

An
Anna Fallbeispiel
Blumenweg 7
1130 Wien Österreich

Wien, 10.09.2018

Sehr geehrte Frau Anna Fallbeispiel,

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:
Fruktosearme Ernährung

Fruktose ist der Fruchtzucker und zählt unter den Kohlenhydraten zu den Monosacchariden (=Einfachzucker). Enthalten ist Fruktose vor allem in Obst und Honig. Selten tritt eine Fruktoseintoleranz bzw. Fruktosemalabsorption auf. In diesem Fall kommt es durch einen Mangel des spaltenden Enzyms bzw. durch einen Defekt des Transportsystems zu einem mangelnden Abbau der Fruktose und damit verbunden zu Symptomen wie Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen und Übelkeit.

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

Es ist sehr schwierig zu sagen, was eine „gesunde Ernährung“ wirklich ausmacht. Menschen sind sehr unterschiedlich und genau so individuell sind auch ihre Bedürfnisse. Allerdings gibt es Ernährungsempfehlungen, die einen Richtwert für eine „gesunde Ernährung“ darstellen. Sie benennen Mengen für die Zufuhr von Energie und Nährstoffen. Unter Einhaltung dieser Empfehlungen sollen bei nahezu allen gesunden Personen die lebenswichtigen metabolischen, physischen und psychischen Funktionen sichergestellt werden.

Fruktoseintoleranz, verträgt vor allem Obst nicht

Ernährt sich generell fruktosearm und verzichtet vor allem auf Obst.
Sollte aber darauf achten statt Kohlenhydraten nicht zu viel an tierischen Eiweiß bzw. Fetten aufzunehmen und trotz fruktosearmer Kost mehr an pflanzlichen Lebensmitteln aufzunehmen

Bei folgenden Nährstoffen wird Ihre Aufnahme sehr gut oder gut eingestuft:

Zusammensetzung

Nährstoff	Soll	Ist
Alkohol	max. 20 g	0,0 g
Ballaststoffe	mind.30 g	22 g
Kohlenhydrate	mind.225 g	238 g
Wasser	2.240 g	2.604 g

Vitamine

Nährstoff	Soll	Ist
Vitamin A - Retinoläquivalent	0,8 mg	1,1 mg
Vitamin A - Carotin	3,0 mg	3,6 mg

Vitamin A - Retinol	max. 3,0 mg	0,5 mg
Vitamin B1 - Thiamin	1,0 mg	1,2 mg
Vitamin B12 - Cobalamin	3,0 µg	8 µg
Vitamin B2 - Riboflavin	1,1 mg	2,2 mg
Vitamin B3 - Niacinäquivalent	12 mg	33 mg
Vitamin B5 - Pantothensäure	6 mg	6 mg
Vitamin B6 - Pyridoxin	1,2 mg	1,6 mg
Vitamin B7 - Biotin	45 µg	56 µg
Vitamin B9 - gesamte Folsäure	300 µg	261 µg
Vitamin E -Tocopheroläquivalente	12 mg	8 mg
Vitamin K - Phyllochinon	60 µg	74 µg
Mineralstoffe		
Nährstoff	Soll	Ist
Calcium	1.000 mg	1.590 mg
Phosphor	700 mg	2.075 mg
Spurenelemente		
Nährstoff	Soll	Ist
Kupfer	1,3 mg	1,7 mg
Eisen	15 mg	12 mg
Jod	200 µg	207 µg
Mangan	3,5 mg	6 mg
Fettsäuren		
Nährstoff	Soll	Ist
Linolsäure	5 g	7 g
Linolensäure	1,0 g	1,4 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	20 g	25 g

Bei folgenden Nährstoffen ist Ihre Aufnahme verbesserungswürdig:

Zusammensetzung		
Nährstoff	Soll	Ist
Energie	1.800 kcal	2.111 kcal
Brennwert	7.560 kJ	8.830 kJ
Mineralstoffe		
Nährstoff	Soll	Ist
Chlor	2.300 mg	5.545 mg
Magnesium	300 mg	429 mg
Natrium	1.500 mg	3.526 mg

Bei folgenden Nährstoffen wird Ihre Aufnahme als problematisch oder kritisch eingestuft:

Zusammensetzung		
Nährstoff	Soll	Ist
Eiweiß	51 g	93 g
Fett	max. 60 g	85 g
Vitamine		
Nährstoff	Soll	Ist
Vitamin C - Ascorbinsäure	95 mg	43 mg
Vitamin D - Calciferole	20 µg	4,8 µg
Mineralstoffe		
Nährstoff	Soll	Ist
Kalium	4.000 mg	3.263 mg
Spurenelemente		
Nährstoff	Soll	Ist
Fluor	3,1 mg	1,1 mg
Zink	7 mg	15 mg
Kohlenhydrate		
Nährstoff	Soll	Ist
Saccharose (Rübenzucker)	max. 45 g	58 g
Fructose (Fruchtzucker)	max. 1.000 mg	1.076 mg

Fettsäuren

Nährstoff	Soll	Ist
Cholesterin	max. 300 mg	342 mg
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	14 g	10 g
gesättigte Fettsäuren	max. 20 g	43 g

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

Mit freundlichen Grüßen

Ihr nut.s Team
www.nutritionsl-software.at

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. 2.056 kcal. Dabei sind Ihr Alter, Geschlecht, und Körpergewicht berücksichtigt, sowie die angegebenen körperlichen Aktivitäten.

Tatsächlich zu sich nehmen sollten Sie 1.800 kcal. Dieser Wert wird auch als Grundlage für die Bewertung Ihrer Ernährung verwendet.

Ca. 45% Ihrer Energie nehmen Sie in Form von Kohlenhydraten zu sich, 18% in Form von Eiweiß und 36% in Form von Fett. 0% der Energie stammen aus Alkohol.

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

Ihre Aufnahme pro Tag	2.111,1 kcal
Empfohlen sind	1.800,0 kcal
Das ist	um 17 % mehr als empfohlen
Bewertung	verbesserungswert



Sie nehmen mehr Energie als empfohlen zu sich. Wenn Sie diese tägliche Abweichung beibehalten, können Sie davon ausgehen, innerhalb eines Jahres 13 kg an Körpergewicht zuzunehmen.

TIPPS: Versuchen Sie, ein wenig mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren:

- Steigen Sie bei öffentlichen Verkehrsmitteln ein bis zwei Stationen früher aus und gehen Sie zu Fuß.
- Erledigen Sie kurze und mittlere Wege per Rad
- Nehmen Sie die Treppen statt der Rolltreppe oder dem Lift
- Machen Sie einen Abendspaziergang zum Entspannungsritual
- Machen Sie sich auf die Suche nach einer Sportart, die Ihnen Freude bereitet: nutzen Sie dazu Schnupperangebote von Sportvereinen oder Fitnessstudios in der Umgebung.

Um dieses Zuviel an Kalorien zu verbrennen, müssten Sie pro Woche z.B.:

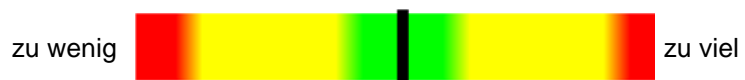
Minuten pro Woche insgesamt	Sportart
165 min	Laufen (12km/h)
346 min	Radfahren (16-19km/h)
262 min	Schwimmen (50m/min)
371 min	Spazieren gehen (5,5 km/h)

Ihre Hauptquellen für die Zufuhr von Energie sind:

Lebensmittel	Prozent der Aufnahme
Vollkornnudelaufguss	10%
Kalbskotelette mit Champignon	10%
Joghurt 3,5% Fett mit Vanille	10%
Nusskuchen aus Sandmasse	7%
Milchschokolade	6%

Alkohol

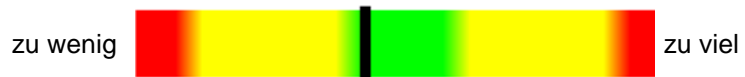
Ihre Aufnahme pro Tag	0,0 g
Empfohlen sind	max. 20,0 g
Das ist	um 100 % weniger als max. empfohlen
Bewertung	sehr gut



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	22,0 g
Empfohlen sind	mind. 30,0 g
Das ist	um 27 % weniger als empfohlen
Bewertung	gut



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	92,8 g
Empfohlen sind	51,2 g
Das ist	um 81 % mehr als empfohlen
Bewertung	kritisch



Mit einer hohen Proteinzufuhr kommt ein gesunder Körper zwar in der Regel gut zurecht, problematisch ist allerdings, dass die Lebensmittel, die Eiweiß liefern, in der Regel auch viel Fett und Purine enthalten.

Ihre Hauptquellen für die Zufuhr von Eiweiß sind:

Lebensmittel	Prozent der Aufnahme
Kalbskotelette mit Champignon	20%
Rotbarschfilet natur, +++läuft aus	15%

Schinken-Käse-Toast (4)	9%
Vollkornnudelauf	8%
Joghurt 3,5% Fett mit Vanille	8%

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 Gefäßerkrankungen führen können und die ungesättigten Fette, die dem entgegenwirken und weitere gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzen.

Ihre Aufnahme pro Tag	85,5 g
Empfohlen sind	max. 60,0 g
Das ist	um 42 % mehr als empfohlen
Bewertung	kritisch



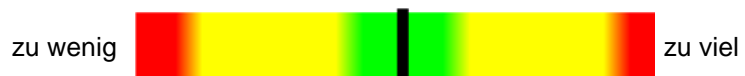
Ihre Hauptquellen für die Zufuhr von Fett sind:

Lebensmittel	Prozent der Aufnahme
Kalbskotelette mit Champignon	17%
Vollkornnudelauf	12%
Gouda	11%
Nusskuchen aus Sandmasse	10%
Schinken-Käse-Toast (4)	9%

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	237,7 g
Empfohlen sind	mind. 225,0 g
Das ist	um 6 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut



Wasser

Sie benötigen pro Tag (ohne sportliche Aktivität) etwa 2,24 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	2.603,9 g
Empfohlen sind	2.240,0 g
Das ist	um 16 % 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	1,1 mg
Empfohlen sind	0,8 mg
Das ist	um 42 % mehr als empfohlen
Bewertung	gut



Vitamin A - Carotin

Ihre Aufnahme pro Tag	3,6 mg
Empfohlen sind	3,0 mg
Das ist	um 19 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut



Vitamin A - Retinol

Ihre Aufnahme pro Tag	0,5 mg
Empfohlen sind	max. 3,0 mg
Das ist	um 82 % weniger als max. empfohlen
Bewertung	sehr gut



Vitamin B1 - Thiamin

Vitamin B₁ ist ein wasserlösliches 1,2 mg

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

Empfohlen sind

Das ist

Bewertung

1,0 mg

um 25 % mehr als empfohlen

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

8,0 µg

Empfohlen sind

3,0 µg

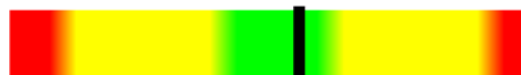
Das ist

um 167 % 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

1,1 mg

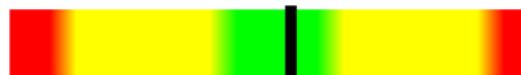
Das ist

um 97 % 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

33,2 mg

Empfohlen sind

12,0 mg

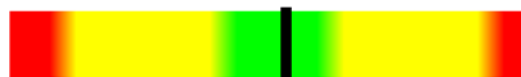
Das ist

um 177 % mehr als empfohlen

Bewertung

sehr gut

zu wenig



zu viel

Vitamin B5 - Pantothensäure

Pantothensäure 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	6,4 mg
Empfohlen sind	6,0 mg
Das ist	um 7 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut



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	1,6 mg
Empfohlen sind	1,2 mg
Das ist	um 32 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut



Vitamin B7 - Biotin

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

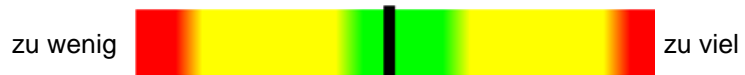
Ihre Aufnahme pro Tag	55,6 µg
Empfohlen sind	45,0 µg
Das ist	um 24 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut



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	261,3 µg
Empfohlen sind	300,0 µg
Das ist	um 13 % weniger als empfohlen
Bewertung	sehr gut



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	42,9 mg
Empfohlen sind	95,0 mg
Das ist	um 55 % weniger als empfohlen
Bewertung	kritisch



Ein Mangel kann unter anderem zu einer verzögernden Wundheilung, blutendem Zahnfleisch, Müdigkeit und Abgeschlagenheit führen.

Quellen

Gute Quellen für Vitamin C sind frisches Obst und Gemüse wie Hagebutte, Johannisbeere, Broccoli, Paprika, Papaya, Erdbeeren, Zitronen, Kohlgemüse, frische Kräuter, Kartoffeln.

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	4,8 µg
Empfohlen sind	20,0 µg
Das ist	um 76 % weniger als empfohlen
Bewertung	kritisch



Eine Unterversorgung an Vitamin D kann zu Rachitis (im Kindesalter) führen oder zu Osteomalazie, einem Weichwerden der Knochen, mit typischen Verformungen und häufigeren Frakturen.

Quellen

Gute Quellen für Vitamin D sind fette Fische, Fischöle, Eier und Innereien. Zudem kann der Körper unter Sonneneinstrahlung in der Haut selbst Vitamin D bilden.

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	7,6 mg
Empfohlen sind	12,0 mg
Das ist	um 37 % weniger als empfohlen
Bewertung	gut



Vitamin K - Phyllochinon

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

Ihre Aufnahme pro Tag	74,1 µg
Empfohlen sind	60,0 µg
Das ist	um 24 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut



Calcium

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

Ihre Aufnahme pro Tag	1.589,9 mg
Empfohlen sind	1.000,0 mg
Das ist	um 59 % mehr als empfohlen
Bewertung	gut



Chlor

Ihre Aufnahme pro Tag	5.545,4 mg
Empfohlen sind	2.300,0 mg
Das ist	um 141 % mehr als empfohlen
Bewertung	verbesserungswert



Ihre Hauptquellen für die Zufuhr von Chlor sind:

Lebensmittel	Prozent der Aufnahme
Vollkornnudelauflauf	18%
Klare Suppe mit Grünkernnockerl	14%
Kalbskotelette mit Champignon	13%
Salzkartoffeln	12%
Rotbarschfilet natur, +++läuft aus	10%

Kalium

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

Ihre Aufnahme pro Tag	3.263,3 mg
Empfohlen sind	4.000,0 mg
Das ist	um 18 % weniger als empfohlen
Bewertung	problematisch



Eine Unterversorgung mit Kalium führt in erster Linie zu neuromuskulären Symptomen wie Schwäche der Skelettmuskulatur, Funktionsstörungen des Darms und der Herzmuskulatur, sowie Niereninsuffizienz.

Quellen

Gute Quellen für Kalium sind Getreide, Schokolade, Obst und Gemüse sowie Getränke wie Mineralwasser.

Magnesium

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

Ihre Aufnahme pro Tag	429,3 mg
Empfohlen sind	300,0 mg
Das ist	um 43 % mehr als empfohlen
Bewertung	verbesserungswert



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
Lattella Frucht div Sorten	9%
Vollkornnudelaufwurf	9%
Basis Müsli	9%
Vollkornbrot- Roggen/Weizenvollkornbrot	8%
Kalbskotelette mit Champignon	7%

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	3.525,8 mg
Empfohlen sind	1.500,0 mg
Das ist	um 135 % mehr als empfohlen
Bewertung	verbesserungswert



Ein übermäßiger Salzkonsum führt zu erhöhtem Blutdruck.

Ihre Hauptquellen für die Zufuhr von Natrium sind:

Lebensmittel	Prozent der Aufnahme
Vollkornnudelaufwurf	18%
Klare Suppe mit Grünkernnockerl	15%
Kalbskotelette mit Champignon	13%
Schinken-Käse-Toast (4)	10%
Rotbarschfilet natur, +++läuft aus	10%

Phosphor

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

Ihre Aufnahme pro Tag	2.074,6 mg
Empfohlen sind	700,0 mg
Das ist	um 196 % mehr als empfohlen
Bewertung	gut



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	1,7 mg
Empfohlen sind	1,3 mg
Das ist	um 33 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut



Fluor

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

Ihre Aufnahme pro Tag	1,1 mg
Empfohlen sind	3,1 mg
Das ist	um 65 % weniger als empfohlen
Bewertung	kritisch



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

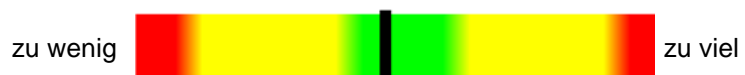
Quellen

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	12,4 mg
Empfohlen sind	15,0 mg
Das ist	um 17 % weniger als empfohlen
Bewertung	sehr gut



Jod

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

Ihre Aufnahme pro Tag	206,7 µg
Empfohlen sind	200,0 µg
Das ist	um 3 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut



Mangan

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

Ihre Aufnahme pro Tag	5,6 mg
Empfohlen sind	3,5 mg
Das ist	um 61 % 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	14,8 mg
Empfohlen sind	7,0 mg
Das ist	um 111 % mehr als empfohlen
Bewertung	problematisch



Eine Überversorgung kann zu negativen Wechselwirkungen mit dem Eisen- und Kupferstoffwechsel sowie zu Magen-Darm-Störungen und Fieber führen.

Ihre Hauptquellen für die Zufuhr von Zink sind:

Lebensmittel	Prozent der Aufnahme
Kalbskotelette mit Champignon	17%
Vollkornnudelaufguss	9%
Gouda	9%
Schinken-Käse-Toast (4)	8%
Lattella Frucht div Sorten	8%

Saccharose (Rübenzucker)

Ihre Aufnahme pro Tag	58,5 g
Empfohlen sind	max. 45,0 g
Das ist	um 30 % mehr als empfohlen
Bewertung	problematisch



Ihre Hauptquellen für die Zufuhr von Saccharose (Rübenzucker) sind:

Lebensmittel	Prozent der Aufnahme
Joghurt 3,5% Fett mit Vanille	34%
Milchschokolade	19%

Milchreis Zimt	15%
Lattella Frucht div Sorten	14%
Nusskuchen aus Sandmasse	13%

Fructose (Fruchtzucker)

Ihre Aufnahme pro Tag	1.076,0 mg
Empfohlen sind	max. 1.000,0 mg
Das ist	um 8 % mehr als empfohlen
Bewertung	problematisch



Ihre Hauptquellen für die Zufuhr von Fructose (Fruchtzucker) sind:

Lebensmittel	Prozent der Aufnahme
Vollkornnudelauflauf	34%
Salzkartoffeln	14%
Feldsalat mit saurer Sahne (4)	11%
Schinken-Käse-Toast (4)	10%
Kalbskotelette mit Champignon	9%

Linolsäure

Linolsäure ist eine essentielle, mehrfach ungesättigte Fettsäure und zählt zu den Omega-6-Fettsäuren. Entscheidend ist hier nicht nur die absolute Aufnahme, sondern vor allem das Verhältnis zur aufgenommenen Linolensäure. Dieses sollte bei 5:1 liegen.

Ihre Aufnahme pro Tag	7,2 g
Empfohlen sind	5,0 g
Das ist	um 44 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut



Linolensäure

Linolensäure ist eine essentielle, dreifach ungesättigte Fettsäure und zählt zu den Omega-3-Fettsäuren.

Ihre Aufnahme pro Tag	1,4 g
Empfohlen sind	1,0 g
Das ist	um 44 % mehr als empfohlen
Bewertung	sehr gut



Cholesterin

Cholesterin ist ein in allen tierischen Zellen vorkommender Speicherstoff. Daher sind tierische Lebensmittel oft reich an Cholesterin. Nahrungscholesterin erhöht den Cholesterinspiegel im Blut nur geringfügig, kommt aber meist in Kombination mit gesättigten Fettsäuren vor. Gemeinsam im Übermaß aufgenommen, erhöhen sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ihre Aufnahme pro Tag	342,2 mg
Empfohlen sind	max. 300,0 mg
Das ist	um 14 % mehr als empfohlen
Bewertung	kritisch

zu wenig  zu viel

Eine dauerhafte Überversorgung mit Cholesterin geht in der Regel Hand in Hand mit einer Überversorgung von gesättigten Fettsäuren und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ihre Hauptquellen für die Zufuhr von Cholesterin sind:

Lebensmittel	Prozent der Aufnahme
Kalbskotelette mit Champignon	25%
Nusskuchen aus Sandmasse	16%
Klare Suppe mit Grünkernnockerl	14%
Rotbarschfilet natur, +++läuft aus	11%
Schinken-Käse-Toast (4)	8%

mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Ihre Aufnahme pro Tag	9,6 g
Empfohlen sind	14,0 g
Das ist	um 32 % weniger als empfohlen
Bewertung	kritisch

zu wenig  zu viel

gesättigte Fettsäuren

Ihre Aufnahme pro Tag	43,4 g
Empfohlen sind	max. 20,0 g
Das ist	um 117 % mehr als empfohlen
Bewertung	kritisch

zu wenig  zu viel

Ihre Hauptquellen für die Zufuhr von gesättigte Fettsäuren sind:

Lebensmittel	Prozent der Aufnahme
Kalbskotelette mit Champignon	16%
Gouda	15%
Vollkornnudelauflauf	11%
Milchschokolade	11%
Schinken-Käse-Toast (4)	10%

einfach ungesättigte Fettsäuren

Ihre Aufnahme pro Tag 25,2 g
Empfohlen sind 20,0 g
Das ist um 26 % mehr als empfohlen
Bewertung sehr gut



Gesamt Kochsalz

Ihre Aufnahme pro Tag 8,5 g
Empfohlen sind 3,8 g
Das ist um 126 % mehr als empfohlen
Bewertung



Ihre Hauptquellen für die Zufuhr von Gesamt Kochsalz sind:

Lebensmittel	Prozent der Aufnahme
Klare Suppe mit Grünkernnockerl	19%
Vollkornnudelaufguss	18%
Kalbskotelette mit Champignon	14%
Salzkartoffeln	12%
Rotbarschfilet natur, +++läuft aus	11%