

FIT Sportclub

Kehdenstrasse 25 - 24103 Kiel
0431 – 90 89 18 18
www.FIT-Sportclub.de
info@FIT-kiel.de



Die Ernährungsoptimierung

Sie liegen mit 258.2 g Kohlenhydraten im empfohlenen Bereich. Günstig ist, wenn der Anteil an einfachen Zuckern (Haushaltszucker, Süßwaren) und stark ausgemahlene Mehlen möglichst niedrig ist. Durch die Aufnahme komplexer Kohlenhydrate (z.B. aus Vollkornprodukten) können Sie die Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen günstig beeinflussen.

Ballaststoffe:

Mit Ihrer Ballaststoffaufnahme von 19.1 g entsprechen Sie etwa dem Durchschnitt der deutschen Bevölkerung und nehmen deshalb zu wenig Ballaststoffe auf. Ballaststoffe sind vor allem für eine optimale Darmfunktion notwendig. Eine zu geringe Ballaststoffzufuhr kann zu Verstopfung führen. Da Ballaststoffe vor allem in den Randschichten von Getreide vorkommen, kann durch eine Erhöhung der Zufuhr von Vollkorngetreideprodukten leicht die empfohlene Menge von 30 g erreicht werden. Ballaststoffe sind nicht nur in Getreide, sondern auch in Hülsenfrüchten, Salaten, Gemüse und Obst in relativ großer Menge enthalten.

Defizit an Ballaststoffe: 10,9 g Empfehlung: 30,0 g/Tag

Vollkornbrot	134 g	265.1 kcal
Weizen Vollkorn roh	82 g	249.8 kcal
Vollkornkeks gesalzen	140 g	663.9 kcal
Vollkornteigwaren ohne Ei	95 g	305.2 kcal
Aprikose getrocknet	62 g	146.6 kcal
Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh	355 g	116.3 kcal
Erbsen grün roh gegart	202 g	175.8 kcal

Alkohol:

Sie haben, wenn Sie alle aufgenommenen Lebensmittel eingegeben haben, weniger als 10 g Alkohol aufgenommen. Das kann keinen Schaden anrichten. Erst in größeren Mengen, die bei 30 g schon beginnen können, kann Alkohol die Gesundheit beeinträchtigen.

mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

Sie nehmen sehr viel ungesättigte Fettsäuren zu sich (18.7 g). Dies weist darauf hin, dass Sie einen relativ hohen Verzehr an pflanzlichen Ölen haben. Wenn die absolut aufgenommene Fettmenge im empfohlenen Bereich liegt, hat dies wahrscheinlich sogar einen positiven Effekt auf die Vermeidung von Arteriosklerose. Natürlich sollten aber auch hier sehr hohe Mengen vermieden werden und die Zufuhr an Vitamin E sollte entsprechend hoch sein.

Cholesterin:

Aus ihrer relativ niedrigen Cholesterinaufnahme von 273.5 mg kann man eine

FIT Sportclub

Kehdenstrasse 25 - 24103 Kiel
0431 – 90 89 18 18
www.FIT-Sportclub.de
info@FIT-kiel.de



Die Ernährungsoptimierung

pflanzenbetonte Ernährung ableiten, die sich hinsichtlich des Arterioskleroserisikos sicher positiv auswirkt.

Vitamin A (Retinoläquiv.):

Ihre Vitamin-A-Aufnahme entspricht mit 954.2 µg den Empfehlungen.

Vitamin E (Tocopheroläquiv.):

Ein Mangel an Vitamin E kommt wegen der weiten Verbreitung des Vitamins kaum vor. Der Bedarf ist allerdings abhängig von der Zufuhr mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Meistens sind aber Lebensmittel, die reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind, auch reich an Vitamin E, wie z.B. Sonnenblumen- oder Weizenkeimöl.

Vitamin B1 (Thiamin):

Sie nehmen mit 1.4 mg genügend Vitamin B1 auf. Man kann dies zwar relativ leicht durch den Verzehr von Schweinefleisch erreichen, allerdings sollten auch andere Vitamin B1 reichen Lebensmittel wie Vollkornprodukte in ausreichender Menge aufgenommen werden.

gesamte Folsäure:

Wenn Ihre aufgenommenen Lebensmittel nicht zu stark verarbeitet sind, nehmen Sie ausreichend Folsäure auf.

Vitamin C (Ascorbinsäure):

Sie haben eine ausreichende Zufuhr an Vitamin C (148.9 mg). Dies weist darauf hin, dass ausreichend Obst und Gemüse in Ihrer Ernährung vorkommen.

Natrium:

Da Natrium vor allem über Kochsalz zugeführt wird und das Zusalzen häufig nicht miterfasst wird, ist der ermittelte Wert von 3055.9 mg Natrium wahrscheinlich viel zu niedrig. Eine Auswertung ist aus diesem Grund kaum möglich. Da Kochsalz Bluthochdruck fördern kann, sollte die Zufuhr nicht zu hoch sein.

Kalium:

Ihre Kaliumzufuhr von 3556.1 mg erreicht die empfohlene Menge. Dies ist ein Zeichen dafür, dass Sie genügend Gemüse essen. Auslaugverluste durch Kochwasser sollten allerdings nicht vergessen werden, die bei schlechter Kochtechnik die Kaliumversorgung stark beeinträchtigen können.



Die Ernährungsoptimierung

Calcium:

Ihre Calciumaufnahme von 911.0 mg liegt im empfohlenen Bereich. Dies ist ein Hinweis für eine ausreichende Aufnahme an Milchprodukten.

Defizit an Calcium: 89,0 mg Empfehlung: 1000,0 mg/Tag

Grünkohl gegart	50 g	15.2 kcal
Kuhmilch teilentrahmt gekocht	73 g	36.1 kcal
Parmesan	8 g	30.0 kcal
Edamer	13 g	46.5 kcal
Quark < 10% Fett i, Tr,	97 g	70.3 kcal

Magnesium:

Aus Ihren eingegebenen Daten kann eine ausreichende Magnesiumzufuhr von 348.9 mg berechnet werden. Auslaugverluste durch Kochwasser sollten aber nicht vergessen werden. Diese können bei schlechter Zubereitungstechnik die Magnesiumaufnahme stark beeinträchtigen.

Phosphor:

Sie nehmen sehr viel Phosphor auf (1211.3 mg). Da dieses i.d.R. über die Niere ausgeschieden wird, kommt es normalerweise zu keinen Störungen. Eine hohe Phosphoraufnahme belastet allerdings die Niere und verschlechtert möglicherweise die Calciumaufnahme.

Eisen:

Die Eisenaufnahme ist mit 12.5 mg etwas niedrig. Durch einen höheren Fleischverzehr kann dies verbessert werden. Es ist aber auch möglich, eisenreiche pflanzliche Lebensmittel, insbesondere Vollkornprodukte, mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln zu kombinieren, da hierdurch die Resorption des Eisens verbessert wird.

Defizit an Eisen: 2,5 mg Empfehlung: 15,0 mg/Tag

Vollkornbrot	125 g	247.3 kcal
Hafer Flocken	57 g	202.5 kcal
Spinat tiefgefroren gegart	75 g	17.0 kcal

FIT Sportclub

Kehdenstrasse 25 - 24103 Kiel
0431 – 90 89 18 18
www.FIT-Sportclub.de
info@FIT-kiel.de



Die Ernährungsoptimierung

Schwarzwurzel roh	77 g	14.7 kcal
Hülsenfrüchte reif	50 g	140.2 kcal
Rind Fleisch (ma) gegart	79 g	123.5 kcal
Schwein Fleisch gegart	99 g	267.7 kcal
Rind Leber gegart	33 g	49.2 kcal
Schwein Leber gegart	13 g	19.2 kcal

Zink:

Ihre Zinkaufnahme ist mit 10.5 mg sehr gut.

Deckung der Fehlbeträge durch folgende Lebensmittelmengen

Erfahren Sie hier, welche Defizite in Ihrer Ernährung vorliegen.

Defizit an Ballaststoffe: 10,9 g Empfehlung: 30,0 g/Tag

Vollkornbrot	134 g	265.1 kcal
Weizen Vollkorn roh	82 g	249.8 kcal
Vollkornkeks gesalzen	140 g	663.9 kcal
Vollkornteigwaren ohne Ei	95 g	305.2 kcal
Aprikose getrocknet	62 g	146.6 kcal
Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh	355 g	116.3 kcal
Erbsen grün roh gegart	202 g	175.8 kcal

Defizit an Calcium: 89,0 mg Empfehlung: 1000,0 mg/Tag

Grünkohl gegart	50 g	15.2 kcal
Kuhmilch teilentrahmt gekocht	73 g	36.1 kcal
Parmesan	8 g	30.0 kcal
Edamer	13 g	46.5 kcal
Quark < 10% Fett i, Tr,	97 g	70.3 kcal

Defizit an Eisen: 2,5 mg Empfehlung: 15,0 mg/Tag

Vollkornbrot	125 g	247.3 kcal
Hafer Flocken	57 g	202.5 kcal
Spinat tiefgefroren gegart	75 g	17.0 kcal
Schwarzwurzel roh	77 g	14.7 kcal
Hülsenfrüchte reif	50 g	140.2 kcal
Rind Fleisch (ma) gegart	79 g	123.5 kcal

FIT Sportclub

Kehdenstrasse 25 - 24103 Kiel
 0431 - 90 89 18 18
 www.FIT-Sportclub.de
 info@FIT-kiel.de



Die Ernährungsoptimierung

Schwein Fleisch gegart	99 g	267.7 kcal
Rind Leber gegart	33 g	49.2 kcal
Schwein Leber gegart	13 g	19.2 kcal

Hier sehen Sie genau, wie weit Sie an die empfohlenen Werte herankommen.

% Erfüllung der empfohlenen Zufuhrwerte

(Nährstoffvergleichsgruppe: Frauen 25-50 Jahre)

