

Sehr geehrte Frau Julia Bayen

Wir gratulieren Ihnen zu diesem wichtigen Schritt, den sie zu einer besseren Selbsterkennung gemacht haben. Je besser Sie sich selbst kennen, desto leichter nehmen Sie Einfluss auf ihr Körpergewicht, Ihr junges Aussehen, die Kondition und die Gesundheit. Da Gene die Reaktion ihres Stoffwechsels und Muskeln bestimmen, wird Ihnen **Ihre persönliche DNA-Analyse** ermöglichen, Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu optimieren, so dass Sie Ihr gewünschtes Ziel leichter erreichen. Wir sind fest überzeugt, dass unsere Experten mit den sorgsam vorbereiteten personalisierten Empfehlungen und Ratschlägen das Vertrauen, das Sie uns geschenkt haben, rechtfertigen werden.

Es freut uns, dass wir Sie auf diesem aufregenden Weg begleiten dürfen, wenn Sie mit Hilfe Ihrer persönlichen DNA-Analyse endlich entdecken, wie Ihr Körper funktioniert. Das Geheimnis des Erfolges, zu dem Ihnen unsere DNA-Analyse verhelfen wird, verbirgt sich in einem personalisierten Ernährungs- und Lebensstilplan, in dem alle Bedürfnisse, die durch Ihre Gene bestimmt sind, berücksichtigt sind.

Die Analyse Ihrer Gene wird nach den höchsten Qualitätsstandards durchgeführt. Mit Hilfe von Fachliteratur unterziehen wir Ihre Gene zuerst einem strengen Auswahlverfahren, wobei wir zwischen zahlreichen nur die auswählen, deren Einfluss bewiesen ist und für welche es ausreichend zuverlässige und hochwertige wissenschaftliche Forschungen gibt. Die Analyse wird im Labor, das gemäß des Standards ISO 17025:2005 funktioniert, durchgeführt, wo wir sehr zuverlässig und mit modernster Technologie Ihre DNA analysieren. Darüber hinaus erarbeiten Experten speziell für Ihre genetische Ausstattung Empfehlungen und Ratschläge bezüglich Ihrer Ernährung und Ihres Lebensstils.

Wir sind überzeugt, dass Ihre persönliche DNA-Analyse Sie zu den entsprechenden Ernährungsgewohnheiten, einem gesünderen Lebensstil, einem besseren Wohlbefinden und letztendlich auch zu einem schöneren Äußeren führen wird. Dabei wollen wir Sie noch darauf aufmerksam machen, dass Ihre persönliche Analyse keine Krankheitsdiagnosen beinhaltet, außerdem empfehlen wir Ihnen im Fall einer größeren Ernährungsumstellung Ihren persönlichen Arzt zu konsultieren.

Bei der Erzielung des Erfolgs mit Hilfe von Ihrer persönlichen DNA-Analyse tragen gerade Sie die Schlüsselrolle, deshalb raten wir Ihnen, den Empfehlungen verantwortlich zu folgen und sie auszuüben. Vor Ihnen befinden sich nämlich erstaunliche Informationen über Sie, die Ihnen helfen werden, das Potenzial, das Ihnen Mutter Natur gegeben hat, weitgehend zu nützen.

ERGEBNISSE IM ÜBERBLICK.....	6
EINIGE HINWEISE FÜR DAS LESEN IHRER DNA ANALYSE	10
DAS ABC DER GENETIK.....	12
DAS ABC DER ERNÄHRUNG	14
DER WEG ZU IHREM IDEALGEWICHT	16
Verlorenes gewicht wieder zunehmen.....	18
Das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht.....	19
Die Reaktion auf gesättigte Fette	20
Die Reaktion auf einfach ungesättigte Fette	21
Die Reaktion auf mehrfach ungesättigte Fette.....	22
Die Reaktion auf Kohlenhydrate	23
Diät-Typ	24
WELCHE VITAMINE UND MINERALE BRAUCHT IHR KÖRPER.....	26
Vitamin B6	28
Vitamin B9	29
Vitamin B12	30
Eisen.....	31
Natrium (Salz).....	32
Kalium	33
Knochendichte	34
SPORTLICHE BETÄTIGUNG, DIE IHNEN AUF DIE GENE GESCHRIEBEN IST	36
Muskelstruktur	38
Fettverbrennungsgen	39
Verkettungsrisiko des weichen gewebes.....	40

VO ₂ MAX (Ihr aerobes Potential)	41
Erholung nach dem Training.....	42
Kriegergen.....	43
Herzkapazität.....	44
Gen für Muskelvolumen	46
Fettfreie Körpermasse.....	48
Gen für Muskelermüdung.....	49
LEBENSSTIL	50
Entzündungsempfindlichkeit	52
Schlafzyklus.....	53
HERZ-KREISLAUF-GESUNDHEIT	54
HDL-Cholesterin (das gute Cholesterin).....	56
LDL-Cholesterin (das schlechte Cholesterin)	57
Triglyzeride.....	58
Blutzucker	59
C-reaktives Protein (CRP).....	60
MEHR ÜBER DIE ANALYSEN.....	62
ANALYSIERTE GENE.....	68
GLOSSAR	75
WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND	78

EINFLUSS DER ERNÄHRUNG AUF DAS KÖRPERGEWICHT

Analyse	Ihr Resultat	Übersicht
VERLORENES GEWICHT WIEDER ZUNEHMEN	 HOHE WAHRSCHEINLICHKEIT FÜR GEWICHTSZUNAHME	Wenn Sie abnehmen möchten, ist es nicht empfehlenswert zu hungern! Entwickeln Sie vielmehr gesunde Essgewohnheiten, denen Sie auch nach Erreichen Ihres Wunschgewichts folgen können.
DAS RISIKO FÜR DIE ENTWICKLUNG VON ÜBERGEWICHT	 DURCHSCHNITTLICHES RISIKO	Trotz einem durchschnittlichen Risiko, empfehlen wir Ihnen, so wenig Zuckerwaren und fetes Essen wie möglich zu verzehren. Süßes und Fetttes sind Energiereich, machen Sie jedoch nicht lange satt und gefährden in hohen Mengen Ihre Gesundheit.
DIE REAKTION AUF GESÄTTIGTE FETTE	 NORMAL	Die Aufnahme von gesättigten Fetten ist nicht zusätzlich ungünstig für Sie. Trotzdem sollte Ihre tägliche Einnahme nicht mehr als 10% der Kalorienzufuhr erhalten.
DIE REAKTION AUF EINFACH UNGESÄTTIGTE FETTE	 NORMAL	Ihre tägliche Aufnahme von einfach ungesättigten Fetten sollte 10% der Kalorienzufuhr entsprechen. Wir empfehlen, dass Sie bei der Vorbereitung Ihrer Mahlzeiten öfter Olivenöl (einfach-ungesättigt) verwenden.
DIE REAKTION AUF MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTE	 GÜNSTIG	Wir empfehlen Ihnen täglich rund 10% an mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu konsumieren. Fügen Sie z.B. Sesam oder Kürbiskerne Ihren Mahlzeiten hinzu.
DIE REAKTION AUF KOHLENHYDRATE	 GÜNSTIG	Für Sie, ist eine etwas höhere Einnahme von Kohlenhydraten empfohlen, nämlich 60% täglich. Wir empfehlen Ihnen, Gemüse, Getreide, frische und getrocknete Früchte mehrmals täglich zu essen.
DIÄT-TYP	FETTREICHE DIÄT	Essen Sie viel Fisch und verwenden Sie frische mediterrane Gewürze und Olivenöl. Betrachten Sie auch andere spezifische Ernährungsempfehlungen Ihrer Diät.

NÄHRSTOFFBEDARF

Analyse	Ihr Resultat		Übersicht
VITAMIN B6		HOHES NIVEAU	Versuchen Sie täglich 1200 mcg Vitamin B6 zu konsumieren. Ausreichende Mengen können zB. in Leber (Pute), Thunfisch, ungeschältem Reis oder Nüssen gefunden werden.
VITAMIN B9		NIEDRIGERES NIVEAU	Ihre empfohlene tägliche Aufnahme von Vitamin B9 ist 420 mcg. Wir empfehlen Ihnen Früchte (Äpfel, getrocknete Aprikosen) und Gemüse (Lauch, Bohnen, Brokkoli).
VITAMIN B12		DURCHSCHNITTLICHES NIVEAU	Sie sollten Ihre tägliche Vitamin B12 Zufuhr auf 4.5 mcg erhöhen. Um das zu erreichen, essen Sie empfohlene Mengen an Fisch, Fleisch und Milchprodukte nach Bedarf.
EISEN		NIEDRIGERES NIVEAU	Wir empfehlen Ihnen Samen (Kürbis, Sesam), Pistazien, Cashewkerne und Reiskleie, die Ihnen zu einer tägliche Einnahme von 22 mg Eisen helfen. Bei einem chronischen Mangel lassen Sie sich bitte von Ihrem zuständigen Arzt beraten.
NATRIUM (SALZ)		HOHE EMPFINDLICHKEIT	Essen Sie Lebensmittel, die Natriumarm sind - verwenden Sie täglich weniger als 1000 mg Natrium. Wir raten Ihnen, Nachsalzen nicht zu einer Gewohnheit zu machen.
KALIUM		DURCHSCHNITTLICHES NIVEAU	Wir raten Ihnen die täglichen Kalium-Aufnahme auf 4000 mg zu erhöhen. Um das zu erreichen, essen Sie auch Nüsse (Brasilien, Cashew) und Gemüse (Kartoffel, Löwenzahn, Grünkohl, Bohnen).
KNOCHENDICHTE		DURCHSCHNITTLICHE KNOCHENDICHTE	Sie können Ihren Zustand mit regelmäßiger körperlicher Aktivität (Kräftigungstraining) und mit Lebensmitteln, die Vitaminreich sind (Brokkoli, Kohl, schwarze Johannisbeeren zB.), weiter verbessern.

SPORTLICHE BETÄTIGUNG

Analyse	Ihr Resultat	Übersicht
MUSKELSTRUKTUR	 GRÖßERE KRAFT UND EXPLOSIVITÄT	Ihre Muskeln sind explosiv veranlagt, so sind Sie wahrscheinlich besser in zB. Kurzstrecken-Disziplinen, Gymnastik, Badminton und Squash.
FETTVERBRENNUNGSGEN	 FETTVERBRENNUNGSGENE NICHT VORHANDEN	In Bezug auf den Fettabbau bei aeroben Aktivitäten geben Ihnen Ihre Gene hier keinen Vorteil. Wenn Sie Probleme mit Fettablagerungen haben, müssen Sie höchstwahrscheinlich härter arbeiten.
VERLETZUNGSRISIKO DES WEICHEN GEWEBES	 HOHES VERLETZUNGSRISIKO DES WEICHEN GEWEBES	Sie sind anfälliger für Verletzungen im weichen Gewebe, daher sollten Sie sich vor dem Training gründlich aufwärmen und das Training schrittweise abbrechen.
VO2MAX	 NIEDRIGERES AEROBES POTENTIAL	Da Ihr aerobes Potential geringer ist, wird nicht empfohlen, Training zu stark zu forcieren, sondern mit Cross-Training konsequent sowohl Ausdauer- als auch Kraftaktivitäten in Ihr Trainingsprogramm aufnehmen.
ERHOLUNG NACH DEM TRAINING	 SCHNELLERE ERHOLUNG	Aus genetischer Sicht fällt man unter "schnellere Erholung nach dem Training". Die Schlafmenge wirkt sich auf Ihre Regeneration aus, weshalb Sie sich gut erholen sollten, besonders nach intensiver Aktivität.
KRIEGERGEN	 ZWISCHENTYP	Die Analyse der spezifischen Variante innerhalb des COMT-Gens hat ergeben, dass Sie Träger des "AG"-Genotyps sind, was bedeutet, dass Sie irgendwo zwischen Krieger- und Sorgentyp hinfallen.
HERZKAPAZITÄT	 NIEDRIGERES HERZKAPAZITÄT	Versuchen Sie unabhängig von Ihrem Ergebnis ein hohes Maß an kardiovaskulärer Fitness zu erhalten. Sie werden eine niedrigere Herzfrequenz feststellen, so dass Sie Ihre HR-Ruhe regelmäßig überprüfen müssen.
GEN FÜR MUSKELVOLUMEN	 MITTELMÄßIGES POTENTIAL FÜR MUSKELVOLUMEN	Sie besitzen eine Kopie vom A-Allel und eine Kopie vom C-Allel, was zu einem durchschnittlichen Muskelvolumenpotenzial führt.
FETTFREIE KÖRPERMASSE	 HÖHER	Nehmen Sie für eine hohe fettfreie Körpermasse genügend Proteine zu sich, um hydratisiert zu bleiben. Gute Eiweißquellen sind Eier, fettarme Milchprodukte, magere Steaks, weißes Fleisch, Geflügel und Fisch.
GEN FÜR MUSKELERMÜDUNG	 LANGSAMERE LAKTATENTFERNUNG	Erhöhen Sie die Aufnahme von B-Vitaminen, die Glukose durch den Körper transportieren und Energie für die Muskeln bereitstellen. Zu den Lebensmitteln gehören Fisch, Rindfleisch, grünes Blattgemüse und Eier.

LEBENSSTIL

Analyse	Ihr Resultat	Übersicht
ENTZÜNDUNGSEMPFINDLICHKEIT	 NIEDRIGERE EMPFINDLICHKEIT	Um ein niedrigeres Entzündungsniveau zu wahren, nehmen Sie Antioxidantien und entzündungshemmende Lebensmittel auf. Zum Beispiel dunkelgrünes Gemüse, dunkle Schokolade, Knoblauch, Walnüsse, Ingwer oder Lachs.
SCHLAFZYKLUS	 ZWISCHENTYP	Zwischentyp Menschen erreichen 6,3 Stunden nach dem Aufwachen eine Höchstleistung. Zu diesem Zeitpunkt sollten Sie die schwierigsten mentalen oder körperlichen Aktivitäten durchführen.

STOFFWECHSELFAKTOREN

Analyse	Ihr Resultat	Übersicht
HDL-CHOLESTERIN (DAS GUTE CHOLESTERIN)	 NIEDRIGERES NIVEAU	Ihre Gene bestimmen einen 6% niedrigeren HDL-Cholesterinspiegel als durchschnittlich. Nach dem Essen könnten Sie Heidelbeeren naschen - sie enthalten Resveratrol, welches den HDL-Spiegel erhöht.
LDL-CHOLESTERIN (DAS SCHLECHTE CHOLESTERIN)	 DURCHSCHNITTLICHES NIVEAU	Ihre Gene bestimmen ein durchschnittliches Niveau von LDL-Cholesterin. Eine ausgezeichnete Maßnahme ist die Aufnahme von trans-Fetten (Margarine, Mayonnaise, frittierte Lebensmittel, etc.) zu begrenzen.
TRIGLYZERIDE	 DURCHSCHNITTLICHES NIVEAU	Ihre Gene bestimmen ein durchschnittliches Niveau von Triglyzeriden. Verbessern Sie ihren Zustand weiter durch die Berücksichtigung der Empfehlungen für gesättigte Fette und Zucker.
BLUTZUCKER	 DURCHSCHNITTLICHES NIVEAU	Die Begrenzung der Aufnahme von Nahrungsmitteln mit Einfachzucker (Kaffee, Mehlspeisen, Kekse), kann großen Einfluss auf die Blutzuckerspiegelsenkung haben.
C-REAKTIVES PROTEIN (CRP)	 HOHER CRP-SPIEGEL	Die Genetik ist eine der Faktoren, die Ihren CRP-Spiegel beeinflussen. Verwenden Sie Vitamin C-reiche Lebensmittel, um es niedrig zu halten. Es stört die Entzündungskaskade, die die Produktion von CRP auslöst.

EINIGE HINWEISE FÜR DAS LESEN IHRER DNA ANALYSE

Um Ihre persönliche DNA-Analyse besser zu verstehen, bitten wir Sie folgendes sorgfältig zu lesen.

DAS INHALTSVERZEICHNIS UND DER ÜBERBLICK DER ANALYSE MIT RATSCHLÄGEN

Das Benutzer freundliche Inhaltsverzeichnis ermöglicht Ihnen einen einfachen und schnellen Überblick aller Analysen, außerdem sind die Resultate der Analyse bereits in den Inhaltsverzeichnis vorgegeben, so dass sie auf den ersten Blick sehen, worauf (Nährstoffe, Lebensstilfaktoren) Sie in Bezug auf Ihre genetische Veranlagung noch besonders achten sollten.

Darauf folgt „Ein Überblick der Analysen mit Ratschlägen“ in dem die wichtigsten Resultate und Empfehlungen für jeden Abschnitt einzeln angeführt sind. Die überschaubare Zusammenfassung der Empfehlungen ermöglicht Ihnen, sich schnell und einfach auf die Faktoren zu konzentrieren, die für sie am wichtigsten sind.

KAPITEL

Ihre persönliche DNA-Analyse erfasst thematisch die Schlüsselemente Ihrer Ernährung und Ihres Lebensstils. Jeder Abschnitt beginnt mit einer Zusammenfassung der Ergebnisse, gefolgt von einer Einführung in das Thema Analysen, um eine einfache Interpretation der Ergebnisse zu ermöglichen.

Einzelne Analysen beinhalten eine Erklärung der wissenschaftlichen Analyse und der analysierten Gene und Mutation innerhalb der Gene. Jede Analyse beinhaltet ein genetisches Resultat und entsprechende Ernährungsratschläge bzw. Ratschläge bezüglich Ihres Lebensstils. Detaillierte Erklärungen der umfangreichen Analysen finden Sie am Ende Ihrer persönlichen DNA-Analyse in dem Kapitel „Mehr über die Analysen“.

DIE RESULTATE IHRER PERSÖNLICHEN DNA ANALYSE

Um Ihnen ein besseres Verständnis zu ermöglichen, sind alle Resultate in einem farblichen Schema dargestellt, so dass jede Farbe eine spezifische Bedeutung hat:

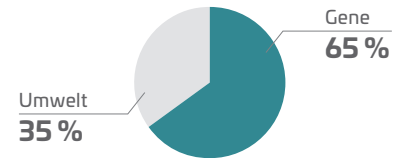


-  **Dunkelgrün:** Ihr Resultat ist optimal, den Zustand sollten Sie erhalten.
-  **Hellgrün:** Ihr Resultat ist nicht ganz optimal, den Zustand können Sie noch verbessern.
-  **Gelb:** Ihr Resultat ist durchschnittlich. Wenn Sie unseren Empfehlungen folgen, können Sie dazu beitragen, Ihren Zustand zu verbessern.
-  **Orange:** Ihr Resultat ist nicht günstig. Um einen optimalen Zustand zu erreichen, empfehlen wir Ihnen zu handeln.
-  **Rot:** Ihr Resultat ist sehr ungünstig, deshalb raten wir Ihnen die Analysen besonders sorgfältig durchzulesen.
-  **Grau:** Ihr Ergebnis ist neutral – kann nicht als positiv oder negativ gedeutet werden.

HERITABILITÄT

Bei allen Analysen, bei denen die Angabe bekannt ist, wird auch die sogenannte Heritabilität bestimmt. Die Heritabilität ist das Maß, das erklärt, inwieweit Gene bestimmte Eigenschaften beeinflussen. Je größer die Heritabilität, desto größer der Einfluss der Gene und geringer der Einfluss der Umwelt. Bei dem HDL-cholesterin ist die eingeschätzte Heritabilität ungefähr 60 Prozent, was bedeutet, dass der Einfluss der Gene größer ist als der Einfluss der Umwelt, deshalb hat die genetische Ausstattung hier eine wichtige Rolle.

Gene gegenüber Umwelt:



ANALYSIERTE GENE

Jeder Analyse ist eine Liste der analysierten Gene beigelegt und bei jedem Gen ist der Genotyp bestimmt. Der Genotyp bzw. die Kombination der Genotypen innerhalb einer Analyse bestimmt Ihr Resultat. Für weitere Informationen zu den analysierten Genen sind am Ende Ihrer persönlichen DNA-Analyse Tabellen mit kurzen Beschreibungen der Gene.

RATSCHLÄGE BEZÜGLICH IHRER PERSÖNLICHEN DNA ANALYSE



Anhand Ihrer genetischen Ausstattung haben wir Empfehlungen und Ratschläge vorbereitet, die Sie über Ihren täglichen Nährstoffbedarf unterrichten und auf den entsprechenden Lebensstil hinweisen. Wir raten Ihnen, unsere Ratschläge zu befolgen, da Sie so die durch Ihre Gene bestimmten Bedürfnisse Ihres Körpers berücksichtigen und somit einen erheblichen Einfluss auf Ihren derzeitigen Zustand und Befinden haben.

ERNÄHRUNGSTABELLEN

Auf den letzten Seiten Ihrer persönlichen DNA-Analyse finden Sie Ernährungstabellen, die Ihnen bei der Berücksichtigung unserer Ratschläge helfen werden. Sie finden Informationen zu jedem Nahrungsmittel, so zum Beispiel den Kalorienwert und den Gehalt an Vitaminen, Mineralien und Makronährstoffen, was Ihnen die Möglichkeit gibt, Ihre Mahlzeiten optimal zu planen, da sie die Übersicht über alle Nährstoffe haben, die in einem bestimmten Nahrungsmittel enthalten sind.

GESETZLICHE HAFTUNG

Ihre persönliche Analyse ist vor allem von erzieherischer Natur. Der Zweck der Analyse ist es nicht, Diagnosen zu stellen, Krankheiten zu heilen, mildern oder vorzubeugen. Im Fall ernsthafter Gesundheitsprobleme, raten wir Ihnen vor jeder Ernährungsveränderung ab, wenn Sie zuvor nicht Ihren Arzt konsultieren. Ohne ärztliche Genehmigung, sollten sie auf keinen Fall Ihre Medikamente oder irgendeine andere Gesundheitspflege ändern.

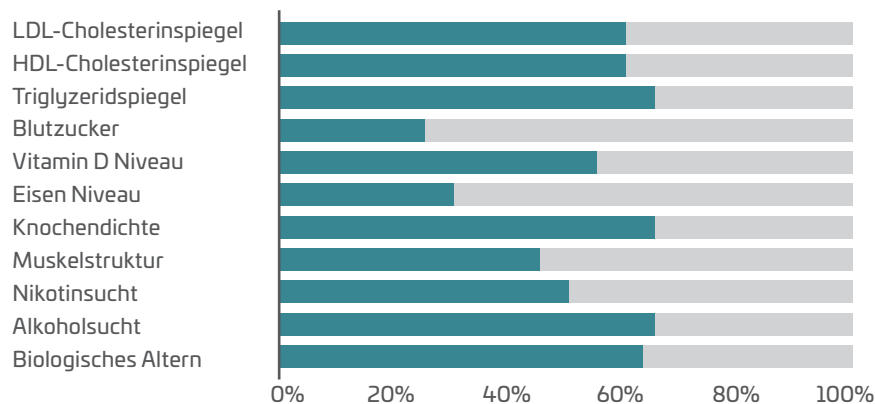
DAS ABC DER GENETIK

GENE UND GENETISCHE VERÄNDERUNGEN

Gene sind Teile der DNA-Kette, die Anweisungen für die Synthese von Proteinen tragen. Jedes Gen ist der Träger einer spezifischen Kombination von Nukleotiden, die mit den Buchstaben A, T, C und G markiert sind, woben die einzelne Kombination ein spezifisches Protein bestimmt. Manchmal kommt es bei der Verdoppelung der DNA zu Veränderungen bzw. Fehlern wodurch die Folge der Nukleotide verändert wird (genetische Veränderung) und folglich kommt es zu einer irregulären Funktion der Proteine.

Bei der persönlichen Analyse **analysieren wir mehr als 100 Stellen Ihrer DNA**, bei denen derartige Veränderungen auftreten können. Die Sorte der Mutation auf dieser Genelocus nennen wir Genotyp. Falls auf einer Genelocus ein Wechsel aus C ins T möglich ist, haben wir 3 mögliche Genotypen: CC, CT oder TT. Dies ist deshalb Möglich, weil die DNA sowohl von der Mutter wie von dem Vater vererbt wird und folglich jedes Gen in zwei Kopien vorhanden ist. Also ist es auch möglich, dass die Mutationen nur auf einer oder auf beiden Kopien auftreten oder aber auf keiner von beiden.

Und gerade die verschiedene Genotypen sind einer der wichtigsten Faktoren, weshalb wir Menschen unterscheiden, so zum Beispiel bei der Augen- und Hautfarbe, den Talenten oder der Anfälligkeit für Krankheiten und sogar bei dem individuellen Ernährungsbedarf. Wie viel Gene zu den verschiedensten Eigenschaften des Menschen beitragen, können Sie dem folgenden Diagramm entnehmen:



NUTRIGENETIK

DIE BEDÜRFNISSE UNSERES KÖRPERS SIND EINZIGARTIG

Nutrigenetik repräsentiert einen Bereich, der sich den genetischen Veränderungen widmet, deren Folgen man mit Hilfe der Ernährung regulieren kann. Sie hat ihren Ursprung in umfassenden wissenschaftlichen Studien, die die verschiedenen genetischen Veränderungen einzelner Menschen mit verschiedenen Ernährungsbedürfnissen verbindet. Das Ziel der Nutrigenetik ist es, **die spezifischen Eigenschaften einzelner Personen zu erkennen und anhand dessen ist es möglich ihre Ernährung zu optimieren**. Dabei ist zu betonen, dass Nutrigenetik nicht zur Alternativmedizin gehört, dass diese keine Form von Therapie oder Behandlung ist, kein Verfahren, das das Verändern der genetischen Ausstattung einbeziehen würde, und nicht zuletzt auch keine Feststellung der optimalen Ernährung anhand von Blutgruppen oder sonstigen anderen phänotypischen Eigenschaften des Menschen.



PERSONALISIERTE ERNÄHRUNG

DIE GRUNDLAGE EINER OPTIMALEN ERNÄHRUNG

Obwohl die genetische Ausstattung bei Menschen mehr als 99 Prozent vollkommen identisch ist, bestehen zwischen den Einzelnen ungefähr zehn Millionen genetischer Unterschiede. Dem entsprechend ist auch der Ernährungsbedarf jedes Einzelnen sehr spezifisch. Die einzigartigen Bedürfnisse jedes Einzelnen von uns sind das Thema eines neuen Bereiches innerhalb der Nutrigenetik – der personalisierten Ernährung. **Der personalisierte Ernährungsansatz** ist die nötige Basis für eine optimale Ernährung, genauso wie Ihr Arzt, der Sie kennt, nötig ist, um Ihre Gesundheit zu gewährleisten. Die Ernährung ist außerdem einer der Faktoren, mit dem wir unseren Körper am meisten beeinflussen und zugleich ein Faktor, den wir am leichtesten beeinflussen.

OPTIMALE ERNÄHRUNG

DER SCHLÜSSEL ZU GESUNDHEIT UND GLÜCK

Eine optimale Ernährung ist eine Art der Ernährung, mit der wir eine **optimale Funktion des Körpers** erreichen können und somit ein langes und gesundes Leben. Wenn unsere Ernährung optimal ist, sind wir gefühlsmäßig stabiler, physisch aktiver und haben deutlich weniger Gesundheitsprobleme. Wenn Sie unseren Empfehlungen folgen und zugleich auch die „Ernährungstabellen“ berücksichtigen, haben Sie jetzt die einzigartige Möglichkeit, den Weg einer optimalen Ernährung zu betreten. Wie Sie sehen werden, sind die Nahrungsmittel in den Tabellen nach ihrer Relevanz geordnet, deshalb stellen sie ein perfektes Hilfsmittel dar, dass Ihnen ermöglicht, die Kombination von Nahrung zu wählen, mit der Sie die erforderliche Menge an Nährstoffen in den Körper einbringen. Dabei sollten Sie versuchen, Ihren Ernährungsplan mit vielfältigen Nahrungsmitteln aus allen Ernährungsgruppen zu bereichern.

IHRE PERSÖNLICHE NÄHRWERTTABELLE

...weil der "one-size fits all" Ansatz nicht funktioniert

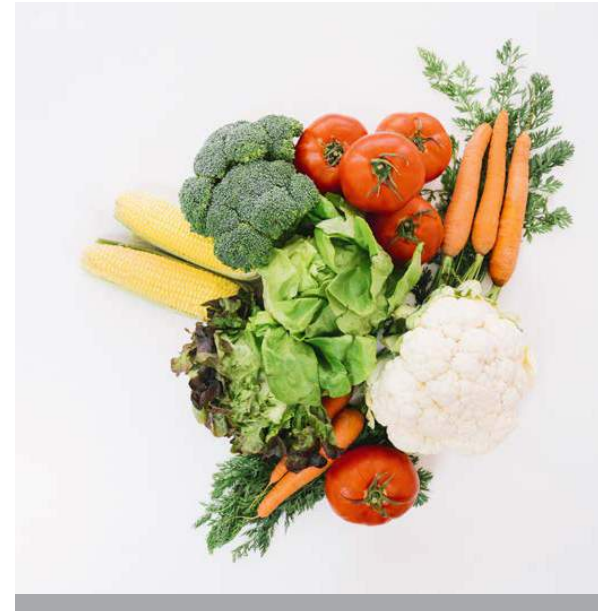




DAS ABC DER ERNÄHRUNG

LERNEN SIE DIE GRUNDINHALTSSTOFFE DER ERNÄHRUNG UND DIE ROLLE DER ANALYSIERTEN VITAMINE UND MINERALE BESSER KENNEN

Kohlenhydrate sind die erste Gruppe der Makronährstoffe die ungeachtet der verschiedenen Diättypen in unserer Ernährung die wichtigste Rolle spielen. In Hinsicht auf ihre Form werden Kohlenhydrate in zwei Gruppen unterteilt, nämlich in einfache- und in komplexe Kohlenhydrate. **Einfache Kohlenhydrate** sind vor allem im Obst enthalten, außerdem werden sie sehr schnell verdaut. Komplexe oder **zusammengesetzte Kohlenhydrate** bilden längere, aus einfachen Kohlenhydraten aufgebaute, Ketten, die sich im Prozess der Verdauung jedoch erst spalten müssen, damit der Körper sie nutzen kann. Gerade deshalb sind sie eine für den Körper langandauernde Energiequelle. Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte (Müsli, Kleie) enthalten die meisten zusammengesetzten Kohlenhydrate. In diesen Nahrungsmitteln und im Obst befinden sich außerdem auch **Ballaststoffe**, die für unseren Körper außerordentlich nützlich sind. Als Energiequelle sind sie für den Körper unbrauchbar, da sie nicht verarbeitet werden können, sie tragen jedoch zur Regelung der Verdauung, des Blutzuckerspiegels und des Cholesterinspiegels bei. Obwohl im Obst größtenteils einfache Kohlenhydrate enthalten sind, ist ihr Gehalt jedoch niedrig und zusätzlich sorgen Ballaststoffe dafür, dass das Obst keine großen Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel hat. Deswegen ist Obst im Unterschied zu Süßigkeiten auch viel gesünder.

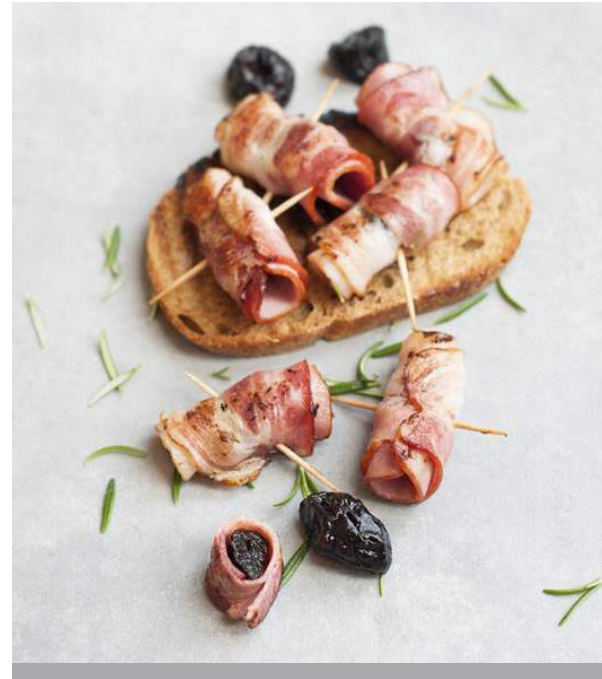


Um zu bewerten inwiefern sich Nahrungsmittel auf die Erhöhung des Blutzuckerspiegels auswirken, hat man das **System des glykämischen Indexes** erstellt. Nach diesem System werden Nahrungsmittel in Klassen mit Werten von 0 bis 100 in Hinsicht darauf eingeordnet, wie schnell und für wie viel sie den Blutzucker im Vergleich zu reiner Glucose erhöhen. Ein Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index ist zum Beispiel Weißbrot, das eine schnelle Erhöhung des Blutzuckers verursacht. Unverarbeitetes Getreide hat einen niedrigen glykämischen Index. Der Körper verarbeitet solche Nahrungsmittel nur langsam, deshalb sorgen sie für eine niedrigere und langsamere Erhöhung des Blutzuckers. Das System des glykämischen Indexes hat jedoch einen Nachteil – die tatsächliche Menge der Kohlenhydrate im Nahrungsmittel wird nicht berücksichtigt. Deswegen wurde ein neues System, genannt **System der glykämischen Last**, erstellt und damit können Nahrungsmittel nach dem Kriterium der Erhöhung des Blutzuckerspiegels realer eingegliedert werden. So haben zum Beispiel Karotten einen hohen glykämischen Index, aber eine außerordentlich niedrige glykämische Last. Der Grund dafür liegt darin, dass Karotten einfachen Zucker enthalten, der an sich stark die Erhöhung des Blutzuckers beeinflusst, aber wenn wir berücksichtigen, dass der Prozent des Zuckers in Karotten extrem niedrig ist, merken wir, dass Karotten für unseren Körper eigentlich günstig sind und für Diabetiker sogar besonders empfohlen.

LERNEN SIE DIE GRUNDINHALTSTOFFE DER ERNÄHRUNG UND DIE ROLLE DER ANALYSIERTEN VITAMINE UND MINERALE BESSER KENNEN

Die nächste Gruppe der Nahrungsmittel sind die **Fette**, die nach ihrem hohen Energiewert bekannt sind. Fette sind vor allem beim Stoffwechsel der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K wichtig, bei der Synthese einiger Hormone und als Bestandteil von Zellmembranen. Im Grunde unterscheiden wir zwischen **gesättigten** und **ungesättigten Fetten**. Ungesättigte Fette sind vor allem in Fisch, Nüssen, Samen und Samenölen enthalten. Wir erkennen sie daran, dass sie bei Raumtemperatur — im Unterschied zu gesättigten Fetten — flüssig sind.

Ungesättigte Fette werden weiter in mehrfach- und einfach ungesättigte Fette geteilt. Beide sind von großer Bedeutung für unseren Körper, es stimmt jedoch, dass mehrfach ungesättigte Fette die einzigen sind, die unser Körper nicht produzieren kann, deshalb muss man sie durch die Nahrung aufnehmen, weshalb sie auch **essentielle Fette** genannt werden. Dazu gehören Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren. Omega 9 Fettsäuren gehören zu den einfach ungesättigten Fetten und sind vor allem im Olivenöl zu finden. Trotz der Tatsache, dass ungesättigte Fette für den Menschen sehr günstig sind (sie senken das LDL-Cholesterin und erhöhen das HDL-Cholesterin), haben sie einen Nachteil. Sie sind weniger resistent bei hohen Temperaturen, deshalb entstehen beim häufigen oder übermäßigen Erhitzen sogenannte Transfette, die für unseren Körper noch schädlicher sind als gesättigte Fette. Darum sollten sie bei niedrigen Temperaturen backen oder Sie benutzen Kokos- oder Palmöl, die vorwiegend gesättigte Fette enthalten.



Die letzte Gruppe der Makronährstoffe sind **Proteine**. Sie sind für den Aufbau des Körpers und seine Funktionen lebensnotwendig. Viele sind im Fleisch oder in Fleischprodukten vorhanden. Diese Nahrung sollte im Vergleich zu anderen Makronährstoffen am seltensten auf unseren Speiseplan kommen, wobei wir empfehlen, möglichst mageres Fleisch zu wählen. Viele Proteine sind auch in Milch und Milchprodukten enthalten, darüber hinaus stellen sie auch eine reiche Kalziumquelle dar. Dabei sollten Sie darauf achten, dass Sie Produkte auswählen, die einen niedrigen Fettgehalt haben. Ein guter Ersatz für tierische Fette sind auch Sojabohnen und Sojaprodukte, die bei den Vegetariern besonders bekannt sind. Eine weitere pflanzliche Proteinquelle sind auch Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte.

Der Großteil unserer Ernährung sind also Kohlenhydrate, Fette und Proteine, die zu den **Makronährstoffen** zählen. Eine wichtige Rolle bei der Ernährung haben aber auch Vitamine und Minerale, die zu den **Mikronährstoffen** zählen. Für eine normale Funktion benötigt der Körper sehr kleine Mengen. Obwohl sie keinen Energiewert haben, sind sie für unsern Körper außerordentlich wichtig. Sie helfen bei den anti-oxidativen Prozessen im Körper, der Zellerneuerung und zahlreichen Enzymreaktionen. Sie sind in den verschiedensten Nährstoffen enthalten, deshalb raten wir Ihnen für weitere Informationen zu einzelnen Vitaminen und Mineralen in die **Ernährungstabellen** zu schauen. Wir empfehlen Ihnen noch besonders, vielfältige Nahrung zu konsumieren und so den Bedarf nach Mikro- und Makronährstoffen zu decken.

DER WEG ZU IHREM IDEALGEWICHT



VERLORENES GEWICHT WIEDER ZUNEHMEN



DAS RISIKO FÜR DIE ENTWICKLUNG VON ÜBERGEWICHT



DIE REAKTION AUF GESÄTTIGTE FETTE



DIE REAKTION AUF EINFACH UNGESÄTTIGTE FETTE



DIE REAKTION AUF MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTE



DIE REAKTION AUF KOHLENHYDRATE

DIÄT-TYP:

FETTREICHE DIÄT



PASSEN SIE IHRE ERNÄHRUNG IHREN GENEN AN

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Ihr Erbgut die Entwicklung der Gewichtsabnahme und die Reaktion Ihres Körpers auf verschiedene Arten von Fetten und Kohlenhydraten beeinflusst. Am Ende des Kapitels enthüllen wir "Ein Diättyp", der je nach Ihrer genetischen Ausstattung am besten zu Ihnen passt.

Wir empfehlen Ihnen, unseren Ratschlägen zu folgen, da das Gleichgewicht zwischen Ihrer Kalorienzufuhr und Ihrem Kalorienverbrauch, der körperlichen Aktivität und dem genetischen Hintergrund der Schlüssel zu einem optimalen Körpergewicht und gutem Befinden ist. Deshalb raten wir Ihnen davon ab, täglich mehr Kalorien einzunehmen als Sie verbrauchen. Dabei ist neben der kontrollierten Kalorienzufuhr die Wahl der Nährstoffe zu beachten, da Ihnen auf Grund Ihrer genetischen Ausstattung einige Nährstoffe mehr schaden können und andere entsprechende Nährstoffe Ihren Zustand verbessern können.

Eine wissenschaftliche Studie der Stanford Universität hat bewiesen, dass die Wahl einer Diät, die auf einer genetischen Analyse basiert, wirklich effektiv ist. Die Forscher haben festgestellt, dass die Personen, die sich gemäß ihrer genetischen Ausstattung ernährt haben, im Durchschnitt ungefähr 4 Kilogramm mehr abgenommen haben als die, die ihre genetische Ausstattung beim Abnehmen nicht berücksichtigt haben.

VERLORENES GEWICHT WIEDER ZUNEHMEN

Die Gewichtsreduktion kann ein endloser Zyklus sein. Statistiken zeigen, dass etwa 80 Prozent der Menschen, die abnehmen, nach einem Jahr wieder an Gewicht zunehmen.

Dafür gibt es vor allem zwei Gründe:

1. Menschen wählen restriktive kurzfristige Diäten, die langfristig schwer zu befolgen sind.
2. Die meisten Menschen verlieren ihre Motivation, mit der Ernährung fortzufahren, nachdem sie ihre Ziele erreicht haben. Es gibt jedoch noch einen anderen Grund, nämlich dass die Tendenz zur Gewichtszunahme auch einen genetischen Hintergrund hat

Das ADIPOQ-Gen hat verschiedene Funktionen, darunter sein Einfluss auf unseren erfolgreichen Gewichtsverlust. Studien haben gezeigt, dass Menschen mit mindestens einer seltenen Kopie des ADIPOQ-Gens eher erfolgreich sind, den so genannten Jo-Jo-Effekt nach Gewichtsabnahme zu vermeiden. Etwa 20 Prozent der Menschen weltweit haben eine solche genetische Ausstattung. Umgekehrt haben etwa 80 Prozent der Bevölkerung den gemeinsamen GG-Genotyp und müssen mehr Anstrengungen unternehmen, um das Gewicht nach der Gewichtsabnahme zu halten.

“Es wird empfohlen, das Körpergewicht einmal pro Woche zu überwachen. Da das Gewicht im Laufe der Woche natürlich variiert, haben Forscher herausgefunden, dass das Wiegen am Mittwoch irgendwie am genauesten ist.“

IHR RESULTAT:



HOHE WAHRSCHEINLICHKEIT FÜR GEWICHTSZUNAHME

Die Analyse Ihrer DNA hat gezeigt, dass Sie nach dem Abnehmen eher wieder zunehmen werden.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Ihre Gene bestimmen, dass es wahrscheinlicher ist, dass Sie Ihr Körpergewicht nach dem Verlust wieder zunehmen werden.
- Denken Sie daran, dass dies nicht bedeutet, dass Sie es nicht schaffen können, es zu erhalten.
- Aber machen Sie nicht den häufigsten Fehler: Wenn Sie sich entscheiden, Gewicht zu verlieren, verhungern Sie nicht!
- Es ist wichtig, dass Sie gesunde Essgewohnheiten entwickeln, denen Sie auch nach Erreichen Ihres Wunschgewichts folgen können.

DAS RISIKO FÜR DIE ENTWICKLUNG VON ÜBERGEWICHT

Übergewicht ist heutzutage eines der Probleme, die uns alle weitgehend gefährden. Die Hauptschuldigen dafür sind zu großem Anteil unsere Gene, die die Veranlagung zur Speicherung der Energiereserven bestimmen. Zahlreiche Gene sind so für die Entwicklung von Übergewicht verantwortlich und wir haben in der Analyse die zuverlässigsten Gene mit dem größten Einfluss untersucht. Eines der wichtigsten Gene ist zweifellos MC4R, das bei der Appetitregulierung und Erhaltung des Verhältnisses zwischen Kalorienzufuhr und Kalorienverbrauch mitwirkt.

Die Wissenschaftler haben eine Veränderung in der Reihenfolge der DNA in der Nähe dieses Gens festgestellt und diese schützt vor der Entwicklung von Übergewicht, da man beweisen konnte, dass Menschen die eine günstige Variante dieses Gens besitzen, geringere Möglichkeiten für die Entwicklung von Übergewicht haben. Neben diesem Gen haben wir noch weitere (in der Tabelle angeführte) Gene analysiert, die sich enorm auf die Entwicklung von Übergewicht auswirken. Mit der Kombination dieser Gene haben wir anhand Ihrer DNA das Risiko ausgerechnet, das zeigt, in welchem Maße Sie im Vergleich zur breiteren Population mehr oder weniger zur Entwicklung von Übergewicht veranlagt sind. Weitere Informationen zum Übergewicht finden Sie im Kapitel „Mehr über die Analysen“. In der Liste aller analysierten Gene zusammen mit einer Erklärung über deren Funktion finden Sie in dem Kapitel „Analysierte Gene“.

“Haben Sie gewusst, dass uns eine Epidemie der Fettleibigkeit droht? Ein Drittel der Europäer ist zu fettleibig. Experten warnen, dass Übergewicht die Gesundheitskosten erhöhen wird, da es mit vielen Herz- und Kreislauferkrankungen so wie auch mit psychischen Problemen verbunden ist.“



IHR RESULTAT:



DURCHSCHNITTLICHES RISIKO

Die Analyse hat gezeigt, dass bei Ihnen ungefähr dieselbe Anzahl an ungünstigen als auch günstigen Genvarianten vorhanden sind. Solch eine genetische Ausstattung bestimmt im Vergleich zur Population ein durchschnittliches Risiko für die Entwicklung von Übergewicht.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Ihr Risiko für Übergewicht ist zwar durchschnittlich, mit einem inadäquaten Lebensstil können Sie Ihr Risiko jedoch erhöhen. Deshalb versuchen Sie, unseren Empfehlungen zu folgen.
- Wir raten Ihnen, Nahrungsmittel pflanzlichen Ursprungs in Ihre Mahlzeiten einzubeziehen, wobei Sie versuchen sollten, die Einnahme von Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs zu verringern. Wählen Sie die entsprechenden Nahrungsmittel aus Ihrer Diät, die Sie am Anfang des Kapitels Ihrer persönlichen DNA-Analyse finden.
- Machen Sie sich öfter eine Mahlzeit mit Nahrungsmitteln, die reich an Ballaststoffen sind (unverarbeitetes Gemüse, Bananen, Vollkornmüsli). Diese Nahrungsmittel enthalten weniger Kalorien, weshalb Sie die tägliche Kalorienzufuhr leichter kontrollieren können.
- Konsumieren Sie möglichst wenig Süßigkeiten, die zwar viel Energie bieten, allerdings nicht lange sättigen und so leicht zu einer Überschreitung der empfohlenen täglichen Aufnahme von Kalorien führen.
- Wir raten Ihnen von einem übermäßigen Alkoholkonsum ab, da Alkohol ein beeinflussender Faktor bei der Gewichtszunahme ist, da sowohl Energie als auch Zucker enthalten sind, die den Fettstoffwechsel negativ beeinflussen

DIE REAKTION AUF GESÄTTIGTE FETTE

Gesättigte Fette befinden sich vor allem in Nahrung tierischen Ursprungs. Der Körper nützt sie als Energiequelle, leider haben sie aber auch den Nachteil, dass sie zusammen mit unserer genetischen Ausstattung das Risiko für eine Entwicklung von Übergewicht erhöhen. In einer 20 Jahre langen Studie, untersuchten Forscher welches Gen bestimmt, dass einige Menschen wegen gesättigter Fette schneller an Gewicht zunehmen, wie Andere. Sie fanden heraus, dass dafür das Gen APOA2 verantwortlich ist, deshalb haben gesättigte Fette auf Menschen mit einer ungünstigen Variante des Gens APOA2 noch eine zusätzlich negative Wirkung. Im Falle eines zu großen Konsums von gesättigten Fetten, haben diese Menschen im Vergleich zu den Trägern normaler Gene fast ein zweimal so großes Risiko für Übergewicht. Menschen mit dieser Variante des Gens APOA2 müssen sich dennoch keine Sorgen machen – wenn sie den Konsum der gesättigten Fette senken, können sie ihr BMI sogar um 4Kg/m² senken. Solche Unterschiede entstanden nämlich zwischen Menschen, bei denen solch eine ungünstige Variante des Gens vorhanden ist und die gewöhnliche Mengen an gesättigten Fetten konsumierten, und denen, die den Konsum entsprechend reduziert haben.



NÜTZLICHE INFORMATIONEN

WARUM WIR SIE BRAUCHEN

KANN UNSER KÖRPER SIE SELBST BILDEN

IHRE WIRKUNG

IHR VORTEIL

WO SIND SIE ENTHALTEN

Eine Energiequelle für den Körper.

Ja

Erhöhen den LDL-Wert, erhöhen ein wenig den HDL-Wert.

Besser geeignet für die warme Zubereitung von Gerichten – sie bilden keine Transfette.

Tierisches Fleisch, Milch und Milchprodukte, Kokos- und Palmöl

IHR RESULTAT:



NORMALE REAKTION

Auf einem der Chromosome haben Sie eine häufigere Kopie, und auf dem anderen eine seltenere Kopie des Gens. Gesättigte Fette haben keine zusätzlich negative Wirkung auf Sie. Die gleiche Ausstattung des Gens APOA2, die Sie haben, haben ungefähr 48% der Menschen in der Population.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Ihre genetische Ausstattung bestimmt, dass gesättigte Fette für Sie nicht zusätzlich ungünstig sind.
- Das bedeutet, dass Ihre tägliche Einnahme von gesättigten Fetten ein wenig höher sein darf, als bei Personen mit einer ungünstigen Variante dieses Gens, deshalb werden Sie sie auch leichter erreichen.
- Wir empfehlen Ihnen, sich an die Diät am Ende des Kapitels zu halten, da darin Ihre Reaktion auf gesättigte Fette berücksichtigt ist.
- Bei der Planung Ihrer Diät raten wir Ihnen dazu, die Ernährungstabellen zu benutzen, die es Ihnen erleichtern werden, unseren Empfehlungen zu folgen.

DIE REAKTION AUF EINFACH UNGESÄTTIGTE FETTE

Einfach ungesättigte Fette sind genauso wie gesättigte Fette nicht essenziell – sind nicht notwendig für das Überleben, da der Körper sie produzieren kann. Trotzdem sind sie für den Organismus außerordentlich wichtig, da sie sichtlich auf die Erhöhung des guten HDL-Cholesterin und zugleich auf die Senkung des Triglyzeridspiegels und des LDL bzw. des schlechten Cholesterins wirken. Darüber hinaus senken sie auch das Risiko für Übergewicht. Ihre erhöhte Einnahme kann also sehr nützlich sein, vor allem wenn wir Träger einer bestimmten Variante des Genes sind. Es wurde nämlich festgestellt, dass Menschen mit einer günstigen Variante des Gens ADIPOQ und bei einer ausreichenden Einnahme dieser Fette ihr Körpergewicht effektiv senken können. Bei den Trägern der günstigen Variante des Gens ADIPOQ hat die entsprechende Einnahme einfach ungesättigter Fette zu einem 1,5 Kg/m² niedrigeren BMI beigetragen. Wenn Sie also der Träger der günstigen Variante des Gens ADIPOQ sind, sollte Ihre Einnahme einfach ungesättigter Fette ein wenig höher sein, da sich das günstig auf Ihr Körpergewicht auswirken wird.



NÜTZLICHE INFORMATIONEN

WARUM WIR SIE BRAUCHEN
KANN UNSER KÖRPER SIE SELBST BILDEN
IHRE WIRKUNG
IHR NACHTEIL
WO SIND SIE ENTHALTEN

Eine Energiequelle für den Körper, Wachstum, Entwicklung, Funktion des Herzens und des Nervensystems
Ja
Senken deutlich den LDL-Wert und die Triglyzeride und erhöhen den HDL-Wert
Weniger geeignet für die warme Zubereitung von Gerichten – sie bilden Transfette
Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashew-Nüsse, Samen, Olivenöl

IHR RESULTAT:



NORMALE REAKTION

Die Analyse hat gezeigt, dass Sie der Träger einer genetischen Ausstattung sind, die bestimmt, dass Sie normal auf einfach ungesättigte Fette reagieren.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Obwohl Ihre Reaktion auf einfach ungesättigte Fette normal ist, bedeutet das nicht, dass diese für Ihre Gesundheit nicht wichtig sind.
- Einfach ungesättigte Fette senken zusammen mit mehrfach ungesättigten Fetten den LDL-Cholesterinspiegel und den Triglyzeridspiegel und erhöhen zugleich den HDL-Cholesterinspiegel.
- Eine reiche Quelle einfach ungesättigter Fette sind Oliven, Avocado, Haselnüsse, Macadamia-Nüsse und Cashew-Nüsse, die sie zu vielen verschiedenen Gerichten kombinieren können oder aus denen Sie schmackhafte Aufstriche vorbereiten können.
- Alle weiteren Ratschläge bezüglich der Tageseinnahme von einfach ungesättigten Fetten finden Sie in Ihrem Diätplan.
- Dabei benutzen Sie die Ernährungstabellen, die Ihnen helfen werden, unsere Empfehlungen zu berücksichtigen.

DIE REAKTION AUF MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTE

Mehrfach ungesättigte Fette sind im Unterschied zu gesättigten und einfach ungesättigten Fetten für unseren Körper essentiell, das heißt unser Körper muss sie unbedingt mit der Nahrung bekommen, da es sie alleine nicht produzieren kann. Mehrfach ungesättigte Fette sind wichtig für eine gesunde Funktion des Herzens, des Gehirns und für den Wachstum und die Entwicklung. Die wichtigsten Fette sind die Gruppen der Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren, deren Verhältnis in der Nahrung 1:5 sein sollte, in der Ernährung des modernen Menschen überwiegen jedoch Omega 6 Fettsäuren, was nicht gerade gesund ist. Obwohl mehrfach ungesättigte Fette für den Körper sowieso sehr gesund sind, wirken sie bei einigen Menschen noch zusätzlich positiv.

Die Forschung, auf der unsere Analyse basiert, hat gezeigt, dass die Variante der Gens PPAR Alpha den Zusammenhang zwischen mehrfach ungesättigten Fetten und den Triglyzeriden im Blut bestimmt. Es wurde bewiesen, dass Menschen mit einer betroffenen Variante des Gens im Vergleich zu anderen Menschen bei einer nicht entsprechenden Einnahme von mehrfach ungesättigten Fetten einen ungefähr 20 Prozent höheren Triglyzeridspiegel haben, was sich ungünstig auf ihre Gesundheit auswirken kann. Eine verstärkte Einnahme von mehrfach ungesättigten Fetten kann das Bild jedoch komplett verändern, deshalb ist es für die Menschen mit einer betroffenen Variante des Gens umso wichtiger, dass sie ihre Ernährung anpassen und die Einnahme von mehrfach ungesättigten Fetten erhöhen.



NÜTZLICHE INFORMATIONEN

WARUM WIR SIE BRAUCHEN

KANN UNSER KÖRPER SIE SELBST BILDEN

IHRE WIRKUNG

IHR NACHTEIL

WO SIND SIE ENTHALTEN

Eine Energiequelle für den Körper, Wachstum, Entwicklung, Funktion des Herzens und des Nervensystems.

Nein

Senken deutlich den LDL-Wert und die Triglyzeride und erhöhen den HDL-Wert.

Wärmebeständigkeit – sind nicht Wärmeverträglich

Raps-, Mais-, Leinsamen- und Kürbiskernöl, Samen, Fischöl und Fisch, Spinat, Erdnüsse

IHR RESULTAT:



GÜNSTIGE REAKTION

Die Analyse des Gens PPAR-Alpha zeigte, dass bei Ihnen eine Kopie des Gens in einer selteneren Variante auftritt, weshalb Sie günstig auf mehrfach ungesättigte Fette reagieren.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Ihr Körper benötigt mehr mehrfach ungesättigte Fette, deshalb sorgen Sie dafür, dass Sie diese umso mehr in Ihren Speiseplan einschließen.
- Am wichtigsten sind vor allem Omega-3-Fettsäuren, deren Einnahme leider meist vernachlässigt wird zu Gunsten der Omega-6-Fettsäuren. Wir empfehlen Ihnen ein Verhältnis von 1:5.
- Gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Chia-Samen, Hering, Thunfisch, Lachs, Makrelen und Mikroalgen.
- Gute Quellen für Omega-6-Fettsäuren sind Distelöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Sojaöl, Eigelb, Rindfleisch und Hühnerfleisch.
- Halten Sie sich sorgfältig an Ihren Diätplan, indem Sie viele Empfehlungen finden.
- Bei der Planung Ihrer Speisen raten wir Ihnen, die Ernährungstabellen zu benutzen, da sie Ihnen helfen werden, unseren Ratschlägen zu folgen.
- Falls es Ihnen mehrfach nicht gelingt, genügend mehrfach ungesättigte Fette einzunehmen, können Sie sich für ein Nahrungsergänzungsmittel entscheiden.

DIE REAKTION AUF KOHLENHYDRATE

Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle, die wir für die physische Aktivität unseres Körpers benötigen. Wegen ihres Geschmacks werden sie manchmal auch als Zucker bezeichnet. Diäten unterscheiden sich im Konsum von Kohlenhydraten, so basieren einige auf Kohlehydraten, während andere eine reduzierte Einnahme empfehlen, und einige empfehlen sogar eine getrennte Einnahme von Kohlenhydraten und Proteinen und Fetten. Solche Diäten wirken natürlich nicht bei allen Menschen, da dabei die genetische Ausstattung des Einzelnen nicht berücksichtigt wird. Wir dagegen haben genau das gemacht.

Wir analysierten die Gene FTO und KCTD10, die bestimmen, welche Wirkung Kohlenhydrate auf Ihren Körper haben. Durch Forschungen wurde bewiesen, dass Menschen mit einer betroffenen Variante des Gens FTO im Falle, dass sie nicht ausreichend Kohlenhydrate einnehmen, dreimal mehr gefährdet sind, übergewichtig zu werden als Menschen, die Träger zweier normaler Varianten des Gens FTO sind. Dieses Risiko können Sie mit einer angepassten Einnahme von Kohlenhydraten erfolgreich beseitigen. Auf der anderen Seite bestimmt das Gen KCTD10 die Verbindung zwischen der Einnahme von Kohlenhydraten und dem Niveau des HDL-Cholesterins – bei einer nicht entsprechenden Einnahme und einer betroffenen Variante des Gens kann das Niveau des HDL-Cholesterins schnell sinken.



NÜTZLICHE INFORMATIONEN

WARUM WIR SIE BRAUCHEN

MANGEL

WO SIND SIE ENTHALTEN

Energiequelle, Aufbau von Knochen und Knorpel

Senkung der Körper- und Muskelmasse, Unterernährung, schlechte Stimmung

Getreideprodukte (Brot, Müsli, Nudeln) Obst und Gemüse

IHR RESULTAT:



GÜNSTIGE REAKTION

Sie sind der Träger der Varianten der Gene FTO und KCTD10, die bestimmen, dass Sie günstig auf Kohlenhydrate reagieren.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Auf Grund Ihrer genetischen Ausstattung empfehlen wir Ihnen eine etwas höhere Kohlenhydratzufuhr als üblich.
- Personen, mit Ihrer genetischen Ausstattung, die an der Studie teilgenommen haben und leicht die Kohlenhydratzufuhr erhöhten haben effektiver ein paar Pfunde verloren.
- Die Betonung sollte auf der Einnahme von langkettigen Kohlenhydraten liegen. Diese sind in frischem und gedünstetem Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorn-Getreide enthalten. Möglichst jede Hauptmahlzeit sollte diese enthalten.
- Die angegebenen Nahrungsmittel sind zusätzlich wegen des hohen Gehalts an Ballaststoffen (unverdauliche Kohlenhydrate), die regulierend auf Ihre Verdauung wirken, sehr vorteilhaft.
- Zusätzliche Informationen zu der für Sie entsprechenden Einnahme von Kohlenhydraten und den Nahrungsmitteln, die für Sie am besten geeignet sind, finden Sie am Ende dieses Kapitels.

DIÄT-TYP

Es ist viel leichter auf die Frage, was nicht gesund ist, zu antworten, als auf die Frage, welcher Diät-Typ uns am besten entspricht. Die Ursache dafür ist unsere genetische Ausstattung, der die Eignung einzelner Diät-Typen für unseren Körper bestimmt. Gerade deshalb kann eine Diät bei einigen Menschen sehr positiv und effizient wirken, und bei anderen nicht bzw. sie wirkt sogar negativ.

Die Diät, die wir Ihnen empfehlen ist nicht nur eine zufällige Diät, sondern basiert auf Ihrer genetischen Ausstattung. Die Diät Ihrer persönlichen DSN Analyse berücksichtigt somit Ihre individuellen Eigenschaften und ermöglicht Ihnen, das zu essen, was Ihr Körper auch wirklich braucht.

Die optimale tägliche Zufuhr von Kalorien

Die untere Tabelle präsentiert die tägliche Kalorienzufuhr, die Ihrem genetischen Profil angepasst ist. Gene regulieren nämlich die Menge an Energie, die Ihr Körper in Ruhestellung verbraucht, deshalb konnten wir anhand Ihrer genetischen Ausstattung die Empfehlungen entsprechend anpassen. Dabei vergessen Sie nicht täglich Sport zu treiben, da der Kalorienverbrauch bei körperlichen Aktivitäten entsprechend größer ist, bzw. geringer an den Tagen, wenn Sie weniger aktiv sind.

ALTER	Ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig Aktivitäten in der Freizeit	Gelegentlich ein größerer Energieverbrauch für Gehen und andere Aktivitäten im Stehen	Regelmäßige mäßige körperliche Aktivität	Intensive körperliche Aktivität
	kcal/Tag	kcal/Tag	kcal/Tag	kcal/Tag
14 BIS 19	1915	2356	2798	3093
20 BIS 25	1881	2315	2749	3039
26 BIS 51	1781	2192	2603	2877
52 BIS 65	1659	2042	2425	2680
ÜBER 65	1589	1956	2323	2568

Ihre empfohlenen täglichen Prozentsätze DER Grundnährstoffe

NÄHRSTOFF	Ihre Reaktion	Tägliche Einnahme %
gesättigte Fette	NORMAL	10
mehrfach ungesättigte Fette	GÜNSTIG	10
einfach ungesättigte Fette	NORMAL	10
Kohlenhydrate	GÜNSTIG	55-60
Proteine		10-15

“Haben Sie gewusst, dass es mehr als 50 verschiedene Diät-Typen gibt? Mehr als 25 Prozent erwachsener Menschen versuchen mit Hilfe von verschiedenen Diäten jährlich einige überflüssige Pfunde loszuwerden, allerdings bekommen sie meistens das verlorene Gewicht schnell wieder zurück. Die richtige Lösung verbirgt sich in einer dauerhaften Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und des Lebensstils, den Sie anhand unserer Ratschläge auf der Grundlage Ihrer genetischer Ausstattung erreichen können.”

Außerdem haben wir mit der genetischen Analyse bestimmt, welchen Anteil der täglichen Kalorienzufuhr gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fette, Kohlenhydrate und Proteine darstellen sollen. Mit der folgenden Methode können Kalorien leicht in Gramm transformiert werden:

- 1 Gramm Proteine oder Kohlenhydrate ist 4,1 kcal
- 1 Gramm Fett ist 9,3 kcal

Beispiel: 10 Prozent der einfach ungesättigten Fettsäuren in Form einer täglichen Einnahme von 2000 kcal beträgt 200 kcal, was umgerechnet 21,5 Gramm (200/9,3) von einfach ungesättigten Fetten ergibt.

FETTREICHE DIÄT

In Anbetracht der Ergebnisse Ihrer Analyse ist es offensichtlich, dass für Sie die fettreiche Ernährung am besten geeignet ist. Die fettreichsten Menüs sind diese, worin Geflügel, viel Fisch und andere Meeresfrüchte enthalten ist. Typisch für fettreiche Menüs sind auch Nüsse, Samen und Olivenöl, die für den Körper gesunden ungesättigte Fette enthalten sowie die Verwendung von frischen mediterranen Kräutern. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel mit reichlich Konservierungsmitteln, Zusatzstoffen und Transfetten sollten Sie indessen vermeiden. Um so gut es geht Ihrem Ernährungstyp zu folgen, befolgen Sie die detaillierten Empfehlungen aller fünf Ernährungsgruppen.

- **FLEISCH UND FISCH**
- Essen Sie mindestens dreimal pro Woche Fisch, Sie können hochwertigen Thunfisch aus der Dose wählen. Gelegentlich können Sie anstatt Fisch auch Scampi oder Miesmuscheln essen.
- Die meisten Proteine, die Ihr Körper benötigt, sind in Fisch und Nüssen enthalten, deshalb reicht es vollkommen, wenn Sie Fleisch nur einmal pro Woche essen.
- Wir empfehlen Ihnen mageres Fleisch, vor allem gegrilltes Putenfleisch oder verschiedene Eintöpfe mit Gemüse, die ausgiebig gewürzt sind.
- **MILCH UND MILCHPRODUKTE**
- Die Milch ist eine wichtige Kalziumquelle, Ihr Körper bekommt ausreichende Mengen an Kalzium allerdings bereits mit Fisch geliefert. Falls Sie Milch sehr mögen, können Sie beim Frühstück dennoch ein Glas trinken.
- Anstatt Milch entscheiden Sie sich für Joghurt oder eine erfrischende Sauermilch, Kefir oder Molke.
- Kombinieren Sie Milchprodukte vor allem mit Obst oder einem Löffel Samen.
- **ÖLE, NÜSSE UND SAMEN**
- Bei der Zubereitung der Gerichte verwenden Sie natives Olivenöl und Rapsöl, die viele ungesättigte Fette enthalten.
- Kombinieren Sie Ihre Gerichte mit Nüssen, wobei Sie die Grundmahlzeit reduzieren. So bekommt Ihr Körper die nötigen Nährstoffe, ohne dass Sie die Kalorienzufuhr erhöhen.
- Wir empfehlen Ihnen Erdnüsse, Pistazien, Mandeln und Pinienkerne, die Ihren Gerichten zweifellos einen neuen Geschmack verleihen. Diese Nahrungsmittel sind eine reiche Energiequelle, deshalb reichen bereits zwei Löffel einzelner Samen oder deren Mischung am Tag.
- **HÜLSENFRÜCHTE, GEMÜSE UND STÄRKEHALTIGE NAHRUNGSMITTEL**
- Obwohl die Betonung auf Fisch und anderen Meeresfrüchten ist, sollten Sie öfter auch verschiedene Nudeln (zum Beispiel Spaghetti, Tortellini, Ravioli) in Ihren Speiseplan einbeziehen.
- Sie sollten sich öfter einen Salat aus verschiedenem Gemüse zubereiten, wie zum Beispiel aus Tomaten, Paprika, Gurken, Zucchini und Auberginen.
- Versuchen Sie öfter Polenta mit einer Mischung aus Mittelmeergewürzen und einem Löffel Olivenöl oder verschiedene Gemüseintöpfe mit reichlich Bohnen oder Ackerbohnen in Ihren Speiseplan mit einzubeziehen.
- Aus dieser Gruppe empfehlen wir Ihnen besonders Broccoli, Artischocken, Spargel, Knollenfenchel und Oliven.
- **OBST**
- Wir empfehlen Ihnen, ausreichend frisches Obst zu essen, da dieses sehr viele Vitamine und Minerale enthält, die für unseren Körper unbedingt notwendig sind.
- Entscheiden Sie sich jeden Tag entweder für Avocado, Pampelmusen, Trauben, Kakipflaumen, Limonen, Orangen, Stachelbeeren, Melonen, Aprikosen, Pfirsiche oder eine Wassermelone.
- Ein gesunder Nachtisch ist zum Beispiel eine mager gebackene Polenta mit einer Soße aus passierten Kakipflaumen.
- **ALLGEMEINE RATSCHLÄGE**
- Gönnen Sie sich beim Mittag- oder Abendessen 1 dl Rotwein. Wein enthält Resveratrol, ein wichtiges Antioxidans für unsere Gesundheit.
- Entscheiden Sie sich für natürliche Gewürze. Wir empfehlen Knoblauch, Zwiebeln, Lorbeer, Basilikum, Thymian, Origano, Kapern oder grüne Oliven.
- Geben Sie Olivenöl am Ende der Zubereitung eines Gerichts dazu, da so die meisten nützlichen Stoffe erhalten bleiben.
- Ihre Mahlzeiten sollten mäßig sein, achten Sie vor allem darauf, dass Sie nicht zu viel essen.
- Entscheiden Sie sich für frische und saisonale Lebensmittel.
- Versuchen Sie Gerichte zu grillen, weil Sie so kein Öl benötigen.

WELCHE VITAMINE UND MINERALE BRAUCHT IHR KÖRPER



VITAMIN B6



VITAMIN B9



VITAMIN B12



EISEN



NATRIUM (SALZ)



KALIUM



KNOCHENDICHTE



MIKRONÄHRSTOFFE SIND WICHTIG FÜR IHRE GESUNDHEIT

Mikronährstoffe, zu denen Vitamine und Mineralstoffe zählen, haben eine Schlüsselrolle in unserer Gesundheit. Für die Funktion unseres Organismus sind sie lebensnotwendig, sie verbessern unser Wohlbefinden und beugen vielen Krankheiten vor. Ihr täglicher Bedarf wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst, unter anderem von unserer genetischen Ausstattung. Diese bestimmt, welche Vitamine und Mineralstoffe wir in größeren Mengen einnehmen müssen (oder umgekehrt), an welchen es uns mangelt oder ob wir Ihre Einnahme nur erhalten müssen. Fast alle erforderlichen Vitamine und Mineralstoffe können bei normalem Bedarf über die Nahrung aufgenommen werden, allerdings erschwert sich diese Situation bei der genetischen Veranlagung eines Mangels. In solchen Fällen empfiehlt es sich, durch professionelle Beratung Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.

In diesem Kapitel werden wir Ihnen zeigen, welchen Zustand bezüglich der B-Vitamine, des Vitamin D und der Mineralstoffe Eisen und Kalium Ihre Gene bestimmen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie empfindlich Sie auf Salz reagieren und welche Knochendichte Ihre Gene bestimmen, da diese gerade mit der entsprechenden Vitamin- und Mineralstoffaufnahme reguliert werden kann.

VITAMIN B6

Vitamin B6, auch Pyridoxin genannt, hat viele Funktionen, die sehr wichtig für unsere Gesundheit sind. Vitamin B6 benötigt mehr als 100 Enzyme, die in dem Metabolismus der Proteine mitwirken und auch bei dem Metabolismus der roten Blutkörperchen hat es eine Schlüsselrolle. Es ist auch sehr wichtig für die Funktion des Nerven- und Immunsystems, was auch bestätigt, dass es eine Schlüsselrolle bei der Erlangung der optimalen Gesundheit hat. Manche Menschen sind genetisch zu einem niedrigeren Niveau von Vitamin B6 veranlagt, was unter anderem auch von der Variante des Gens ALPL abhängt. Bei der Untersuchung auf der diese Analyse basiert, hatten die Menschen, die Träger einer ungünstigen Kopie des Gens ALPL sind, ein ungefähr 20 Prozent niedrigeres Niveau des Vitamin B6. Die Menschen, die Träger zweier ungünstiger Kopien des Gens ALPL sind, haben im Vergleich zu den Menschen, die zwei günstige Kopien des Gens haben, sogar ein 40 Prozent niedrigeres Niveau des Vitamin B6. Die Ursache derartiger Unterschiede ist eine weniger effektive Aufnahme von Vitamin B6 bei Menschen mit einer ungünstigen Variante des Gens ALPL und folglich ist auch ihr Bedarf an Vitamin B6 höher.



NÜTZLICHE INFORMATIONEN

WARUM BRAUCHEN WIR VITAMIN B6
FOLGEN DES MANGELS
WO IST DAS VITAMIN ENTHALTEN

Fettstoffwechsel, das fehlerhafte Funktionieren unseres Nervensystems, gesunde Haut
Muskelkrämpfe, Dysfunktion des Nervensystems, Hautveränderungen
Hefe, Leber, Hülsenfrüchte, Fisch, Vollkornprodukte

IHR RESULTAT:



HOHES NIVEAU

Die Resultate haben gezeigt, dass Sie der Träger zweier günstiger Kopien des Gens ALPL sind, welche ein 20 Prozent höheres Niveau an Vitamin B6 bestimmen. Ungefähr 25 Prozent der Menschen haben diese genetische Ausstattung.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Die Resultate der genetischen Analyse haben gezeigt, dass Ihr Genotyp einer der günstigsten ist.
- Ihr Bedarf nach Vitamin B6 ist somit niedriger, trotzdem empfehlen wir Ihnen täglich mit der Nahrung 1200 mcg an Vitamin B6 einzunehmen.
- Viel Vitamin B6 finden Sie in Putenleber, Thunfisch (auch in dem aus der Konserve), ungeschältem Reis und Haselnüssen.
- Vitamin B6 ist in vielen Nahrungsgruppen enthalten, deshalb werden Sie bei einer ausgewogenen Ernährung keine Probleme mit einem Mangel an Vitamin B6 haben.
- Angesichts des Resultats benötigen Sie keine Nahrungsergänzungsmittel.

VITAMIN B9

Vitamin B9, auch Folat oder Folsäure genannt, ist ein im Wasser lösliches Vitamin, das für den entsprechenden Stoffwechsel (ein notwendiger Bestandteil von Enzymen), ein gesundes Blutbild, die DNA-Synthese, und darüber hinaus auch für die Senkung des Risikos für Herz- und Kreislauferkrankungen verantwortlich ist.

Einer der bekanntesten und der wichtigsten Enzyme, das für das entsprechende Niveau an Vitamin B9 sorgt, ist MTHFR. In dem Gen, das das erwähnte Enzym bestimmt, kann es zu Mutationen kommen, die einen starken Einfluss auf das Niveau des Vitamin B9 haben, was viele Studien bereits bestätigt haben. Bei Trägern einer ungünstigen Variante des Gens ist Ihr Enzym MTHFR temperaturempfindlich und weniger aktiv, was sich durch ein niedrigeres Niveau an Vitamin B9 zeigt. Es wurde festgestellt, dass jede ungünstige Kopie des Gens MTHFR das Niveau von Vitamin B9 deutlich senkt, deshalb ist eine Anpassung der Ernährung im Falle, dass Sie der Träger einer oder zweier ungünstiger Kopien des Gens sind, außerordentlich empfehlenswert und sinnvoll für eine optimale Gesundheit.



NÜTZLICHE INFORMATIONEN

WARUM BRAUCHEN WIR VITAMIN B9
FOLGEN DES MANGELS
WO IST DAS VITAMIN ENTHALTEN

Reifung von roten Blutkörperchen, RNS und DNA-Synthese
Eine zu niedrige Zahl der Blutzellen
Grünes Blattgemüse, Obst, Bierhefe

IHR RESULTAT:



NIEDRIGERES NIVEAU

Die Analyse hat ergeben, dass Sie Träger einer günstigen und einer ungünstigen Kopie des Gens MTHFR sind, weshalb die Aktivität Ihres Enzyms um 40 Prozent geringer ist, was ein niedrigeres Niveau des Vitamin B9 bestimmt. Diese genetische Ausstattung haben ungefähr 43 Prozent der Menschen.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Sie sind Träger einer weniger günstigen genetischen Ausstattung, die ein niedrigeres Niveau an Vitamin B9 bestimmt. Dennoch gibt es keinen Grund zur Sorge, da Sie zum letztlichen Zustand viel mit der Wahl der Lebensmittel, die ein wenig mehr Vitamin B9 enthalten, verhelfen können.
- Wir raten Ihnen täglich 420 mcg an Vitamin B9 einzunehmen.
- Viel Vitamin B9 ist in Obst (getrocknete Aprikosen, Äpfel, Orangen, Melonen, Kiwi) und Gemüse (Linsen, Karotten, Sauerkraut, Porree, Ackerbohnen und Broccoli) enthalten.
- Gönnen Sie sich morgens zum Beispiel ein Glas frischgepressten Orangensaft und zum Mittagessen sollten Sie öfter Porree-Suppe essen.

VITAMIN B12

Vitamin B12, auch als Cobalamin bekannt, hat eine Schlüsselrolle bei der Funktion des gesamten Nervensystems, was vor allem für unsere geistige Leistungsfähigkeit sehr wichtig ist. Eine wichtige Rolle hat das Vitamin auch bei der DNA-Synthese, der Synthese der roten Blutkörperchen und der Synthese von Fettsäuren. Wenn das Vitamin B12 Niveau im Körper unter 200 pg/ml des Blutes fällt, ist das bereits ein Zeichen des Mangels. Normalerweise versorgt eine gesunde Ernährung den Körper mit ausreichenden Mengen an Vitamin B12, ein Mangel kann aber vor allem bei Vegetariern, Veganern, älteren Menschen oder Menschen, die genetisch dazu veranlagt sind, auftreten.

In zahlreichen Untersuchungen wurde bestätigt, dass das Gen FUT2 und die Mutationen innerhalb des Gens die Senkung des Niveaus von Vitamin B12 beeinflussen. Die Forschungsarbeit, auf die wir uns beziehen, hat bewiesen, dass jede ungünstige Kopie des Gens FUT2 das Niveau des Vitamins um 10 Prozent senkt. Als Folge haben Menschen mit einer am wenigsten günstigen genetischen Ausstattung ein 20 Prozent niedrigeres Niveau von Vitamin B12.



NÜTZLICHE INFORMATIONEN

WARUM BRAUCHEN WIR VITAMIN B12

FOLGEN DES MANGELS

WO IST DAS VITAMIN ENTHALTEN

Reifung der Blutkörperchen, das Funktionieren des Nervensystems, DNA-Synthese

Anämie, psychische Störungen, schlechtes Sehvermögen

Rindfleisch, Schweinefleisch, Innereien, Eier, Milch und Milchprodukte

IHR RESULTAT:



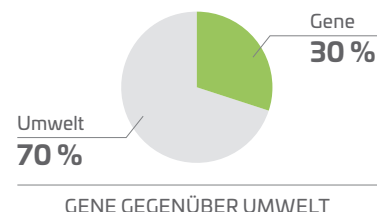
DURCHSCHNITTLICHES NIVEAU

Sie sind Träger einer günstigen und einer ungünstigen Kopie des Gens FUT2. Diese genetische Ausstattung haben ungefähr 49 Prozent der Menschen und sie bestimmt, dass Sie im Vergleich zu Menschen mit zwei günstigen Kopien, 10 Prozent weniger, und im Vergleich zu Menschen mit zwei ungünstigen Kopien 10 Prozent mehr Vitamin B12 haben.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Sie können Ihr Niveau von Vitamin B12 effektiv verbessern und zwar mit einer richtigen Ernährung, deshalb wählen Sie Nahrungsmittel mit etwas mehr Vitamin B12 und erhöhen somit seine Einnahme.
- Wir empfehlen Ihnen, täglich 4.5 mcg von Vitamin B12 einzunehmen.
- Gemüse enthält kein Vitamin B12, deshalb empfehlen wir Ihnen vor allem alle Arten von Fisch, Muscheln, Tintenfisch, Lamm, Milch und Milchprodukte zu konsumieren.
- Um Ihre Ernährung zusätzlich vielfältiger zu gestalten, versuchen Sie auch Meeresalgen, die genauso eine gute Quelle von Vitamin B12 sind.
- Falls Sie Vegetarier sind, empfehlen wir Ihnen zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel von Vitamin B12 zu nehmen.

EISEN



Eisen ist ein Mineralstoff, der für ein gesundes Blut und eine entsprechende Funktion zahlreicher Enzyme benötigt wird. Obwohl vor allem ein Mangel an Eisen ein Problem darstellt, kommt es bei einigen Menschen auch zum Eisenüberschuss. Damit unser Organismus beide Extreme vermeiden kann, ist unser Niveau an Eisen sehr präzise reguliert.

Eines der Gene, die für das entsprechende Niveau an Eisen in unserem Körper sorgen, ist das Gen HFE. Bei einigen Menschen ist dieses Gen geschädigt, was ein Zeichen eines zu hohen Niveaus von Eisen sein kann. Nach Angaben wissenschaftlicher Artikel sollen gar 80 Prozent der Menschen mit einem zu hohen Niveau an Eisen die ungünstige Variante des Gens HFE auf beiden Chromosomen vorhanden haben. Aber unter ihnen sollen nur 28 Prozent Männer und 1 Prozent Frauen tatsächlich Anzeichen einer überschüssigen Ablagerung von Eisen im Körper entwickeln. Diese Daten beweisen, dass neben der großen Bedeutung der Gene vor allem die Ernährung eine Schlüsselrolle hat, da sie sogar 70 Prozent des Endwertes von Eisen bestimmt.



NÜTZLICHE INFORMATIONEN

WARUM BRAUCHEN WIR EISEN

FOLGEN DES MANGELS

WO IST ES ENTHALTEN

Sauerstoffversorgung des Körpers, das Wirken der Enzyme

Anämie, Müdigkeit, geschwächtes Immunsystem

Schweinefleisch, Rindfleisch, Leber, rotes Fleisch, Schalentiere, Eigelb, Nüsse, Bohnen, Haferbrei

IHR RESULTAT:



NIEDRIGERES NIVEAU

Unsere Analyse hat ergeben, dass Sie Träger ungünstiger Kopien der analysierten Gene sind, was eine genetische Veranlagung für ein niedrigeres Niveau von Eisen bedeutet.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Ihr Genotyp bestimmt ein niedrigeres Niveau von Eisen, deshalb raten wir Ihnen, die tägliche Einnahme auf 22 mg zu erhöhen.
- Wir empfehlen Ihnen vor allem Fleisch, Kürbiskerne, Pistazien, Cashewnüsse, Mohnkerne, Sesamkerne und Reiskleie zu essen. Hervorragend ist es, wenn Sie Muscheln mögen, da in diesen am meisten Eisen vorhanden ist.
- Um Ihrem täglichen Bedarf möglichst genau zu entsprechen, raten wir Ihnen, die Ernährungstabellen täglich zu verwenden, und sich dort vor allem die Lebensmittel anzuschauen, die viel Eisen enthalten.
- Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen Karotten, Aprikosen, Trauben und Tomaten, die viel Beta-Carotin und Vitamin C enthalten, da beide die Aufnahme von Eisen im Körper anregen.
- Für Sie eignen sich auch Nahrungsergänzungsmittel, die Sie nach Absprache mit Ihrem Arzt einnehmen können, um so Ihre Eisenzufuhr zu verbessern.

NATRIUM (SALZ)

Natrium ist der Hauptbestandteil von Kochsalz, aber man findet es auch in zahlreichen anderen Nahrungsmitteln – vor allem in denen, die tierischen Ursprungs sind. Natrium ist zuständig für die normale Funktion der Nerven und Muskeln, für die Aufrechterhaltung des osmotischen Drucks und hat außerdem eine wichtige Rolle bei der Regelung der Wassermenge im Körper. Trotzdem hat der Körper meistens keine Probleme mit einem Natriummangel, deshalb gilt, dass Nahrung, die weniger Natrium enthält gesünder ist. In vielen Studien wurde bewiesen, dass eine übermäßige Einnahme von Natrium (Salz) ein wichtiger Risikofaktor für die Gesundheit ist. Natrium erhöht nämlich den Blutdruck, was zu vielen Erkrankungen führen kann. Bei den Versuchen, die Einnahme von Salz stufenweise zu senken, ist der systolische Blutdruck (der Druck, bei dem das Herz das Blut durch die Blutgefäße drückt) bei der erwachsenen Population im Durchschnitt um 5 Prozent gefallen, wodurch auch das Auftreten von Gehirnschlägen und Herzerkrankungen um 24 bzw. 18 Prozent zurückgegangen ist. So ist eine begrenzte Einnahme von Salz an sich empfehlenswert und für Menschen, deren Blutdruck wegen Ihrer genetischen Ausstattung noch empfindlicher auf Natrium bzw. Kochsalz reagiert, ist das umso wichtiger.



NÜTZLICHE INFORMATIONEN

WARUM BRAUCHEN WIR NATRIUM

FOLGEN DES MANGELS

WO IST ES ENTHALTEN

Für die normale Funktion von Nerven und Muskeln, Beeinflussung des Blutdrucks, die Verdauung von Kohlehydraten

Dehydrierung, beeinträchtigte Verdauung von Kohlehydraten, Muskelkrämpfe

Salz, Mineralwasser, Käse, Muscheln, Rüben, Fleisch

IHR RESULTAT:



HOHE EMPFINDLICHKEIT

Sie sind Träger einer genetischen Ausstattung, die bestimmt, dass Sie ungünstig auf die Natriumeinnahme reagieren, deshalb sollten Sie darauf achten, dass Sie die tägliche Einnahme dementsprechend anpassen.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Ihre genetische Ausstattung ist ungünstig, deshalb raten wir Ihnen, die tägliche Einnahme von Natrium einzuschränken.
- Entscheiden Sie sich für eine Ernährung, die natriumarm ist, was bedeutet, dass Sie versuchen sollten, weniger als 1000 mg Natrium täglich einzunehmen.
- Sehr viel erreichen Sie bereits, wenn Sie Weißbrot und stark verarbeitete Fleischwaren wie zum Beispiel Wiener Würstchen, Salami und Prosciutto vermeiden.
- Vermeiden Sie industriell verarbeitete, halb zubereitete oder konservierte Lebensmittel, weil diese große Mengen an Salz enthalten.
- Versuchen Sie sich abzugewöhnen, Speisen aus Gewohnheit zu salzen ohne sie vorher gekostet zu haben. Anstatt Salz verwenden Sie mehr Kräuter und Gewürze. Wir empfehlen Limettensaft, Knoblauch, Zwiebeln, Schnittlauch, Minze oder Majoran.
- Berücksichtigen Sie ebenfalls die Ratschläge aus der Analyse „Kalium“, da ein Mangel an Kalium sich auch auf die Erhöhung Ihres Blutdrucks auswirkt.

KALIUM

Das Kalium ist sofort nach Calcium und Phosphor das am häufigsten verbreitete Mineral in unserem Körper. Er ist sehr wichtig für die Erhaltung eines regelmäßigen Herzrhythmus, die Muskelkontraktion und die Regelung der Wassermenge im Körper. Obwohl es nicht schwer ist unsere Ernährung mit Kalium zu bereichern, ist sein Mangel bei den Menschen außerordentlich häufig. Das ist leider sehr ungünstig, da Kaliummangel den Blutdruck erhöht.

In der wissenschaftlichen Untersuchung auf der unsere Analyse basiert, wurde festgestellt, dass die Variante des Gens WNK1 auf das Niveau von Kalium in unserem Körper wirkt. WNK1 ist nämlich ein Gen, das den Kaliumtransport reguliert, deshalb überrascht seine Verbindung mit dem Kaliumniveau nicht. Man fand heraus, dass jede ungünstige Kopie des Gens WNK1 das Kaliumniveau um ungefähr 5 Prozent senkt. Menschen mit der ungünstigsten genetischen Ausstattung haben also ein 10 Prozent niedrigeres Kaliumniveau.



NÜTZLICHE INFORMATIONEN

WARUM BRAUCHEN WIR KALIUM

FOLGEN DES MANGELS

WO IST ES ENTHALTEN

Übertragung von Nervenimpulsen, Muskelkontraktion, die Aufrechterhaltung eines angemessenen Blutdrucks

Flüssigkeitsverlust, Kreislaufprobleme, Müdigkeit, Muskelschwäche, Störungen des Herzrhythmus

Orangen, Bananen, Avocados, Melonen, Broccoli, Tomaten, getrocknete Aprikosen, Rosinen, Fisch, Karotten

IHR RESULTAT:



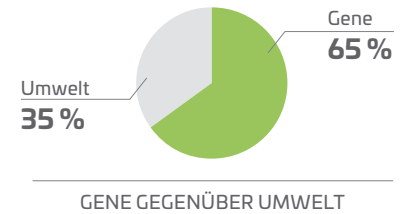
DURCHSCHNITTLICHES NIVEAU

Sie sind Träger einer günstigen und einer ungünstigen Kopie des Gens WNK1, die ein durchschnittliches Niveau an Kalium bestimmen. Eine solche genetische Ausstattung haben ungefähr 45 Prozent der Menschen.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Ihre Gene bestimmen ein durchschnittliches Niveau von Kalium, deshalb raten wir Ihnen, die Einnahme ein wenig zu vergrößern.
- Wir empfehlen Ihnen mit der Nahrung mindestens 4000 mg Kalium täglich einzunehmen.
- Essen Sie vor allem verschiedene Nüsse (Paranüsse, Cashewnüsse, Pistazien) und Gemüse, wie zum Beispiel Löwenzahn, Feldsalat, Rosenkohl und Bohnen. Außerdem sollten Sie Obst in Ihre Ernährung integrieren.
- Ansonsten ist Kalium in allen Nahrungsgruppen zu finden, deshalb werden Sie mit dem Konsum verschiedener Nahrungsmittel unseren Ratschlägen leicht folgen können.

KNOCHENDICHTE



Mit der Messung der Knochendichte wird die Vitalität unserer Knochen definiert. Die Abnahme der Knochendichte ist typisch für ältere Menschen, Probleme können jedoch auch bereits bei jüngeren Menschen auftreten. Wir kennen zwei Faktoren, die auf die Gesundheit der Knochen wirken. Auf Faktoren wie das Alter, den gesundheitlichen Zustand, die Einnahme von Medikamenten, die medizinische Therapie und das genetische Material haben wir keinen Einfluss. Allerdings können wir mit einer regelmäßigen körperlichen Aktivität und der richtigen Ernährung sehr viel zur Gesundheit unserer Knochen beitragen. Die richtige Ernährung und der Lebensstil sind bereits in den frühen Jahren sehr wichtig, da sie zum Aufbau der Knochendichte und somit zu der Erhaltung der Knochendichte im Alter beitragen. Bis heute hat man viele Gene entdeckt, die die Festigkeit der Knochen bestimmen und zugleich verbessert sich auch das Verständnis der Mechanismen, mit denen die Gene den Knochenbau beeinflussen. Mehr zu den Genen, die in die Analyse eingeschlossen wurden, können Sie sich am Ende Ihrer persönlichen Analyse in dem Kapitel „Analysierte Gene“ vorlesen.

NÜTZLICHE INFORMATIONEN

UNGÜNSTIGE AUSWIRKUNGEN
AUF DIE KNOCHEN

Rauchen, Alkohol, Übergewicht, kohlenensäurehaltige Getränke

GÜNSTIGE AUSWIRKUNGEN
AUF DIE KNOCHEN

Bewegung, gesunde Ernährung, Sonnenbaden, Kalzium, Magnesium, Mangan, Vitamin K

IHR RESULTAT:

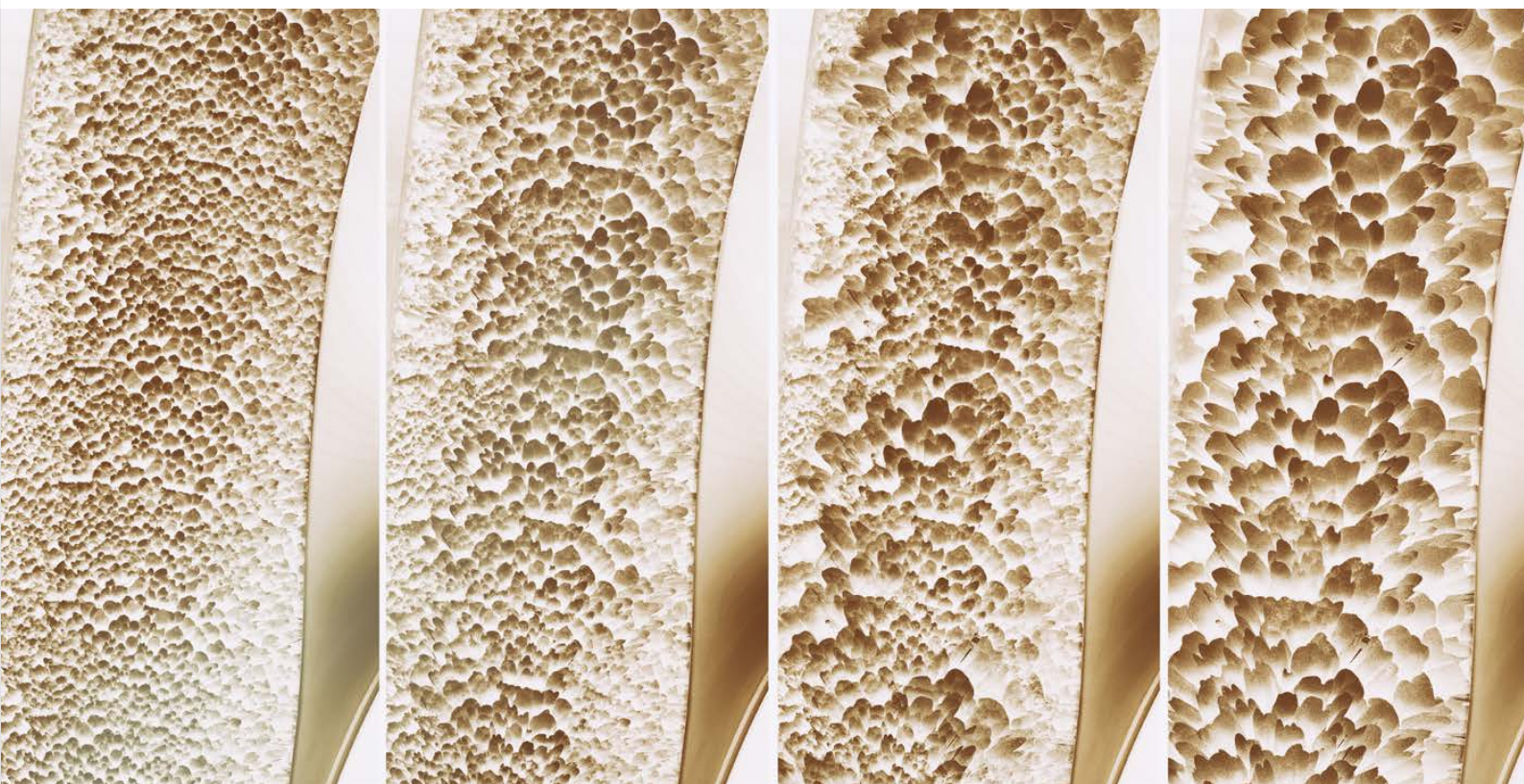


DURCHSCHNITTliche KNOCHENDICHTE

Die Analyse der Gene, die für die Knochendichte zuständig sind, hat gezeigt, dass Sie sowohl günstige als auch ungünstige Varianten von Genen haben, welche eine durchschnittliche Knochendichte festlegen.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Neben der genetischen Ausstattung wirkt vor allem eine entsprechende körperliche Aktivität und eine gesunde Ernährung auf die Knochendichte, deshalb raten wir Ihnen, unseren Empfehlungen zu folgen.
- Wichtig für die Gesundheit unserer Knochen ist vor allem Calcium, deshalb raten wir Ihnen, täglich 1300 mg Calcium einzunehmen.
- Ausreichend Calcium ist vor allem in Hühner- und Putenleber, getrockneten Feigen, Löwenzahn und Sesamkernen enthalten. Sesamkerne beinhalten fast sechsmal mehr Calcium als Milch.
- Eine gute Calciumquelle ist auch Mineralwasser. Falls Sie keine Milch mögen, sollten Sie wissen, dass 1 Liter Mineralwasser genauso viel Calcium enthält wie 2 Gläser Milch.
- Wir empfehlen Ihnen, auch die Ratschläge aus der Analyse „Vitamin D“ zu befolgen, weil Vitamin D eine Schlüsselrolle bei der Aufnahme von Calcium aus dem Darm ins Blut hat.
- Wir empfehlen Ihnen, Broccoli, Kohl und schwarze Johannisbeeren zu essen. Diese Nahrungsmittel enthalten viel Vitamin C und diese sind wichtig für die Synthese von Kollagen (organischer Bestandteil der Knochen).



SPORTLICHE BETÄTIGUNG, DIE IHNEN AUF DIE GENE GESCHRIEBEN IST



MUSKELSTRUKTUR



FETTVERBRENNUNGSGEN



VERLETZUNGSRISIKO DES WEICHEN GEWEBES



VO₂MAX



ERHOLUNG NACH DEM TRAINING



KRIEGERGEN



HERZKAPAZITÄT



GEN FÜR MUSKELVOLUMEN



FETTFREIE KÖRPERMASSE



GEN FÜR MUSKELERMÜDUNG



FINDEN SIE HERAUS, WAS DAS RICHTIGE TRAINING FÜR SIE IST

In diesem Kapitel werden wir Ihnen erklären, welche sportlichen Aktivitäten im Hinblick auf Ihre Muskelstruktur am besten für Sie geeignet sind, ob Sie für eine Verletzung der Achillesferse veranlagt sind und wie günstig eine bestimmte Form von Training für Sie ist. Bewegung wirkt sich zwar positiv auf unsere Gesundheit aus, allerdings sind einige sportliche Aktivitäten für manche Menschen gesünder als für andere. Wenn wir eine bestimmte Aktivität auswählen, zum Beispiel um abzunehmen, kommt dieser Faktor noch mehr zum Ausdruck. Studien haben ergeben, dass eine Form von sportlichen Aktivitäten für jemanden sehr gut sein kann, während es für einen anderen nicht so optimal ist bzw. es sogar auf Ansammlung von Fettgewebe wirkt. Das alles hängt von unserer genetischen Ausstattung ab. Gerade deswegen können wir Ihnen mit Hilfe Ihrer persönlichen DNA-Analyse vorschlagen, welche sportliche Aktivität Ihnen am besten entspricht bzw. Ihnen von bestimmten sportlichen Aktivitäten abraten.

MUSKELSTRUKTUR

Beim Menschen kennen wir zwei verschiedene Typen von Muskeln, Typ 1 und Typ 2. Angeblich haben Sprinter im Körper mehr Typ 2 Muskeln (schnelle Muskelfasern, bzw. aktivere Muskelfasern), während Langstreckenläufer effektivere Typ 1 Muskeln haben sollen (langsame Muskelfasern).

Australische Wissenschaftler haben in Ihrer Untersuchung 400 Spitzensportler einbezogen und sie in zwei Gruppen unterteilt. In der ersten Gruppe waren Sportler aus Disziplinen, wo vor allem Kraft und Stärke benötigt werden, und in der zweiten Gruppe, waren Sportler, die vor allem Ausdauer brauchen. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass in der ersten Gruppe Sportler mit zwei Kopien des funktionierenden Gens ACTN3 überwiegen, und in der zweiten Gruppe der Ausdauersportler überwogen Sportler mit zwei Kopien des nicht-funktionierenden Gens ACTN3. Damit hat man bewiesen, dass das erwähnte Gen die Effektivität des einzelnen Typs der Muskelfasern bestimmt. Neben diesem Gen ist auch die Veränderung im Gen PPAR Alpha bekannt, das die Repräsentierung des spezifischen Typs von Muskelfasern im Körper bestimmt. Mit der Analyse beider Gene ist es möglich vorherzusagen, bei welcher sportlichen Aktivität sie erfolgreicher sind.

“Der Mensch hat ungefähr 640 Skelettmuskeln. Beim Gehen arbeiten zugleich mehr als 200 Muskeln, ohne dass wir es wissen. Der längste Muskel beim Menschen ist der Schneidermuskel (Musculus Sartorius), der entlang des Oberschenkels verläuft, und der kleinste Muskel ist der Steigbügelmuskel (Musculus Stapedius), der sich im Trommelfell befindet.”



IHR RESULTAT:



GRÖßERE KRAFT UND EXPLOSIVITÄT DER MUSKELN

Aufgrund der Gene ACTN3 und PPAR Alpha sind Sie zum Sprint bzw. Sportarten, wo Kraft und Explosivität benötigt werden, veranlagt.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Sie sind Träger des Genotyps, der bestimmt, dass Sie erfolgreicher sind bei Aktivitäten, bei denen Kraft und Explosivität benötigt werden und weniger bei Aktivitäten, wo Ausdauer gefragt ist.
- Falls Sie das Potential, das Ihre Gene bestimmen, erreichen wollen, müssen Sie regelmäßig aktiv sein, da Gene nur eine Veranlagung bestimmen, das Endresultat hängt jedoch von Ihnen ab.
- Auf jeden Fall raten wir Ihnen, die Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen bzw. bei denen Sie sich gut fühlen, weiterhin zu verfolgen.
- Falls Sie Ihre Lieblingsaktivität noch nicht gewählt haben, raten wir Ihnen zu jenen, die Ihrer genetischen Ausstattung entsprechen: Kurzstreckenlauf, Hochsprung und Weitsprung, Kampfsportarten, Gymnastik und Übungen mit dem Springseil, Badminton oder Squash.

FETTVERBRENNUNGSGEN

Die drei wichtigsten Energiequellen, auf die beim Training zurückgegriffen werden kann, sind Phosphokreatin (kurz gesagt, intensive Aktivitätsausbrüche), Kohlenhydrate und Fett. Die Fähigkeit, gespeicherte oder verbrauchte Fette zu Treibstoff über Kohlenhydrate zu verwerten, kombiniert mit der Dominanz der schnellen und langsam zuckenden Muskelfasern, sind sowohl wichtige Faktoren, die die Ausdauerleistung beeinflussen als auch, wie sehr wir tatsächlich von Ausdauersport im Hinblick auf den Verlust von Fettablagerungen profitieren. Ausdauerübungen bestehen aus langfristigen, moderaten Muskelwiderstandsaktivitäten, bei denen sich die Muskeln meist im zyklischen Muster zusammenziehen. Es ist bekannt, dass es möglich ist, unsere Fettablagerungen durch körperliche Aktivität auf der Grundlage der Ausdauer zu reduzieren und gleichzeitig unsere Gesundheit positiv zu beeinflussen. Solche Aktivitäten haben jedoch nicht bei allen Individuen die gleichen Ergebnisse. Es ist erwiesen, dass die Antworten hauptsächlich in unserem Erbgut liegen. In der wissenschaftlichen Studie, auf die wir uns beziehen, wurde untersucht, wie effektiv Individuen mit unterschiedlicher genetischer Ausstattung ihre Fettablagerungen verbrennen. Experten bereiteten ein 20-wöchiges progressives Ausdauertraining vor. Die nach dem abgeschlossenen Programm erzielten Ergebnisse waren überraschend, denn Personen mit einer seltenen Variante des LPL-Gens hatten zwei Mal mehr Fettablagerungen verloren als diejenigen, die diese günstige Variante des Gens nicht hatten.



“Um 1 kg Körpergewicht nur durch körperliche Aktivität zu verlieren, müssten Sie bis zu 7.000 Kalorien verbrennen. In einer Stunde Radfahren geben Sie 600-900 Kalorien aus, was bedeutet, dass, um Ihr Körpergewicht um 1 kg zu reduzieren, 8-12 Stunden Radfahren erforderlich wäre. Etwas Ausdauer ist definitiv notwendig, oder?”

IHR RESULTAT:



FETTVERBRENNUNGSGEN NICHT VORHANDEN

Die Analyse hat gezeigt, dass Sie der Träger von zwei gängigen LPL-Genkopien sind, und somit ist Ihr Nutzen von Cardio-Aktivitäten aus der Sicht des Fettabbaus wie gewohnt (kein zusätzlicher Nutzen).

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Bei Ausdauerübungen verlieren Sie als Mehrheit der Bevölkerung Körperfett, dennoch ist dies weniger effektiv, als bei Menschen mit ein oder zwei seltenen Kopien des LPL-Gens. Sie müssen daher intensiver laufen oder radeln, um ebenso effektiv Fette zu verlieren.
- Es bedeutet auch, dass, wenn Ihr Hauptziel die Senkung des Körperfettanteils ist, Sie mehr Wert auf Ihre Ernährung legen und Ihre Erwartungen an den durch Bewegung induzierten Fettabbau senken sollten.
- Trotz des üblichen Nutzens von Ausdauersport sind Laufen und Radfahren für Sie definitiv empfehlenswert, denn gerade regelmäßige körperliche Aktivität ist der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden.
- Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen, Aktivitäten auszuüben, die Ihrer Muskelstruktur entsprechen. Befolgen Sie daher die Empfehlung der Analyse der "Muskelstruktur".
- Lassen Sie Ihren Körper nach dem Training ruhen und sich regenerieren.

VERLETZUNGSRISIKO DES WEICHEN GEWEBES

Verletzungen des weichen Gewebes sind Verletzungen des Körpers, die nicht mit Skelettschäden, kardiovaskulären Schäden usw. verbunden sind. Es ist die Schädigung von Bändern, Sehnen und Muskeln und kann beim Gehen, Laufen oder einer anderen, belastenden Tätigkeit auftreten. Die Rolle des weichen Gewebes besteht darin, andere Strukturen unseres Körpers zu verbinden, zu unterstützen oder zu umgeben; deshalb sind sie sehr anfällig für Verletzungen. Zu den Arten von Verletzungen des weichen Gewebes gehören akute Verletzungen und Verletzungen durch Überbeanspruchung. Akute Verletzungen entstehen bei einem bekannten oder manchmal unbekannten Vorfall, bei dem sich Zeichen und Symptome schnell entwickeln. Während der Überbeanspruchung treten Verletzungen als Folge von wiederholter Reibung, Zug, Verdrehung oder Kompression auf, die sich im Laufe der Zeit entwickelt. Unsere genetische Ausstattung kann wesentlich dazu beitragen, anfälliger für die Verletzung weichen Gewebes zu sein. Wenn dies der Fall ist, ist ein entsprechendes Training, insbesondere das Aufwärmen, noch wichtiger. Wenn Sie wissen, dass Sie anfällig für Verletzungen sind, können Sie Ihr Training ändern, um Verletzungen in der Zukunft zu vermeiden.

“Viele Profisportler erleiden Achillessehnenverletzungen. Es treten Probleme mit übermäßiger und wiederholter Belastung auf, die die Regenerationsfähigkeit der Sehne übersteigt, was zu einem Zustand führt, der als Achillessehnenenerkrankung bezeichnet wird. Die Ursache für die Achillessehnenenerkrankung ist neben dem Fehltraining auch unser Erbgut, das die Flexibilität der Sehne bestimmt. Wenn unsere Achillessehne nicht so flexibel ist, wie sie sein sollte, sind wir anfälliger für Verletzungen.”



IHR RESULTAT:



HOHES VERLETZUNGSRISIKO DES WEICHEN GEWEBES

Unsere genetische Analyse hat gezeigt, dass Sie ein insgesamt höheres Risiko für Verletzungen des weichen Gewebes haben.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

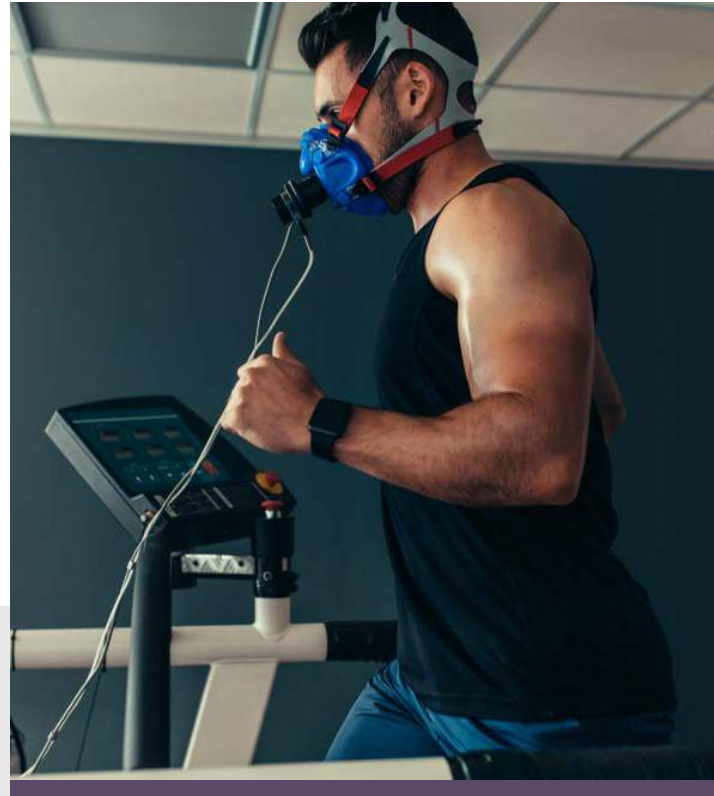
- Aufgrund Ihres genetischen Ergebnisses empfehlen wir Ihnen, Ihre Aufwärmzeit und -intensität zu erhöhen, insbesondere bei kalten Umgebungsbedingungen.
- Nehmen Sie zusätzliche Dehnungs- und Kräftigungsübungen in Ihre wöchentlichen Trainingsprogramme auf.
- Erhöhen Sie während des Aufwärmens die Geschwindigkeit oder die Sprunghöhe schrittweise.
- Je nach Struktur und Stabilität des Fußes kann ein weicher Strandsandlauf für Sie kontraindiziert sein.
- Außerdem ist ein Grasweg in der Regel besser geeignet als ein Bürgersteig.
- Tragen Sie geeignetes Schuhwerk, das gut sitzt und eine ausreichende Unterstützung und Traktion der Spielfläche bietet. Wenden Sie sich an einen professionellen Sport-Biomechaniker und nicht an einen "Marken"-Schuhvertrieb, um ein passendes Paar Schuhe zu finden.
- Die Schuhe müssen sich gemütlich anfühlen; das Wechseln zwischen mehreren Paar Schuhen ist vorteilhaft für eine bessere Lastverteilung im Laufe der Zeit; ein leicht gebrauchter Schuh ist besser als ein brandneuer.
- Wir empfehlen Ihnen Steigtraining, übermäßiges plyometrisches Training oder übermäßiges Geschwindigkeitstraining zu vermeiden.
- Vergessen Sie nach intensivem Training nicht, Ihre Beinmuskulatur (insbesondere Wadenmuskulatur) und Achillessehne zu massieren.
- Am Tag nach einem Spiel oder einem hochintensiven Training oder Training auf einer harten Oberfläche, reduzieren Sie die Belastung der Sehnen. Sie können Schwimmen oder Radfahren gehen.
- Ermutigen Sie das medizinische Personal, die Sehnen auf ungewöhnliche Befunde, Wunden, Schwellungen, Risse oder Schmerzen zu untersuchen.
- Wenn Sie Schmerzen verspüren, verwenden Sie Eisunterlagen für ca. 10-20 Minuten.
- Halten Sie das normale Körpergewicht oder den BMI < 25 ein, da ein höherer BMI ein höheres Verletzungsrisiko darstellt.
- Trinken Sie Wasser vor, während und nach körperlicher Aktivität.

VO2MAX (IHR AEROBES POTENTIAL)

Mit zunehmender Trainingsintensität steigt unser Sauerstoffverbrauch; aber nur bis zu einem bestimmten Punkt, ab dem der Sauerstoffverbrauch nicht mehr steigt, auch wenn wir die Intensität weiter erhöhen. Dies ist der so genannte VO2max-Punkt. VO2max beeinflusst daher in hohem Maße unsere Fähigkeit, Ausdauersport zu betreiben. VO2max ist das Kennzeichen für den maximalen Sauerstoffverbrauch einer Person und gibt die maximale Sauerstoffmenge an, die unser Körper innerhalb einer Minute verbrauchen kann. Er kann als absoluter Wert in Würfeln pro Minute (l/min) oder als relativer Wert in Millilitern Sauerstoff pro Kilogramm Körpergewicht pro Minute (ml/(kg x min)) angegeben werden.

VO2max wird teilweise durch die Fähigkeit des Herzens, Blut zu pumpen, und teilweise durch die Fähigkeit des trainierenden Gewebes, Sauerstoff zu verwenden, bestimmt. Hohe VO2max-Werte erfordern ein gutes Zusammenspiel von Atmung, Herz-Kreislauf und neuromuskulärem System. VO2max ist zwar mit den Ergebnissen eines Athleten verbunden, erklärt aber nicht vollständig seinen Erfolg. Es gibt noch weitere Faktoren, die zur Leistung der Athleten beitragen, wie z.B. Körpergewicht, Fettanteil, Stoffwechsel und wie sparsam wir in unseren Bewegungen sind. Daher könnten zwei Marathonläufer die gleiche VO2max, aber unterschiedliche Erfolge im Rennen haben.

“Im Allgemeinen erreichen Frauen im Vergleich zu Männern etwa 15-30% niedrigere VO2max-Werte. Dies ist vor allem auf Unterschiede in unserer Körperzusammensetzung zurückzuführen, insbesondere auf einen höheren Anteil an Körperfetten und einen geringeren Anteil an Muskelmasse bei Frauen. Wenn jemand nämlich mehr Muskeln hat, bedeutet das auch eine höhere Fähigkeit des Sauerstoffverbrauchs.”



IHR RESULTAT:



NIEDRIGERES AEROBES POTENTIAL

Die Analyse von Genen, die Ihr aerobes Potential beeinflussen, hat ergeben, dass Sie der Träger solcher genetischen Varianten sind, die im Vergleich zum Durchschnitt ein etwas niedrigeres aerobes Potential bestimmen.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Ihr genetisches Ergebnis des aeroben Potentials kann auf eine Weise erklärt werden, dass Sie höchstwahrscheinlich mehr für die gleichen Ergebnisse arbeiten müssen, als Menschen mit hohem aerobem Potential.
- Mit unserem Gentest haben wir Ihr genetisches aerobes Potenzial bewertet, während der einfachste Weg, um eine Vorstellung von Ihrer aktuellen aeroben Leistung zu bekommen, darin besteht, auf Ihr VO2max zu testen. Folgen Sie den Anweisungen auf dieser Seite und versuchen Sie, den sehr einfachen Queens College Step Test durchzuführen.
- Das aerobe Potential steht unter starkem genetischem Einfluss. Das bedeutet, dass der Einfluss der Gene ziemlich stark ist, während auf der anderen Seite die Umwelt immer noch ein sehr wichtiger Aspekt ist, was bedeutet, dass ein entsprechendes Training für dich entscheidend ist.
- Da Ihr aerobes Potential geringer ist, wird nicht empfohlen, das Training zu stark zu forcieren, sondern Cross-Train zu betreiben, indem Sie konsequent sowohl Ausdauer- als auch Kraftaktivitäten in Ihr Trainingsprogramm aufnehmen.
- Trotz der Tatsache, dass Ihr genetisches aerobes Potenzial nicht so hoch ist, wie es sein könnte, ist es äußerst wichtig, das aerob basierte Training nicht zu vernachlässigen, sei es ein stationärer konventioneller Ansatz oder ein spezielles Zirkeltraining.
- Es wird dringend empfohlen, einen Gesundheits- und Fitnessfachmann für ein "maßgeschneidertes" Programm zu konsultieren, das am besten zu Ihnen passt.

ERHOLUNG NACH DEM TRAINING

Wussten Sie, dass körperliche Aktivität durch die erhöhte Produktion von reaktiven Sauerstoffarten (ROS) oxidativen Stress in unserem Körper verursachen kann? Bewegung kann neben der Produktion von ROS auch das komplexe Immunsystem des Körpers beeinflussen und eine kaskadierende Wirkung von Entzündungsreaktionen erzeugen, die zu chronischen Entzündungen führt.

Reaktive Sauerstoffspezies werden in unserem Körper bei verschiedenen Prozessen des Zellstoffwechsels ständig erzeugt. ROS an sich sind nicht schlecht, während eine erhöhte Produktion von ROS jedoch zu oxidativen Schäden führen kann, die auch das zu aktivierende Immunsystem betreffen. Dies kann die Situation während und nach einer körperlichen Aktivität sein. Während des hochintensiven Trainings wird nämlich die Aufnahme von Sauerstoff in aktive Muskeln um das 20-fache erhöht, während der Sauerstofffluss in aktivierten Muskeln sogar um das 100-fache gesteigert werden kann. Dadurch werden große Mengen an ROS gebildet. Ebenso wird die Produktion von ROS bei Verletzungen der Skelettmuskulatur erhöht. Wenn ROS in Mengen gebildet werden, die die Kapazität unseres antioxidativen Abwehrsystems übersteigen, verursacht dies oxidativen Stress in unserem Körper. Und wenn ein Körper chronisch entzündet wird, kann es zu einer Vielzahl von negativen und potenziell schädlichen Erkrankungen kommen.

“Stress verursacht eine vorübergehende Abnahme der Körperfunktion, gefolgt von einer Anpassung, die die Funktion verbessert. Damit wir unsere Gesundheit, Fitness oder sportliche Leistungsfähigkeit verbessern können, ist es notwendig, unsere Anstrengungen zu erhöhen, um die Intensität der Ermüdung zu erhöhen und uns dann zu erholen und zu tanken.”



IHR RESULTAT:



SCHELLERE ERHOLUNG NACH DEM TRAINING

Die Analyse von Gengruppen, die an der Entfernung von Reaktivsauerstoff-Arten und Entzündungsprozessen beteiligt sind, hat gezeigt, dass von 8 analysierten Genen günstige genetische Varianten vorherrschen, d.h. aus genetischer Sicht fallen Sie unter "schnellere Erholung nach dem Training".

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Eine schnelle Regeneration nach dem Training ist gut, da Ihre Gene bestimmen, dass Ihr Körper weniger Zeit zur Regeneration benötigt.
- Wenn Sie jedoch das Gefühl haben, dass Sie mehr Zeit zur Erholung benötigen, ist ein intensives Training an zwei Tagen hintereinander kontraproduktiv für Sie. Messen Sie am nächsten Morgen Ihre Ruheherzfrequenz und wenn sie höher als üblich ist, brauchen Sie einen weiteren Tag, um sich zu erholen.
- Sie können auch die Verwendung von Zinkpräparaten in Betracht ziehen. Zink beseitigt Entzündungen und kann helfen, die Muskelmasse zu verbessern.
- Die Menge des Schlafes wirkt sich auch auf Ihre Regeneration aus; deshalb sollten Sie sich ausreichend ausruhen, besonders nach einer intensiven Aktivität.
- Eliminieren Sie Transfette für niedrigere Entzündungen.
- Dennoch wird dringend empfohlen, Ihren Allgemeinzustand auf Anzeichen eines chronischen Übertrainings zu überprüfen.
- Egal, ob Sie ein Profi- oder Freizeitsportler sind, das Trainingstagebuch-Management ist ein perfektes Werkzeug, um eine optimale Erholungszeit für eine bestimmte Art von Aktivität zu finden.

KRIEGERGEN

Selbst mit jahrelanger Vorbereitung und Training zerbrechen manche Menschen unter Druck, während andere unter Druck und Adrenalin zu gedeihen scheinen. Die Antwort liegt vor allem im COMT-Gen. Sein Produkt ist für den Abbau des Adrenalins verantwortlich. Aufgrund der Variante innerhalb dieses Gens sind einige Menschen "Krieger", während andere in ihrer Natur "Sorgenmacher" sind. Die GG-Träger (Warriors) haben ein hochaktives COMT-Enzym, daher wird Adrenalin schnell abgebaut, was zu einem niedrigen Adrenalin Spiegel führt. Während die AA-Träger (Worriers) das COMT-Enzym mit der geringsten Aktivität bilden, was zu einem hohen Basiswert an Adrenalin führt. Das AG-Formular befindet sich irgendwo in der Mitte.

Für jeden gibt es einen optimalen Adrenalin Spiegel. Der Besorger ist wahrscheinlich schon auf seinem optimalen Niveau, daher wird ihn der automatische Anstieg des Adrenalins in einer herausfordernden Situation über den Rand schieben. Ihre Hände werden schweißgebadet, ihre Muskeln beginnen zu zittern, die motorischen Fähigkeiten beginnen zu leiden, ihr Gehirn arbeitet zu hart mit inkohärentem Denken als Folge und sie leiden unter Tunnelblick. Betrachtet man den Krieger, dessen Adrenalin Spiegel normalerweise niedrig ist, so führt die gleiche herausfordernde Situation zu einem Anstieg des Adrenalins auf das optimale Niveau.



"COMT wird durch Östrogen verringert, so dass die gesamte COMT-Aktivität im präfrontalen Kortex und anderen Geweben bei Frauen etwa 30% geringer ist als bei Männern. Diese verminderte COMT-Aktivität führt bei Frauen zu einem um etwa 30% höheren Adrenalin Spiegel als bei Männern.."

IHR RESULTAT:



ZWISCHENTYP

Die Analyse der spezifischen Variante innerhalb des COMT-Gens hat ergeben, dass Sie der Träger des AG-Genotyps sind, was bedeutet, dass Sie irgendwo zwischen Warrior und Worrier-Typ liegen.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Nach dem Ergebnis des Gentests ist Ihr Kriegerpotenzial im Vergleich zu Menschen mit GG-Genotyp nicht so stark, während im Vergleich zu Menschen mit AA-Genotyp Ihr Kriegerpotenzial noch besser ist.
- In normalen Alltagssituationen liegt Ihr Adrenalin Spiegel im Vergleich zu den AA- und GG-Trägern irgendwo dazwischen.
- In herausfordernden Situationen ist Ihr Adrenalin Spiegel nur geringfügig über dem optimalen Niveau, deshalb krabbeln Sie zwischen Krieger und Sorgenträger.
- Im Vergleich zu den AA-Trägern haben Sie in Stresssituationen einen kleinen Vorteil, da Ihr Kopf klarer bleibt.
- Da Sie der Träger einer A-Kopie des COMT-Gens sind, besitzen Sie höchstwahrscheinlich einige für die AA-Träger typische Vorteile. Es hat sich gezeigt, dass die AA-Träger mehr Freude am Leben haben, aber auch mehr Elend (größere Höhen und Tiefen) und im Allgemeinen kreativer sind.

HERZKAPAZITÄT

Unser Herz pumpt in Ruhe etwa 5 Würfe Blut pro Minute, während es während des Trainings etwa 5 mal so viel Blut pumpt wie in der Pause. Unsere aerobe Kapazität hängt von "zentralen" Faktoren ab - der Fähigkeit der Lunge und des Herzens, Sauerstoff zu den arbeitenden Muskeln zu bringen, sowie von "peripheren" Faktoren - der Fähigkeit dieser Muskeln, den gelieferten Sauerstoff bei der Kraftstoffherstellung für eine Muskelkontraktion zu nutzen. Ein guter Herzschlag ist daher ein wesentliches Element, das es uns ermöglicht, unser gesamtes sportliches Potenzial zu nutzen. Regelmäßige körperliche Aktivität wird allgemein als zentraler Bestandteil eines herzgesunden Lebensstils akzeptiert, da sie vorteilhafte Veränderungen der Herzfunktion (bessere Herzkapazität) induziert, die zudem unsere aeroben Fähigkeiten maßgeblich beeinflusst. So kann beispielsweise eine körperlich aktive Person die gleiche Menge an körperlicher Arbeit mit geringerer Belastung des Herzens (indiziert als niedrigere Herzfrequenz und niedrigerer Blutdruck während einer bestimmten Arbeitsleistung) leisten wie eine sitzende Person. Das liegt daran, dass unser Herz in der Lage sein muss, die notwendigen Mengen an Sauerstoff tatsächlich zu unserem Muskelgewebe zu transportieren. Beispielsweise kann es sein, dass Ihr Herz nicht in der Lage ist, mit jedem Schlag genügend Blut zu pumpen - und da Blut Sauerstoff enthält, schränkt dies Ihre Sauerstoffkapazität ein. Eine gute Herzkapazität ist daher ein wichtiges unabhängiges Element Ihrer gesamten aeroben Kapazität. Darüber hinaus ist eine bessere Herzkapazität mit einer Verbesserung der traditionellen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden: niedrigerer Blutdruck und niedrigere Lipoprotein-Cholesterinspiegel (LDL) und erhöhte Lipoprotein-Cholesterinspiegel (HDL).

IHR RESULTAT:



NIEDRIGERES HERZKAPAZITÄTSPOTENTIAL

Unsere genetische Analyse hat ergeben, dass Ihr genetisches Potenzial an Herzkapazität niedriger ist als der Durchschnitt, da Sie einige genetische Varianten haben, die für Sie negativ wirken.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Verschiedene wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass unser Herzkapazitätspotenzial zu einem gewissen Grad von unseren Genen bestimmt wird. Unser Herz ist jedoch ein Muskel und wird bei entsprechender Bewegung größer und effizienter als eine Pumpe.
- Ihre Gene bestimmen ein niedrigeres Herzkapazitätspotential, das der limitierende Faktor beim Erreichen einer hohen aeroben Kapazität sein könnte.
- Ihre Gene bestimmen jedoch nur Ihr (Nicht-)Potenzial, während Sie das wichtigste Element sind, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.
- Dadurch kann die Fähigkeit, Sauerstoff zu transportieren und Kohlendioxid von den arbeitenden Muskeln wegzuleiten, entwickelt und verbessert werden.
- Wenn Sie ein Anfänger sind, beginnen Sie mit jeder Art von aerober Aktivität, von der Sie denken, dass Sie sie mehrere Monate lang aushalten können.
- Wenn Sie orthopädische Probleme haben, wie z.B. Knöchel-, Knie- oder Kreuzschmerzen, konsultieren Sie zuerst Ihren Hausarzt und anstatt zu laufen, halten Sie sich an aerobe Aktivitäten mit geringer Belastung, wie z.B. elliptische Geräte, Rollerblades, Stepper oder einfach nur Gehen.
- Je nach anfänglichem aerobem Zustand beginnen Sie mit 20-minütigen Sitzungen 4-mal pro Woche, wenn Sie festgehalten werden oder mit einer 30-minütigen Anstrengung 5-mal pro Woche, wenn Sie aktiv und fit genug sind, um eine solche Mission ohne negative Nebenwirkungen durchzuführen. Eine moderate Intensität von 60-75%HRmax oder RPE - 6 (OMNI-Skala) sollte ausreichend wirksam sein.
- Erhöhen Sie allmählich die Zeit Ihrer Trainingseinheiten auf 40 Minuten und beginnen Sie dann, die Intensität zu erhöhen.
- Es ist wichtig zu wissen, dass, soweit der gesundheitliche Nutzen Ihr Hauptanliegen ist und das Herz-Kreislauf-System Ihr Hauptzielorgan ist, moderate Intensität und Volumen gut genug sind, um das Ziel zu erreichen.
- Lassen Sie zwischen den Trainingseinheiten eine angemessene Erholungszeit ein.
- Nach einigen Wochen Training werden Sie feststellen, dass Ihre Ruheherzfrequenz sinkt. Dies ist eines der ersten physiologischen Anzeichen für eine erhöhte Herzfitness.



“Eine Herzfrequenzreduzierung bei einer bestimmten Intensität ist in der Regel auf eine Verbesserung der Fitness zurückzuführen, aber eine Reihe anderer Faktoren könnten erklären, warum die Herzfrequenz bei einer bestimmten Intensität variieren kann: Dehydrierung kann die Herzfrequenz um bis zu 7,5% erhöhen, Hitze und Feuchtigkeit können die Herzfrequenz um 10 Schläge/Minute erhöhen, die Höhe kann die Herzfrequenz um 10 bis 20% erhöhen, auch wenn sie akklimatisiert ist und auch biologische Variationen können bedeuten, dass die Herzfrequenz von Tag zu Tag um 2 bis 4 Schläge/Minute variiert.”

GEN FÜR MUSKELVOLUMEN

Um Ihre Leistungsfähigkeit zum Muskelaufbau (Muskelhypertrophie) zu steigern, analysieren wir ein spezifisches Gen, genannt IL15RA, welches mit der Prävention von Zusammenbruch der Muskulatur, Magermasse (engl. lean body mass) und wie schnell Sie Ihre Muskelgröße erhöhen kann (Muskelaufbau), als Reaktion das Training, verbunden ist. Ihr Ergebnis zeigt Ihnen, ob Sie eine genetische Variante haben, die mit der Muskelgröße in Verbindung steht oder die Version die mit der Muskelkraft als Reaktion auf Krafttraining in Verbindung steht. Das bedeutet, dass manche Menschen auf bestimmte Trainingsarten viel besser reagieren als andere. Einige erscheinen nach einem Jahr Gewichtheben muskulöser als andere nach zehn Jahren die genau so viel trainiert haben, da der Effekt überwiegend von der genetischen Prädisposition abhängt.

Studien haben gezeigt, dass zur Steigerung der Muskelproduktion das Protein IL-15 ein wichtiger Vermittler ist und dass die Variante des IL12RA-Gens die Variabilität des Muskelwachstums signifikant beeinflusst. Bei Menschen mit einem A-Allel wurde eine signifikant größere Zunahme der Gesamtmagermasse und des Arm- und Beinumfangs beobachtet. Die Steigerung der Muskelkraft erwies sich zum Gegenteil, die relative Stärke der Muskeln (Kraft ausgedrückt pro kg Körpergewicht) war mit jedem zusätzlichen A-Allel niedriger.



IHR RESULTAT:



MITTELMÄSSIGES POTENTIAL FÜR MUSKELVOLUMEN

Die Analyse des IL15RA-Gens, welches den Muskelaufbauprozess beeinflusst, hat gezeigt, dass Sie eine Kopie vom A-Allel und eine Kopie vom C-Allel haben, was zu einem durchschnittlichen Muskelvolumenpotenzial führt.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Das IL15RA-Gen reguliert die Bioverfügbarkeit (prozentualen Anteil) des IL-15-Proteins, welches ein Wachstumsfaktor, das in unseren Muskeln exprimiert wird, ist. IL15RA beeinflusst somit indirekt die Größe und Stärke der Muskeln.
- Die Analyse hat gezeigt, dass Sie Träger einer Kopie des A-Allels auf dem IL15RA-Gen sind, die mit einem höheren Potenzial zum Muskelaufbau nach dem Krafttraining verbunden ist, während Ihre zweite Kopie dieses Gens (C-Allel) entgegengesetzt wirkt was ein höheres Potenzial des Muskelwachstums beeinflusst.
- In Bezug auf die Gewinnung der Muskelgröße befinden Sie sich im Durchschnitt. Als Ergebnis des Krafttrainings können Personen mit Ihrer genetischen Veranlagung teilweise an einem hohen Muskelvolumen und teilweise an Muskelkraft und -qualität profitieren.
- Sie müssen sich darüber im Klaren sein, dass die Ergebnisse des Trainings Großteiles von der Qualität und dem Ausmaß des Trainings abhängen. Nur mit richtig geplantem Training werden Sie erhebliche Fortschritte im gewünschten Bereich erzielen.

MUSKELHYPERTROPHIE- UND MUSKELVOLUMEN-GEN

Welche Faktoren tragen zur Muskelhypertrophie durch Krafttraining bei? Obwohl die Genetik einen großen Einfluss auf das Entwicklungspotenzial der Muskelgröße hat, gibt es einige, evidenzbasierte Faktoren, die zu einem Muskelaufbauprozess beitragen können oder, wenn sie nicht berücksichtigt werden, können sie die Muskelhypertrophie verlangsamen:

- **DIE HÄUFIGKEIT DES TRAININGS**

Die Häufigkeit des Trainings ist wichtig. Wenn Sie Gewichte heben, verursachen Sie kleine Schäden in Ihren Muskeln, was oft als "Mikrotrauma" bezeichnet wird. Microtrauma verursacht ein Reißen und Scheren empfindlicher Proteinstrukturen in den Muskelzellen. Dies klingt vielleicht schlecht, in Wirklichkeit ist es aber notwendig für den Wachstum der Muskeln nach dem Training. Die Ergebnisse zeigten, dass die Muskelmasse bei drei Trainingseinheiten pro Woche mehr wuchs als im Vergleich zum wöchentlichen Workout. Außerdem stieg die Kraftsteigerung um ca. 40% an.

- **ERNÄHRUNG**

Es ist wichtig, die Bedürfnisse jedes einzelnen Trainierenden zu erfüllen: Kalorienzufuhr, "Baumaterial" (Protein), ausreichend Flüssigkeit, Vitamine, Mineralien usw.

- **EIN GUTER SCHLAF**

Die Muskeln wachsen nicht, wenn wir trainieren. Sie werden einem Schaden während schwerem Heben unterzogen (sie werden mikroskopisch beschädigt). Das Training löst eine anabolische Erwiderng aus (Gewebe Bildung) und dann übernimmt die Zeit ihre Aufgabe. Wir wachsen, wenn wir sich ausruhen und besonders während des Schlafs. Einige sehr wichtige Muskelaufbauende Hormone werden während des Schlafs freigegeben. Deswegen seien sie sehr aufmerksam, einen guten ununterbrochenen Schlaf zu haben.

- **GEZIELTE ART DES TRAININGS**

Wenn Sie Muskelmasse aufbauen wollen, sollten Sie unnötige Aktivitäten, hohen Energieverbrauch erfordern (Laufen oder Radfahren für lange Strecken, Boxen, Step oder Aerobic) einschränken, da diese Aktivitäten extrem katabolisch sind (Gegenteil von anabol) und da wir auch Energie für andere Aktivitäten verlieren (Krafttraining).

- **STRESS KONTROLLIEREN**

Ein hohes Maß an Stress kann den Muskelaufbau verlangsamen, da Stresshormone (wie Cortisol und Adrenalin) in Ihrem Körper eine katabole Wirkung auf das Muskelgewebe haben.

FETTFREIE KÖRPERMASSE

Lean Body Mass (LBM) ist ein Begriff für Ihr Gesamtkörpergewicht ohne das Fett. Sie wird auch als "fettfreie" Masse bezeichnet und beinhaltet das Gewicht Ihrer Muskeln, Knochen, Organe und Haut. Ihr Lean Body Mass Status bestimmt, ob Sie eher eine höhere Körpermuskelmasse und einen niedrigeren Fettanteil haben oder nicht. Der optimale Anteil der fettfreien Körpermasse beträgt bei Männern 80 bis 85 Prozent des Gesamtgewichts und bei Frauen 75 bis 80 Prozent.

Die schlanke Körpermasse wird stark von der Genetik beeinflusst, wobei die Erblichkeit zwischen 52 und 84 Prozent liegt. Wenn Sie genetisch veranlagt sind, eine höhere fettfreie Körpermasse zu haben, haben Sie eine bessere Chance, einen Muskelkörper durch Fitnessübungen zu erreichen.

Eine hohe fettfreie Körpermasse hat auch viele gesundheitliche Vorteile, die weit über das bloße Aussehen eines Bikinimodells hinausgehen. Der prozentuale Anteil der schlanken Körpermasse beeinflusst Ihren Stoffwechsel und Ihr Energieniveau und beeinflusst Ihre Kraft und Beweglichkeit. Eine höhere magere Körpermasse verringert die Wahrscheinlichkeit von übermäßigem Körpergewicht, Fettleibigkeit, gestörtem Proteinhaushalt und Osteoporose.

"Der Muskelaufbau erfordert jede Nacht eine ausreichende Menge Schlaf - idealerweise mindestens sieben bis acht Stunden. Im Schlaf setzt unser Körper Wachstumshormone und Testosteron frei, die es den Muskeln ermöglichen, sich zu erholen und nach einem harten Training zu wachsen. Ohne ausreichenden Schlaf werden Ihre Bemühungen, Muskeln aufzubauen, stark beeinträchtigt."



IHR RESULTAT:



HÖHERES POTENTIAL

Die Analyse hat gezeigt, dass Ihre genetische Ausstattung Ihnen einen Vorteil für eine hohe fettfreie Körpermasse bietet. Etwa 39 Prozent der Menschen haben eine solche genetische Ausstattung.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Sie haben eine bessere Prädisposition für eine höhere magere Körpermasse, was darauf hindeutet, dass Sie eine bessere Chance haben, einen muskulösen Körper durch Fitnessübungen zu erreichen als die durchschnittliche Bevölkerung.
- Eine genetische Veranlagung für eine höhere fettfreie Körpermasse ist gut, da die Muskeln metabolisch aktiv sind und den Stoffwechsel erhöhen, was es einfacher macht, ein insgesamt gesundes Gewicht zu halten.
- Achten Sie darauf, genügend Proteine zu konsumieren. Gute Eiweißquellen sind Eier, fettarme Milchprodukte, magere Steaks, weißes Fleisch, Geflügel und Fisch. Ein Ei enthält beispielsweise 12 g Protein und 100 g Hühnerbrust 15,8 g Protein.
- Richtig hydratisiert zu bleiben, ist entscheidend für den Muskelaufbau. Indem Sie vor, während und nach dem Training genügend Wasser trinken, können Sie Ihre Leistung deutlich steigern.

GEN FÜR MUSKELERMÜDUNG

Muskelermüdung kann eines der Haupthindernisse sein, die verhindern können, dass Athleten ihr maximales Potenzial ausschöpfen. Während des Trainings produzieren kontrahierende Muskeln Laktat- und Wasserstoffionen als Ergebnis eines Prozesses namens Glykolyse. Geringe Mengen an Laktat fungieren als temporäre Energiequelle. Allerdings kann die Ansammlung von Laktat während eines hochintensiven Trainings ein brennendes Gefühl in den Muskeln erzeugen und die Muskelkontraktion einschränken, was zu Muskelermüdung führt. So hat unser Körper ein System, um Laktat aus den Muskelzellen zu transportieren.

Ein Molekül namens Monocarboxylat-Transporter 1 (MCT1) ist für den Export von Laktat über die Muskelzellmembran verantwortlich. Spezifische Mutationen innerhalb des MCT1-Gens beeinflussen die Menge der produzierten MCT1-Transporter und damit die Geschwindigkeit, mit der Laktat aus unseren Muskelzellen entfernt wird. Und das kann weiter beeinflussen, wie schnell sich jemand müde fühlt und kann auch die Erholungszeit nach dem Training beeinflussen.



“Forscher haben herausgefunden, dass Gehirnzellen neben Muskelzellen auch Laktat als Brennstoff verwenden können. Es ist eigentlich Laktat, das Ihr Gehirn während längerer Aerobic-Übungen (wie Marathonläufe) arbeiten lässt, wenn der Blutzucker erschöpft ist.”

IHR RESULTAT:



LANGSAMERE LAKTATENTFERNUNG

Sie sind Träger einer günstigen und einer ungünstigen Kopie des MCT1, das eine etwas langsamere Entfernung von Laktat aus den Muskelzellen bestimmt. Etwa 38 Prozent der Menschen in der Bevölkerung haben eine solche Variante des MCT1-Gens.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Sie gehören zur Gruppe der AT-Träger, bei denen sich im Vergleich zu AA-Trägern eine leicht verminderte Menge an MCT1-Transportern in Muskelzellen gezeigt hat. In Studien war dies mit einem etwas höheren Grad an Muskelkater und Müdigkeit verbunden.
- Wir empfehlen Ihnen, die Flüssigkeit zu halten und gleichzeitig auf eine ausreichende Aufnahme von Elektrolyten zu achten. Es wird Ihnen helfen, das Flüssigkeitsgleichgewicht zu erhalten und Müdigkeit zu verzögern.
- Die häufigsten Elektrolyte sind Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium und Phosphat.
- Omega-3-Fettsäuren gehören zu den Nährstoffen, die helfen, den Laktatspiegel zu erhöhen und so die Muskelermüdung zu reduzieren.
- Auch der Mangel an B-Vitaminen beeinflusst die Muskelermüdung negativ. Schon ein leichter Mangel an B-Vitaminen kann die Regenerationsfähigkeit des Körpers nach dem Training beeinträchtigen.
- Grünes Blattgemüse wie Spinat sowie Eier, Milch, Joghurt, brauner Reis, Leber und Rindfleisch sind gute Quellen für eine Reihe von B-Vitaminen.

LEBENSSTIL



ENTZÜNDUNGSEMPFINDLICHKEIT



SCHLAFZYKLUS



LEBENSSTIL

Was bedeutet eigentlich Lebensstil? Bereits 1929 hat den Begriff Lebensstil der Österreicher Alfred Alder begründet. Damit beschreiben wir die Art und Weise, wie wir leben bzw. unsere Lebensangewohnheiten. Im Allgemeinen gilt, dass Rauchen, Alkoholkonsum, eine nicht entsprechende Ernährung und mangelhafte physische Aktivität auf einen ungesunden Lebensstil deuten und somit der Grund zahlreicher gesundheitlicher Probleme sind. Falls wir zu Nikotin- oder Alkoholabhängigkeit veranlagt sind, ist eine präventive Vermeidung sehr zu empfehlen, da die Wahrscheinlichkeit einer Sucht größer ist. Übermäßiger Alkoholkonsum und Zigarettenrauch wirken noch zusätzlich auf das Altern. Deshalb raten wir Ihnen im Fall ungünstiger Gene, die ein schnelleres Altern bestimmen, den Alkoholkonsum zu reduzieren und das Rauchen aufzugeben.

ENTZÜNDUNGSEMPFINDLICHKEIT

Die entzündliche Reaktion ist ein wichtiger Bestandteil der Immunantwort des Körpers. Es ist jedoch zwischen kurz- und langfristigen Entzündungen zu unterscheiden. Kurzfristige akute Entzündungen sind ein normaler Prozess in unserem Körper, um sich nach einer Verletzung oder Krankheit zu erholen. Sie tritt auch während der Regeneration nach dem Training auf und beeinflusst den Muskelaufbau. Andererseits kann eine anhaltende kurzfristige akute Entzündung zu einer langfristigen chronischen Entzündung führen, was zu kardiovaskulären Komplikationen und einigen chronischen Erkrankungen der modernen Gesellschaft wie Herzkrankheiten, Atherosklerose, Diabetes, Bluthochdruck und Asthma führen kann. Umweltfaktoren, die zum Entzündungsniveau beitragen können, sind Schlafmangel, übermäßiger Stress und schlechte Ernährungsgewohnheiten. Darüber hinaus spielt die Genetik auch eine wichtige Rolle bei der Entzündung. Die am meisten untersuchten Gene sind in diesem Zusammenhang die Gene IL6, TNF, CRP und IL6R, die alle für die Entzündungsmoleküle kodieren und als solche stark an der Regulation der Entzündung beteiligt sind.



IHR RESULTAT:



NIEDRIGERE ENTZÜNDUNGSEMPFINDLICHKEIT

Ihre genetische Ausstattung bestimmt eine geringere Empfindlichkeit gegenüber Entzündungen. Es ist weniger wahrscheinlich, dass Menschen mit Ihrem genetischen Ergebnis an einer chronischen Entzündung leiden.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Ihr genetisches Ergebnis ist günstig. Denken Sie daran, dass neben Ihren Genen, Ihr Lebensstil und Ihre Ernährung die wichtigsten Faktoren sind, um Ihr Entzündungsniveau niedrig zu halten.
- Achten Sie auch darauf, genügend Antioxidantien und andere entzündungshemmende Nährstoffe in Ihre Ernährung aufzunehmen. Zum Beispiel dunkelgrünes Gemüse, Sellerie, Heidelbeeren, Brokkoli, Knoblauch, Walnüsse oder Lachs sind eine gute Wahl.
- Eine ballaststoffreiche Ernährung hat auch entzündungshemmende Wirkungen. Im Idealfall sollten Sie täglich etwa 25 Gramm Ballaststoffe zu sich nehmen. Nüsse, Erbsen, Bohnen und Linsen sind gute Quellen.
- Erhöhter Stress wirkt sich negativ auf das Immunsystem aus und kann zu chronischen Entzündungen führen. Führen Sie regelmäßig tiefe Atemübungen durch oder nehmen Sie an Aktivitäten teil, die Ihnen am meisten Spaß machen.

SCHLAFZYKLUS

Sind Sie gerne früh am Morgen wach oder arbeiten Sie am besten am Abend? Ihr Lieblingsteil des Tages hängt auch von Ihrem einzigartigen zirkadianen Rhythmus ab, der oft als "innere Uhr" bezeichnet wird. Der zirkadiane Rhythmus ist die 24-Stunden-Uhr, die in Ihrem Gehirn läuft und Ihrem Körper sagt, wann er schlafen, aufstehen, essen und sogar die Temperatur und den Hormonspiegel Ihres Körpers reguliert.

Das Verständnis der inneren Uhr Ihres Körpers ist der erste Schritt zu mehr Schlaf und Wohlbefinden. Gleichzeitig kann es Ihnen helfen, das Tagesgeschäft so anzupassen, dass Ihre Ergebnisse optimal sind. Die Präferenz, ein "Morgenmensch" zu sein, der gerne früh aufwacht, oder ein "Abendmensch", der gerne spät in der Nacht aufsteht, ist teilweise in deinen Genen verankert. Es wurde berichtet, dass die CLOCK- und NPAS2-Gene den Schlafzyklus beeinflussen und Ihre natürlichen Schlafmuster offenbaren können. Sie können in eines dieser drei Ergebnisse fallen: "Morgentyp", "Zwischentyp" oder "Abendtyp".

"Wissenschaftler schätzen, dass nur etwa 5 Prozent der Menschen natürliche "Kurzschläfer" sind, die sich nach sechs Stunden oder weniger Schlaf gut ausgeruht fühlen. Sind Sie unter ihnen?"



IHR RESULTAT:



ZWISCHENTYP

Unsere genetische Analyse hat gezeigt, dass Sie ein Träger von genetischen Varianten sind, die darauf hinweisen, dass Sie ein Zwischentyp sind. Sie sind zwischen einem Morgen und einem Abendmenschen.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Ihre genetische Ausstattung definiert Sie als Zwischentyp zwischen einem Morgentyp und einem Abendtyp.
- Die Ruhepause hat einen positiven Einfluss auf unsere Schlafqualität, den Stoffwechsel und die allgemeine Stimmung.
- Eine Studie hat ergeben, dass Menschen mit mittlerem Typ 6,3 Stunden nach dem Aufwachen eine Höchstleistung erreichen. Zu diesem Zeitpunkt sollten Sie die schwierigsten mentalen oder körperlichen Aktivitäten durchführen.
- Wenn Sie Schwierigkeiten beim Einschlafen haben, empfehlen wir Ihnen, den Fernseher, Computer, Telefon oder andere elektronische Geräte 1 bis 2 Stunden vor dem Schlafengehen sehr streng auszuschalten.

HERZ- KREISLAUF- GESUNDHEIT



HDL-CHOLESTERIN (DAS GUTE CHOLESTERIN)



LDL-CHOLESTERIN (DAS SCHLECHTE CHOLESTERIN)



TRIGLYZERIDE



BLUTZUCKER



C-REAKTIVES PROTEIN (CRP)

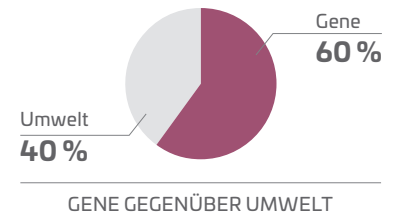


MIT EINER ANGEMESSENEN ERNÄHRUNG KÖNNEN SIE ZAHLREICHE GESUNDHEITLICHE KOMPLIKATIONEN VERMEIDEN

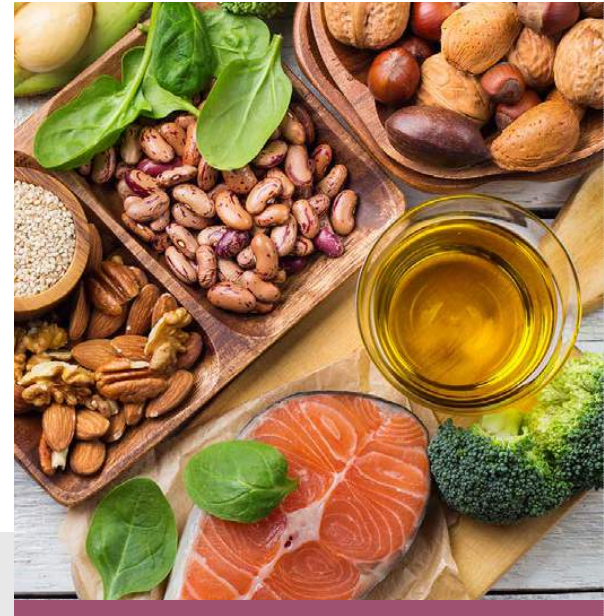
Cholesterin ist eine Substanz, die auf vollkommen natürliche Weise im Körper entsteht, zusätzlich bekommt der Körper es aber auch durch die Nahrung. Wir unterteilen es in das gute HDL-Cholesterin und in das schlechte LDL-Cholesterin. Neben Cholesterin wirkt auch der Blutzucker auf unsere Gesundheit, deshalb muss der Blutzuckerspiegel möglichst niedrig sein, wichtig sind aber auch Triglyzeride, weil ein erhöhter Triglyzeridspiegel ähnlich wirkt wie das schlechte LDL-Cholesterin. Ein ungeeignetes Niveau dieser Werte kann nämlich schnell zu Herz- und Kreislaufproblemen, einem erhöhten Blutdruck, Übergewicht und Diabetes führen. Dagegen wirken zwar verschiedene komplexe Mechanismen, die gegen äußere Einflüsse (Ernährung, Rauchen, Alkohol und weitere) kämpfen und so versuchen, ein optimales Niveau aller Werte zu erhalten. Wie gut es ihnen gelingt, hängt vor allem von unseren Genen ab, deshalb müssen Menschen mit ungünstigen Genen umso mehr auf die Ernährung achten und einen gesunden Lebensstil führen.

In diesem Kapitel erfahren Sie, welche Werte von LDL- und HDL-Cholesterin, Triglyceriden und Blutzucker durch Ihre Gene bestimmt werden. Sie werden auch erfahren, wie effektiv Ihr Stoffwechsel von Omega-3-Fettsäuren ist, welche Tendenz Sie zu hohen Triglyceridwerten haben und wie effizient Ihr Körper den Insulinspiegel reguliert. Bei ungünstigen Genen ist es sehr wichtig, die Ernährung entsprechend anzupassen und eine bessere Gesundheit zu erreichen. Wenn Sie Ihre genetischen Prädispositionen dafür kennen und die Empfehlungen befolgen, können Sie eine Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit erreichen.

HDL-CHOLESTERIN (DAS GUTE CHOLESTERIN)



Das HDL-Cholesterin, auch das gute Cholesterin genannt, ist für den Körper sehr nützlich, da es den LDL-Cholesterinspiegel senkt und uns so vor Herz- und Kreislauferkrankungen schützt. Die HDL-Partikel bringen das Cholesterin aus den Blutgefäßen in die Leber, wo es aus dem Körper ausgeschieden wird, deshalb ist ein hoher HDL-Cholesterinspiegel ein wichtiger Faktor für unsere Gesundheit. Falls das HDL-Cholesterin unter den Wert von 1 mmol/l fällt, riskieren wir ernste Herz- und Kreislauferkrankungen. Der durchschnittliche (normale) Wert liegt zwischen 1-1,5 mmol/l und ein Wert höher als 1,5 mmol/l schützt uns vor Herz- und Kreislauferkrankungen. Für das HDL-Cholesterin gilt, je höher der Wert ist, desto besser für unsere Gesundheit. Neben der Ernährung und dem Lebensstil wird der HDL-Cholesterinspiegel auch von zahlreichen Genen beeinflusst. Wir analysierten die Gene mit dem größten Einfluss, anhand welcher wir effizient das Niveau des HDL-Cholesterins bestimmen können, den ihre Gene bestimmt haben.



NÜTZLICHE INFORMATIONEN

UMGANGSSPRACHLICHE BENENNUNG

OPTIMALER WERT

WARUM ES FÄLLT

WELCHE VORTEILE HAT ES

Das gute bzw. nützliche Cholesterin

Möglichst hoch (über 1 mmol/l)

Genetische Veranlagung, der Konsum von Transfetten, Bewegungsmangel, Stress, Rauchen

Verhindert die Oxidation des LDL-Cholesterins und entfernt es aus den Blutgefäßen

IHR RESULTAT:



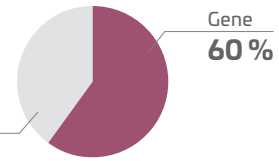
NIEDRIGERES NIVEAU

Sie haben genetisch bedingt einen niedrigeren HDL-Cholesterinspiegel. Die Analyse mehrerer Gene zeigte, dass Sie auf mehreren Stellen Varianten von Genen haben, die den HDL-Cholesterinspiegel senken.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Sie sind Träger der beinahe ungünstigsten genetischen Ausstattung, aber wenn Sie unsere Empfehlungen sorgfältig befolgen, können Sie trotzdem zu einem höheren HDL-Cholesterinspiegel beitragen bzw. dafür sorgen, dass der Wert nicht unter 1 mmol/l fällt.
- Wir empfehlen Ihnen, Nahrungsmittel mit vielen Ballaststoffen zu konsumieren, da diese mit der Bindung von Cholesterin seine Absorption in die Blutbahn verhindern und so das Verhältnis zwischen HDL- und LDL-Cholesterin verbessern. Gute Quellen sind vor allem Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Ackerbohnen), Bananen, Vollkornmüsli, Haselnüsse und Mandeln.
- Nach der Mahlzeit gönnen Sie sich etwas Blaubeeren oder Blaubeersaft, da diese Resveratrol enthalten, ein Antioxidant, dass das Niveau des HDL-Cholesterins erhöht.
- Befolgen Sie die Empfehlungen bezüglich Ihres Diät-Typs, da es neben den Genen gerade die Ernährung ist, mit der Sie am meisten Ihren HDL-Cholesterinspiegel beeinflussen können.
- Seien Sie täglich körperlich aktiv, Sport wirkt sehr günstig auf den HDL-Cholesterinspiegel.
- Außerdem können Sie zu einer Erhöhung des HDL-Cholesterinspiegels beitragen, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören. Falls Sie nicht rauchen, sollten Sie auch das passive Rauchen vermeiden, da dies genauso den HDL-Cholesterinspiegel senkt.

LDL-CHOLESTERIN (DAS SCHLECHTE CHOLESTERIN)



GENE GEGENÜBER UMWELT

Das LDL-Cholesterin, auch als schlechtes Cholesterin bekannt, ist eines der zwei bekanntesten Typen von Cholesterin. Der Name „schlechtes Cholesterin“ kommt von der Tatsache, dass zu viel LDL-Cholesterin der Gesundheit schadet. Es lagert sich an den inneren Wänden der Arterien ab, die das Herz und das Gehirn mit Blut versorgen, und Varianten so Verdickungen, die die Blutgefäße verengen und sie weniger elastisch machen. Das nennen wir Atherosklerose. Wenn sich dieser Zustand über einen längeren Zeitraum nicht verbessert, entsteht ein Blutgerinnsel und verhindert so den Blutfluss in der Arterie, die Folge kann auch ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall sein.

Der optimale LDL-Cholesterinspiegel liegt unter dem Wert 3 mmol/l, was mithilfe einer Blutuntersuchung festgestellt werden kann. Neben der Ernährung und Lebensstil hat auch unsere genetische Ausstattung einen großen Einfluss auf den LDL-Cholesterinspiegel. Wir analysierten die Gene, die am engsten mit der Regulierung des LDL-Cholesterins verbunden sind und einen starken Einfluss haben. Die Kombination aller analysierten Gene zusammen ergibt so ein zuverlässiges Bild, welches Niveau des LDL-Cholesterins Ihre Gene bestimmen.



NÜTZLICHE INFORMATIONEN

UMGANGSSPRACHLICHE BENENNUNG

OPTIMALER WERT

WARUM ES ERHÖHT WIRD

WARUM ES GEFÄHRLICH IST

Das schlechte Cholesterin

Möglichst niedrig (bis 3 mmol/l)

Fetthaltige Ernährung, eine zu große Kalorienzufuhr, Diabetes, genetische Veranlagung, Bewegungsmangel, Stress, Rauchen, Alkohol

Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen, verstopften Arterien, Herzinfarkt, Schlaganfall

IHR RESULTAT:



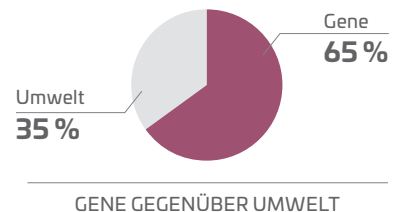
DURCHSCHNITTLICHES NIVEAU

Die Resultate der Analyse haben gezeigt, dass Sie Träger von sowohl günstigen als auch ungünstigen Varianten von Genen sind, die ein durchschnittliches Niveau von LDL-Cholesterin bestimmen.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Ihre Gene bestimmen einen durchschnittlichen LDL-Cholesterinspiegel, den Sie mit einer Anpassung Ihrer Ernährung und Aktivitäten noch weiter senken und somit einen optimalen Wert unter 3 mmol/l erreichen können.
- Eine hervorragende Maßnahme ist die Reduzierung der Einnahme der Nahrungsmittel, die Transfette enthalten. Dazu zählen Fastfood, frittiertes Essen, geröstete Nüsse, einzelne Mayonnaisen, Gebäck und Torten.
- Vorsicht bei tierischen Nahrungsmitteln mit einem hohen Cholesteringehalt, wie z.B. fettreiches Fleisch. Sie sollten die Aufnahme von Cholesterin auf 300 mg täglich begrenzen. Außerdem sollten Sie nur fettarmes Fleisch essen.
- Versuchen Sie mehr Nahrungsmittel, die Ballaststoffe enthalten zu konsumieren, weil sie günstig auf das Niveau des LDL-Cholesterins wirken. Viele finden Sie in Vollkornnudeln, Brot, Pflaumen und Pfirsichen.
- Seien Sie täglich körperlich aktiv, Sport wirkt sehr günstig auf den HDL-Cholesterinspiegel, welches aktiv den LDL-Cholesterinspiegel senkt.

TRIGLYZERIDE



Triglyzeride (Neutralfette) sind eine Form des Fettes, in der unser Körper Energie speichert. Sie zählen zu den am meisten vertretenen Fetten in unserem Körper, weshalb sie auch schnell ansteigen können. Die normale Triglyzeridkonzentration im Blut liegt bei 1,7 mmol/l. Diese Werte werden jedoch oftmals überschritten. Die häufigste Ursache dafür ist vor allem die Kombination aus einer ungünstigen genetischen Veranlagung, ungesunder Ernährung und einem ungeeigneten Lebensstil. Menschen, deren Triglyzeridspiegel oberhalb des Normbereiches liegt (dieser Zustand nennt sich Hypertriglyceridämie), haben ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, weshalb es für Ihre Gesundheit überaus wichtig ist einen niedrigen Triglyzeridspiegel zu halten.

Die folgende Analyse wird Ihnen zeigen welchen Triglyzeridspiegel Ihre Gene bestimmen. Die beste genetische Veranlagung bedeutet einen 70 Prozent niedrigeren Triglyzeridspiegel, während die ungünstigste genetische Veranlagung einen 60 Prozent höheren Triglyzeridspiegel vorbestimmt. Für die Träger der ungünstigen Gene ist es von großer Bedeutung, soweit wie nur möglich unseren Anweisungen zu folgen.



NÜTZLICHE INFORMATIONEN

OPTIMALER WERT

WARUM KOMMT ES ZU EINER ERHÖHUNG

WARUM SIND SIE GESUNDHEITSSCHÄDLICH

WELCHE NAHRUNG ENTHÄLT VIELE TRIGLYCERIDE

Je niedriger desto besser

Genetische Veranlagung, Diabetes, fetthaltige Ernährung, Bewegungsmangel, Stress, Rauchen, Alkohol, Zuckerzusatz

Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall

Margarine, Butter, Schmalz, Fleisch, Salami, Vollfettmilch und Vollfettkäse

IHR RESULTAT:



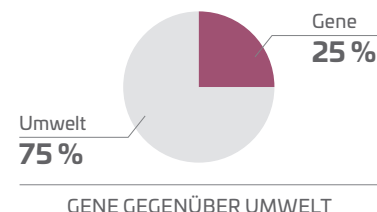
DURCHSCHNITTLICHES NIVEAU

Die Resultate der Analyse haben gezeigt, dass Sie Träger von sowohl günstigen als auch ungünstigen Varianten von Genen sind, die im Vergleich zur Population ein durchschnittliches Niveau von Triglyzeriden bestimmt.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Ihre Gene bestimmen einen durchschnittlichen Triglyzeridspiegel, was bedeutet, dass Sie mit Hilfe unserer Empfehlungen sehr viel tun können, um den Triglyzeridspiegel unter den Wert von 1,7 mmol/l zu senken.
- Das Wichtigste ist, dass Sie nicht zu viel essen. Der Körper lagert überflüssige Kalorien in Form von Triglyzeriden.
- Versuchen Sie, die Einnahme von verarbeiteten Fleisch- und Milchprodukten mit großem Gehalt an gesättigten Fetten (Würste, Salami, Pasteten, Gebäck) zu reduzieren.
- Vermeiden Sie den Konsum von Nahrungsmitteln, die hydrierte oder teilweise hydrierte Transfette enthalten. Ihr Hauptzweck liegt darin, das Haltbarkeitsdatum der Fette zu verlängern. Doch für unseren Körper sind sie leider noch ungesünder als gesättigte Fette, da sie den Triglyzeridspiegel und den LDL-Cholesterinspiegel erhöhen und zugleich den HDL-Cholesterinspiegel senken.
- Befolgen Sie die Empfehlungen aus der Analyse „Diät-Typ“, die speziell für Sie ausgearbeitet wurden.

BLUTZUCKER



Kohlehydrate, die wichtigste Energiequelle für den Körper, werden nach der Einnahme in Monosaccharide (auch Einfachzucker genannt) abgebaut und dann in den Blutkreislauf absorbiert. Der Blutzuckerspiegel wird dadurch erhöht, deshalb müssen besondere Mechanismen dafür sorgen, dass er möglichst schnell wieder fällt und den Normalwert erreicht. Bei einigen Menschen funktioniert diese Regulation nicht richtig, deshalb sinkt der Blutzuckerspiegel langsamer oder bleibt sogar dauerhaft erhöht. Neben der Ernährung hat auch unsere genetische Ausstattung einen Einfluss darauf. Forscher haben in verschiedenen Forschungsarbeiten die Gene identifiziert, die dafür verantwortlich sind, deshalb können wir jetzt mit Ihrer Analyse feststellen, ob Sie wegen ungünstiger Varianten dieser Gene bei der Ernährung umso vorsichtiger sein müssen. Bei diesen Genen kann es zu Veränderungen kommen, die sich auf die Prozesse der Regulation des Blutzuckers auswirken, und diese Fehler können auch zu einer dauerhaften Erhöhung des Blutzuckerspiegels führen. In der Analyse wurden die zuverlässigsten Gene mit einem hohen Einfluss untersucht, die eine effektive Methode für die Vorhersage Ihres Blutzuckerspiegels, der von Ihren Genen bestimmt wird, darstellt.



NÜTZLICHE INFORMATIONEN

WARUM KOMMT ES ZUR ERHÖHUNG

WARUM IST ER GESUNDHEITSSCHÄDLICH

WIE ERREICHEN WIR EINE SENKUNG

Genetische Veranlagung, Fettleibigkeit, Zusatzzucker, Bewegungsmangel, Stress, hoher Blutdruck
Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, ein geschwächtes Immunsystem

Gewichtsabnahme, eine regelmäßige Körperaktivität, Lebensmittel mit einer niedrigen glykämischen Belastung

IHR RESULTAT:



DURCHSCHNITTLICHES NIVEAU

Ihre Gene bestimmen einen durchschnittlichen Blutzuckerspiegel, der an der Grenze zwischen günstigen und ungünstigen Genen liegt. Vorhanden sind Genvariationen, die den Blutzucker erhöhen, ebenso wie Genvariationen, die den Blutzucker senken.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

- Ihre genetische Ausstattung ist nicht gerade günstig, allerdings spielt bei der Regulierung Ihres Blutzuckerspiegels Ihre Ernährung eine wichtige Rolle und so können Sie sich einen optimalen Blutzuckerwert von weniger als 5,5 mmol/l sichern.
- Es ist sehr wichtig, dass Sie nicht zu viel Zucker konsumieren (Weißbrot, Kuchen, Kekse, Schokolade, Haushaltszucker, Kaffee aus der Maschine), da dieser den Blutzuckerspiegel enorm erhöht.
- Wählen Sie lieber komplexe Kohlenhydrate, die langsamer verdaut werden, wodurch der Blutzucker nach der Mahlzeit weniger und langsamer erhöht wird. Komplexe Kohlenhydrate finden Sie in Hülsenfrüchten (Ackerbohnen, Bohnen, Erbsen, Linsen), Vollkornbrot, Gemüse und Kartoffeln.
- Wir empfehlen Ihnen, Nahrungsmittel in Ihren Speiseplan einzuschließen, die mehr Zink enthalten, da dieser dabei hilft, den Blutzucker zu senken. Wir empfehlen Ihnen Thunfisch, fettarmen Käse, Vollkornbrot oder ungeschälten Reis zu konsumieren.
- Wir empfehlen Ihnen, grünen Tee oder einen Kräutertee Ihrer Wahl, ungesüßte Getränke (auch Light-Getränke) zu bevorzugen. Versuchen Sie den Tee aus Bohnenhülsen, dem antidiabetische Eigenschaften zugeschrieben werden (er schützt vor der Erhöhung des Blutzuckerspiegels).
- Zur Senkung des Blutzuckers können Sie sehr viel beitragen, wenn Sie Ihr Essen (Kaffee, Krapfen, Kekse) weniger mit Haushaltszucker süßen. Noch besser wäre es, wenn Sie auf das Süßen ganz verzichten.
- Die Zitronensäure in Zitronen senkt den Blutzuckerspiegel, deshalb konsumieren Sie öfter den Saft frisch gepresster Zitronen, z.B. beim Salatdressing, anstatt Essig.

C-REAKTIVES PROTEIN (CRP)

C-reaktives Protein (CRP) ist ein Protein, dessen Produktion als Reaktion auf verschiedene Entzündungsprozesse erhöht ist. So verursacht die Infektion beispielsweise Entzündungsprozesse in unserem Körper, die die CRP-Produktion weiter anregen. CRP ist auch ein guter Indikator für unsere kardiovaskuläre Gesundheit, da kardiovaskuläre Erkrankungen hauptsächlich durch Entzündungen verursacht werden. Studien haben gezeigt, dass ein kleiner und konstanter Anstieg von CRP mit dem Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (CVDs) einschließlich Herzinfarkten verbunden ist. Wenn dies der Fall ist (kleine und konstante Erhöhung des CRP), fühlen Sie sich vielleicht völlig wohl, aber eine minderwertige Entzündung kann zu Problemen führen, die erst Jahre später auftreten.

Weitere Faktoren, die den CRP-Wert beeinflussen, sind z.B. Fettleibigkeit, körperliche Aktivität, Stress, ausreichende Aufnahme einiger Mikronährstoffe und unser Erbgut. Eines der am meisten untersuchten Gene in diesem Zusammenhang ist das CRP-Gen, für das nachgewiesen wurde, dass jede Kopie vom Allel T-Allel den Blutspiegel von CRP um etwa 20 Prozent senkt.



IHR RESULTAT:



HOHER CRP-SPIEGEL

Die Analyse Ihrer DNA hat gezeigt, dass Ihre Gene bestimmen, dass Sie mit größerer Wahrscheinlichkeit einen höheren CRP-Spiegel haben, als der Rest der Population.

IHRE EMPFEHLUNGEN:

Obwohl Ihre genetische Ausstattung ungünstig ist (in Bezug auf den CRP-Wert), müssen Sie bedenken, dass die Genetik nicht der einzige Faktor ist, der den CRP-Wert bestimmt und es gibt noch viel, was Sie selbst tun können.

Die folgenden Empfehlungen können Ihnen helfen, Ihr CRP so niedrig wie möglich zu halten.

Lebensmittel, die reich an Vitamin C sind, können den CRP-Spiegel positiv beeinflussen. Es stört eine Entzündungskaskade, die die Produktion von CRP auslöst.

Versuchen Sie, mit dem Rauchen aufzuhören oder zumindest die Anzahl der Zigaretten, die Sie geraucht haben, so weit wie möglich zu reduzieren, da das Rauchen zu einer minderwertigen systemischen Entzündung führen kann, die die Produktion von CRP fördert und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen weiter erhöht.

Versuchen Sie, ein gesundes Körpergewicht (BMI unter 25) zu halten. Fettzellen sind Depots von entzündungsfördernden Zytokinen, die Ihrer Leber sagen, mehr CRP zu produzieren. Die Reduzierung des Fettgewebes spiegelt sich in einer Senkung des CRP-Spiegels wider.



“Die Messung unseres CRP-Werts hilft Ärzten, zwischen viralen und bakteriellen Infektionen zu unterscheiden. Eine Virusinfektion hat in der Regel wenig Einfluss auf den CRP-Blutspiegel und es werden Konzentrationen von 10-60 mg/L erwartet, während im Falle einer bakteriellen Infektion der erwartete CRP-Wert über 100 mg/l liegt. Der Grund dafür ist, dass unser Körper auf andere Weise gegen virale und bakterielle Infektionen kämpft. Viren werden von so genannten natürlichen Killerzellen erkannt, die infizierte Zellen abtöten, während unser Körper im Falle von Bakterien Neutrophile und Makrophagen aktiviert; von aktivierten Makrophagen abgesonderte Chemikalien induzieren Entzündungen und beschleunigen die Produktion von CRP.”

MEHR ÜBER DIE ANALYSEN

MEHR ZU ÜBERGEWICHT UND DEN BODY MASS INDEX (BMI)

Ob das Körpergewicht entsprechend ist, definiert der Körpermassindex (BMI für Body-Mass-Index), der im 19. Jahrhundert von dem Statistiker Lambert Adolphe Jacques Quételet begründet wurde. Der BMI wird so ausgerechnet, dass man das Körpergewicht in Kilogramm mit dem Quadrat der Körperhöhe in Meter teilt. Der optimale BMI liegt in Bereich zwischen 18,5 und 24,9 kg/m². Die Menschen, deren BMI zwischen den beiden Grenzwerten liegt, haben ein gesundes Körpergewicht. Ein BMI, das unter 18,5 kg/m² liegt, ist ein Zeichen der Unterernährung, dagegen ist ein BMI von über 30 kg/m² ein Zeichen für Fettleibigkeit. Die Definition der Fettleibigkeit ist für zwei Gruppen von Menschen nicht gleichermaßen entsprechend. Die erste Gruppe sind Menschen, die viel Muskelmasse haben, deshalb kann ihr BMI höher als 30 kg/m² sein, obwohl sie vollkommen gesund sind, und die zweite Gruppe sind ältere Menschen, die schnell an Muskelmasse verlieren, diese aber mit Fettgewebe ersetzen, weswegen ihr BMI meistens zwar unter 30 kg/m² liegt, aber sie trotzdem übergewichtig sind.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) waren im Jahr 2005 ungefähr 1,6 Milliarden Menschen auf der Welt übergewichtig und 400 Millionen waren fettleibig. Davon waren in den USA 61 Prozent übergewichtig und 20,9 Prozent fettleibig. Wegen dieser Daten hat die WHO bereits im Jahr 1997 Fettleibigkeit als eine chronische Stoffwechselkrankheit definiert und sie später in eine Epidemie umbenannt, die der ganzen Welt drohe. Diese Definition wird durch die Tatsache unterstützt, dass in den westeuropäischen Ländern 2 bis 8 Prozent aller Gesundheitskosten für das Heilen der Fettleibigkeit bestimmt ist.



Zum Übergewicht führt vor allem das Ungleichgewicht zwischen der Aufnahme und dem Verbrauch von Energie, der körperlichen Aktivität und dem genetischen Hintergrund. Wenn man mit der Nahrung mehr Kalorien einnimmt, als man täglich verbraucht, lagert sich der Überschuss in der Form von Fett ab. Das Fett wird in Fettzellen gespeichert, die wachsen und sich vermehren. Um das Körpergewicht zu senken, müssen wir mehr Kalorien verbrauchen, als wir aufnehmen. Der Energieverbrauch ist im großen Maße von dem sogenannten Grundumsatz bzw. dem basalen Stoffwechsel anhängig, das heißt vom Grundstoffwechsel. Dabei handelt es sich um die kleinste Menge an Energie, die wir täglich brauchen um die lebenswichtigen Funktionen unseres Organismus normal aufrechtzuerhalten. Übergewichtige Menschen haben einen niedrigeren Grundumsatz und brauchen täglich eine geringere Energieaufnahme. Der Grundumsatz hängt am meisten von unserer genetischen Ausstattung ab. Man hat herausgefunden, dass die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder fettleibiger Eltern auch fettleibig werden, fast bei 80 Prozent liegt. Wissenschaftler haben festgestellt, dass unsere genetische Ausstattung 60 Prozent unseres Körpergewichts bestimmt, der Rest hängt von anderen Lebensfaktoren ab. Deshalb ist es wichtig zu wissen, dass es von den Umweltfaktoren abhängt, ob Fettleibigkeit sich entwickeln wird oder nicht.

Das Aufgeben der ungesunden Essgewohnheiten ist der erste Schritt und zugleich der Schlüssel um das Übergewicht zu senken. Bei der Erlangung der gewünschten Resultate können uns auch zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel eine große Hilfe sein, da sie den Prozess der Lipolyse und der Thermogenese regulieren. Diese Nahrungsergänzungsmittel beeinflussen auch die Erhöhung der thermischen Prozesse, für die Energie gebraucht wird – die Folge ist dann ein verstärktes Schmelzen der Fettreserven und deren Verbrennung.

MEHR ÜBER CHOLESTERIN UND DEN FETTSTOFFWECHSEL

Cholesterin ist eine weiß-gelbe, Fett-ähnliche Verbindung; während Triglyzeride Moleküle sind, die aus drei Fettsäuren bestehen und an Glyzerin gebunden sind. Cholesterin befindet sich in allen Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs, während es im pflanzlichen Nahrungsmittel kein Cholesterin gibt. Das Cholesterin ist der Grundbestandteil aller Zellen im Körper. Daraus entstehen Geschlechtshormone und Nebennierenhormone, Vitamin D und Gallensäure. Da wir meistens keine Probleme mit einem Cholesterinmangel haben, ist ein niedriger Cholesterinspiegel in der Regel günstiger. Der empfehlenswerte Cholesterinspiegel liegt unter 5 mmol/l, aber wichtiger ist das Verhältnis zwischen dem schlechten LDL- und dem guten HDL-Cholesterin, das niedriger als 4:1 sein sollte, bzw. bei Menschen, die genetisch mehr gefährdet oder von der Umwelt bedroht sind, niedriger als 3:1. Es gilt, dass 80 Prozent des gesamten Cholesterins der Körper selbst produziert, während das Cholesterin aus der Nahrung ungefähr 20 Prozent des gesamten Cholesterins darstellt. Nach der Einnahme des Cholesterins mit der Nahrung wird seine Produktion im Körper gewöhnlich geringer, jedoch ist die Regulierung bei Menschen mit einer ungünstigen genetischen Ausstattung nicht optimal, was der Grund für einen erhöhten LDL-Cholesterinspiegel und Triglyzeridspiegel ist.



Der Stoffwechsel von Triglyzeriden und Cholesterin ist ziemlich komplex. Dabei handelt es sich um in Wasser und in Blut nicht lösliche Moleküle, die sich deshalb nach der Einnahme in Darmzotten auf Verbindungen, die Lipoproteine genannt werden, binden, um in die Blutbahn einzutreten. Währenddessen bindet sich das Cholesterin, das in der Leber produziert wird, auf VLDL-Partikel und tritt genauso in die Blutbahn ein. Aus diesen Komplexen trennen sich in der Blutbahn dann freie Fettsäuren, die in die Fettzellen eintreten und dort wieder zurück in Triglyzeride umgewandelt werden. So bekommen IDL-Partikel, die weiterhin an Triglyzeriden verlieren und am Ende bleiben dann LDL-Partikeln. Im Alltag sprechen wir normalerweise nur von LDL und HDL. LDL-Partikeln enthalten wenig Triglyzeride und sind reich an verestertem Cholesterin (das Cholesterin, das an Fettsäuren gebunden ist), die einen großen Cholesterinspeicher für die Synthese von Steroiden, Membranen und Gallensäuren darstellen. LDL-Partikel tragen durch den Körper gar zwei Drittel des Cholesterins, das wir auch als das schlechte Cholesterin bezeichnen, obwohl es unbedingt erforderlich ist. Sie transportieren es von der Leber in andere Teile des Körpers. HDL-Partikel wirken genau umgekehrt. Sie bringen das Cholesterin in die andere Richtung, sie beseitigen es aus der Blutbahn und transportieren es zurück in die Leber, wo der meiste Teil davon in Form von Gallensäuren ausgeschieden wird. Von der ausgeschiedenen Menge wird der weitgehende Teil im Darm erneut in die Leber resorbiert und dann weiter ins Blut transportiert. Das nennen wir den „enterohepatischen Kreislauf“. HDL-Partikel sorgen also zum Schutz der Zellen in der Gefäßwand und hemmen die Oxidation des LDL-Cholesterins und das Verkleben der Thrombozyten, die sich an der Stelle einer verletzten Gefäßwand sammeln. Wegen dieser Funktion wird das HDL-Cholesterin als gut, günstig und sogar schützend bezeichnet. Falls die Konzentration des LDL-Cholesterin im Körper zu sehr steigt oder wenn die Konzentration von HDL-Cholesterin zu sehr sinkt, riskieren wir Herz- und Kreislauferkrankungen, koronare Krankheiten, wie zum Beispiel Angina Pectoris, Herzinfarkt, Schlaganfall, arterielle Erkrankungen der Beine und so weiter. Ein weiteres Problem ist die Oxidation des LDL-Cholesterins, die durch ungesunde Lebensangewohnheiten noch beschleunigt wird und zu Herz- und Kreislauferkrankungen führen kann. Für unsere Gesundheit ist es also von großer Bedeutung, dass wir auf die Ernährung achten, für ausreichend Bewegung sorgen und nicht den schlechten Angewohnheiten unterliegen, wie zum Beispiel Alkoholkonsum und Rauchen.

MEHR ÜBER DIE ANALYSEN

MEHR ÜBER BLUTZUCKER

Kohlehydrate bilden eine große Familie der Moleküle, die eine Hauptenergiequelle für unseren Organismus darstellen. Nach deren Einnahme werden komplexe Kohlehydrate im Körper zersetzt bzw. in einfache Zucker (Monosaccharide) abgebaut. Die meisten Zucker werden im Körper in Glukose umgewandelt, die die Zellen als Energiequelle nutzen. Erst dann sind die Moleküle klein genug, um in die Blutbahn eintreten zu können. Eine Ausnahme sind Ballaststoffe, die so gebaut sind, dass unser Organismus sie nicht bis zu Monosacchariden zersetzen kann, deshalb reisen sie durch den Verdauungstrakt ohne zuvor abgebaut zu werden. Im Allgemeinen gilt, dass die konsumierten Kohlehydrate unser Körper bis zur Glukose zersetzt, so dass diese dann in die Blutbahn eintreten kann. Die Folge ist eine Erhöhung des Blutzuckers, deshalb beginnen spezifische Zellen mit dem Ausscheiden von Insulin, was ein Zeichen dafür ist, dass die Zellen den Zucker aus dem Blut annehmen müssen und dass die Zuckerreserven des Körpers aufhören müssen, sich aus dem Blut auszuseiden. Langsam fällt der Blutzuckerspiegel auf das normale Niveau. Die entsprechende Regulierung sorgt dafür, dass der Blutzucker nicht zu sehr ansteigt, dass er schnell fällt und dass er immer vorhanden ist. Bei manchen Menschen funktioniert diese Regulierung nicht entsprechend. In vielen Untersuchungen haben Wissenschaftler herausgefunden, dass es wegen Veränderungen in der genetischen Ausstattung zu zwei Unregelmäßigkeiten kommen kann:

- Der Körper produziert nicht ausreichend Insulin, deshalb fällt der Blutzuckerspiegel langsamer auf den entsprechenden Wert.
- Die Zellen sind weniger empfindlich auf Insulin, deshalb scheiden die Leberzellen weiterhin Glukose-Vorräte aus, obwohl die Konzentration der Glukose und des Insulins bereits genügend gestiegen ist.

Das alles kann zu einem dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel führen und als Folge zu Diabetes. Mit der entsprechenden Ernährung und einem gesunden Lebensstil können wir dieses Risiko effektiv verringern. Eine Ausnahme ist nur der Stoffwechsel des Monosaccharids Fructose, der anders verläuft als der Stoffwechsel von Glukose. Im Unterschied zur Glukose hat Fructose keinen Einfluss auf die Erhöhung des Blutzuckerspiegels, da für ihren Stoffwechsel kein Insulin benötigt wird – und gerade deshalb ist sie in kleineren Mengen auch für Diabetiker erlaubt. Mit dem Konsum von Fructose sollte man aber trotzdem nicht übertreiben, da ihr Stoffwechsel dem Fettstoffwechsel ähnlich ist. Fructose ist deshalb heute vor allem in Amerika einer der Hauptgründe für einen erhöhten LDL-Cholesterin- und Triglyzeridspiegel, den niedrigen HDL-Cholesterinspiegel und die Insulinresistenz. Die meiste Fructose konsumieren wir nämlich als zusätzlichen Süßstoff zu den verschiedensten Nahrungsprodukten, deshalb ist es empfehlenswert Lebensmitteldeklarationen sorgfältig zu lesen und die Lebensmittel zu wählen, die keinen zusätzlichen Zucker enthalten.



MEHR ÜBER VITAMINE

Vitamine zählen zusammen mit den Mineralen zur Gruppe der Mikronährstoffe. Obwohl wir sie nur in kleinen Mengen benötigen, sind sie für die Funktion des Körpers unbedingt erforderlich. Die meisten Vitamine kann der Körper nämlich nicht synthetisieren. Eine Ausnahme sind einige Vitamine aus der Gruppe der Vitamine B, die von den Bakterien in unserem Darm produziert werden, und die Umwandlung von einigen Vitaminen aus der inaktiven in die aktive Form (zum Beispiel kann Beta-Carotin in das aktive Vitamin A umgewandelt werden). Vitamine sind keine Energiequelle, sondern wichtige Co-Faktoren, die bei einer ganzen Reihe von verschiedenen Stoffwechselreaktionen und biochemischen Prozessen den Enzymen zu Hilfe kommen. Die meisten Enzyme funktionieren nämlich nicht ohne die Hilfe von Vitaminen. Vitamine werden in wasserlösliche (B, C) und fettlösliche (A, D, E, K) unterteilt. Wasserlösliche Vitamine werden in der Regel nicht in großen Mengen im Körper gespeichert und gehen bei der Aufbewahrung, der Verarbeitung und der Vorbereitung schneller verloren. Um eine ausreichende Einnahme wasserlöslicher Vitamine zu sichern, ist es empfehlenswert, vollwertige, unverarbeitete und möglichst frische Nahrungsmittel zu konsumieren. Die fettlöslichen Vitamine finden wir in den fettigen Teilen der tierischen und pflanzlichen Nahrung. Diese Vitamine können im Körper gespeichert werden, bei den Vitaminen A, D, E und K kann es deswegen sogar zu einer zu großen Einnahme kommen.



MEHR ÜBER MINERALE

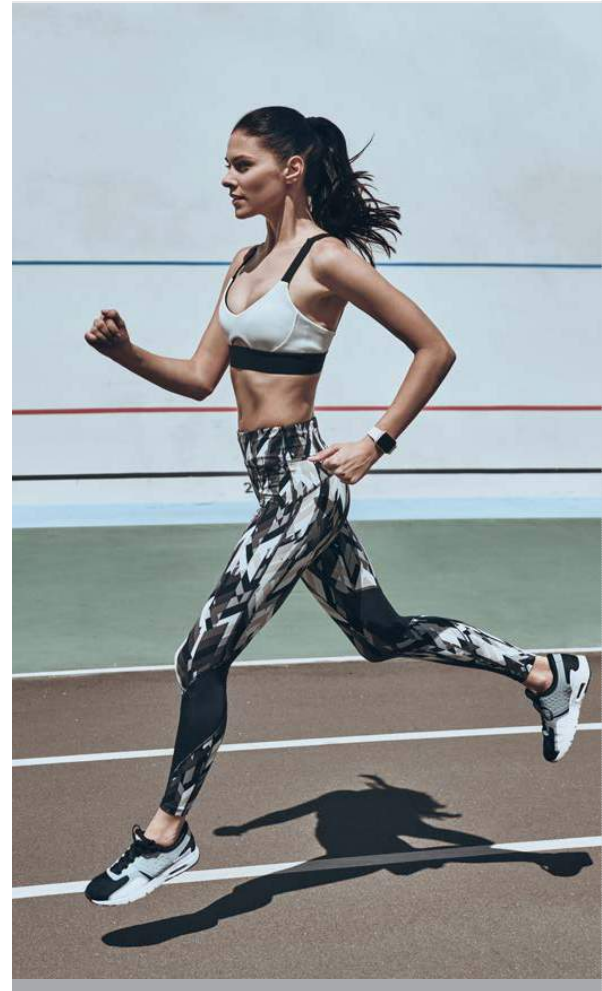
Die meisten Minerale haben die Rolle der Co-Faktoren, deshalb sind sie unbedingt erforderlich für die Aktivität der Enzyme und die Regulierung des chemischen Gleichgewichts. Sie sind sehr wichtig für die Bildung zahlreicher Hormone und anderer Moleküle im Körper. Gerade Mineralstoffe sorgen für die Festigkeit der Knochen und Zähne, außerdem haben sie eine tragende Rolle bei der richtigen Funktion des Herzens und der Nieren und beim Transport der Nervenimpulse. Im Hinblick auf unseren täglichen Bedarf an Mineralstoffen unterscheiden wir zwei Gruppen. Calcium, Phosphor und Magnesium, die am wichtigsten für den Knochenbau sind, und Natrium und Kalium, die das Gleichgewicht des Wassers im Körper regulieren, sind Mengenelemente. Täglich brauchen wir davon relativ viel, von 50 bis 3000 mg. Spurenelemente, von denen der Körper nur 30 mcg bis 50 mg braucht, sind: Eisen, Zink, Mangan, Kupfer, Chrom und Selen. Obwohl wir nur so wenig davon brauchen, sind sie unverzichtbar, da unser Körper ohne sie nicht funktionieren kann. Sie sind entweder in Pflanzen oder im Fleisch der Tiere, die Pflanzen konsumieren, enthalten. Die Quelle der Mineralstoffe sind Pflanzen, die die Fähigkeit haben, diese aus der Erde in sich zu speichern. Der Mangel an Mineralstoffen hat heute mehrere Gründe. Erstens wird die Menge an Mineralstoffen in Pflanzen durch die Verarmung des Bodens, die die Folge der intensiven Landwirtschaftstechniken ist, verringert. Intensiv angebaute Pflanzen wachsen zwar schnell, haben aber einen höheren Wassergehalt und weniger Mineralien als nicht-intensiv angebaute Kulturen. Zweitens bleiben in der Nahrung durch die Verarbeitung und Zubereitung nur noch wenige Mineralien. Raffiniertes Getreide und Zucker enthält im Vergleich zu vollwertigen Getreide nur ein paar Prozent der Mineralien. Und schließlich sind wir täglich zahlreichen Schadstoffen ausgesetzt und konsumieren nährstoffarme Lebensmittel, die unseren Körper schwächen, was unseren Bedarf an Mineralstoffen nur noch erhöht.

MEHR ÜBER DIE ANALYSEN

MEHR ÜBER DIE MUSKELSTRUKTUR

Wir kennen zwei Arten der Muskelfaser – die einen werden schnell und die anderen langsam zusammengezogen. Diese zwei Arten unterscheiden sich nach ihrer Struktur und der Art wie sie funktionieren. Langsame Muskelfasern produzieren Energie vor allem mit der Zellatmung und ihre Hauptenergiequelle sind Fette. Sie werden später müde und haben wegen der Substanz, die Myoglobin genannt wird, eine rote Farbe. Schnelle Muskelfasern dagegen sind reich an Glykogen und ihre Hauptenergiequelle sind nicht Fette, sondern Glukose und Kreatinphosphat. In diesen Muskelfasern kann es schnell zum Sauerstoffmangel kommen, Milchsäure entsteht und die Muskeln werden müde.

Bei der Forschung von Nerven-Muskel-Krankheiten wurden australische Forscher auf das Gen Alpha-aktinin-3 (ACTN3) aufmerksam. Dessen Produkt ist nämlich sehr wichtig für die Muskelkontraktion. Sie haben herausgefunden, dass das Produkt dieses Gens nur in schnellen Muskelfasern vorhanden ist. Sie identifizierten die Veränderung, die verursacht, dass das Produkt des Gens inaktiv ist, also ist ACTN3 bei diesen Menschen nicht vorhanden. Die Studie, in der professionelle Sportler eingeschlossen waren, hat ergeben, dass Sprinter meistens zwei funktionierende Kopien des Gens ACTN3 haben, während Langstreckenläufer zwei nicht-funktionierende Kopien dieses Gens haben. Damit bestätigten Sie die Hypothese, dass ein aktives Gen ACTN3 für die Explosivität der Muskel wichtig ist. In einer anderen Studie bewiesen Wissenschaftler, dass Muskelfasern, die sich schnell zusammenziehen und in denen das Gen ACTN3 nicht aktiv ist, für eine normale Funktion mehr Sauerstoff brauchen als die, bei denen mindestens eine funktionierende Kopie des Gens vorhanden ist. Ein größerer Bedarf von Sauerstoff verlangsamt die Muskeln. Muskelfasern, in denen das Gen ACTN3 nicht funktioniert, sollten daher schwächer und kleiner sein, sie würden jedoch später müde.



Wissenschaftler kennen aber noch ein Gen, das PPAR Alpha, für das sie rausgefunden haben, dass es in den langsamen Muskelfasern mehr aktiv ist, was in Hinsicht auf die Rolle des Gens logisch erscheint. Das PPAR Alpha Gen reguliert die Aktivität der Gene, die für die Oxidation der Fette zuständig sind. Ausdauertraining erhöht den Fettverbrauch und über die Aktivitäten des Gens PPAR Alpha vergrößern sie die oxidative Kapazität der Muskeln. Weil das PPAR Alpha die Aktivität zahlreicher Gene reguliert, die die Muskelenzyme kodieren, die bei der Oxidation der Fette wirken, ist das PPAR Alpha wahrscheinlich eine wichtige Komponente der adaptiven Reaktion auf das Ausdauertraining. In diesem Gen ist eine Veränderung bekannt, die auf die Aktivität des Gens und sogar auf das Verhältnis zwischen schnell und langsam zusammenziehenden Muskelfasern im Körper wirkt. Die veränderte Reihenfolge des Gens wirkt auf die geringere Aktivität des Gens PPAR Alpha in langsam zusammenziehenden Muskelfasern und bestimmt so, dass im Körper ein kleinerer Prozentsatz der langsamen Muskelfasern und mehr schnelle Muskelfasern präsent sind. Die veränderte Variante des Gens ist vor allem bei Sportlern, die in ihren Disziplinen Kraft und Explosivität gebrauchen, vorhanden.



EINFLUSS DER ERNÄHRUNG AUF DAS KÖRPERGEWICHT

Gene	Analyse	Rolle des Gens	Genotyp
ADIPOQ	VERLORENES GEWICHT WIEDER ZUNEHMEN	Ein Gen, das im Fettgewebe exprimiert wird. Es reguliert den Fettstoffwechsel und die Empfindlichkeit gegenüber Insulin.	GG
INSIG2	ÜBERGEWICHTSRISIKO	Ein Protein, das sich in endoplasmatischem Retikulum der Zellen befindet und das Prozessieren des Proteins SREB blockiert, womit die Synthese von Cholesterin reguliert wird.	GG
MC4R	ÜBERGEWICHTSRISIKO	Ein Rezeptor, der an vielen physiologischen Funktionen teilnimmt, wie zum Beispiel die Regelung des Verbrauchs/der Verwahrung von Energie im Körper, des Entstehens von Steroiden und der Temperaturkontrolle.	TT
TNFA	ÜBERGEWICHTSRISIKO	Ein Zytokin, das Makrophage ausscheiden, es hat eine wichtige Rolle bei der Immunantwort auf eine Infektion.	GG
PCSK1	ÜBERGEWICHTSRISIKO	Ein Enzym, das das Proinsulin Typ I prozessiert und so eine Schlüsselrolle bei der Regulierung der Biosynthese von Insulin hat.	AA
NRXN3	ÜBERGEWICHTSRISIKO	Ein Protein aus der Familie der Neuroksine, die in dem Nervensystem als Zelladhäsionsmoleküle und Rezeptoren wirken.	AG
FTO	ÜBERGEWICHTSRISIKO	Das Gen, das die Entwicklung von Übergewicht bestimmt.	AA
TMEM18	ÜBERGEWICHTSRISIKO	Ein hochkonserviertes Protein, das am stärksten im Gehirn präsent ist.	CC
GNPDA2	ÜBERGEWICHTSRISIKO	Das Gen, das bei der Entwicklung von Übergewicht mitwirkt.	AG
BDNF	ÜBERGEWICHTSRISIKO	Ein Protein aus der Familie der Nervenwachstumsfaktoren. Es hilft bei dem Überleben und der Differenzierung einiger Neurone.	AG
APOA2	DIE REAKTION AUF GESÄTTIGTE FETTE	Ein Protein, das der zweihäufigste Inhaltsstoff der HDL-Partikeln ist, und eine wichtige Rolle beim HDL-Stoffwechsel hat.	CT
ADIPOQ	DIE REAKTION AUF EINFACH UNGESÄTTIGTE FETTE	Ein Gen, das nur im Fettgewebe zum Vorschein kommt. Es reguliert den Stoffwechsel von Fetten und die Empfindlichkeit auf Insulin.	GG
PPAR ALPHA(1)	DIE REAKTION AUF MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTE	Ein Regulator der Fettsäuresynthese, der Oxidation, der Glukoneogenese und der Ketogenese.	CG
FTO	DIE REAKTION AUF KOHLENHYDRATE	Das Gen, das bei der Entwicklung von Übergewicht mitwirkt.	AA
KCTD10	DIE REAKTION AUF KOHLENHYDRATE	Dieses Gen kodiert die Domäne des Kaliumkanälchens, das für den selektiven Transport über die Zellmembrane zuständig ist.	CG

NÄHRSTOFFBEDARF

Gene	Analyse	Rolle des Gens	Genotyp
ALPL	VITAMIN B6	Ein Enzym, das in einer alkalischen Umgebung wirkt und essentiell für das Wachstum und die Entwicklung von Knochen und Zähnen ist, da es in den Prozessen der Mineralisierung beteiligt ist, wo Calcium und Phosphor eingelagert werden. Darüber hinaus wirkt es auch auf das Vitamin B6 Niveau.	TT
MTHFR	VITAMIN B9	Reduziert das 5,10-Methylentetrahydrofolat ins 5-Methyltetrahydrofolat und ist daher wichtig für die Aufnahme von Vitamin B9.	CT
FUT2	VITAMIN B12	Ein Protein, das auf das Vitamin B12 Niveau wirkt.	AG
TMPRSS6	EISEN	Ein Enzym, das sich auf der Zelloberfläche befindet und bei der Annahme und dem Recycling von Eisen mitwirkt.	AG
HFE	EISEN	Ein Enzym, das sich auf der Zelloberfläche befindet. Es erkennt die Eisenmenge im Körper und reguliert die Produktion des Enzyms Hepcidin, der als Haupthormon für die Eisenmenge im Körper fungiert. Es entscheidet auch, wie viel Eisen sich aus der Nahrung absorbiert und wie viel sich aus den Körpervorräten freisetzt.	GG
AGT	NATRIUM(SALZ)	Es tritt in der Leber auf und wird bei niedrigem Druck durch das Renin und Angiotensin-Converting des Enzyms (ACE) aktiviert, wo dann Angiotensin II entsteht. Es ist für die Aufrechterhaltung des Blutdrucks und der Elektrolyten-Homöostase verantwortlich.	CT
CLCNKA	NATRIUM(SALZ)	Ein Chlorid-Kanal mit 12 Transmembrandomänen, das für die Aufrechterhaltung des Blutdrucks sorgt.	GG
WNK1	KALIUM	Ein Protein, das den Natrium- und Kaliumtransport kontrolliert. Es ist an der Elektrolyten-Homöostase und der Aufrechterhaltung des Blutdrucks beteiligt.	AG
COL1A1	KNOCHENDICHTE	Das Kollagen Typ I besteht aus zwei Alpha 1 Ketten und einer Alpha 2 Kette. Kollagen ist das wichtigste Protein des organischen Teils der Knochenmatrix (98%).	GT
GPR177	KNOCHENDICHTE	Das Protein ist ein Teil des evolutionär hoch erhaltenen Wnt-Signalweges, der für die Differenzierung und die Entwicklung von Knochenzellen und die Resorption des Knochengewebes wichtig ist.	AA
DCDC5	KNOCHENDICHTE	Ein hoch erhaltenes Element, das als Grundlage für Proteinbindungen dient.	GG
ZBTB40(1)	KNOCHENDICHTE	Ein Protein, das sich im Knochengewebe befindet und sich auf Knochendichte ausübt.	AA
ZBTB40(2)	KNOCHENDICHTE	Ein Protein, das sich im Knochengewebe befindet und sich auf Knochendichte ausübt.	GG
ESR1	KNOCHENDICHTE	Ein Transkriptionsfaktor, das bei der Regulation der Genexpression mitwirkt, was auf die Zellproliferation und die Gewebedifferenzierung wirkt. Er ist für den Wachstum und die Aufrechterhaltung der Festigkeit der menschlichen Knochen verantwortlich.	AG
C6ORF97	KNOCHENDICHTE	Ein Protein, das auf die Knochendichte wirkt.	TT
SP7	KNOCHENDICHTE	Ein Transkriptionsfaktor und ein Aktivator der Differenzierung der Knochenzellen.	GG
AKAP11	KNOCHENDICHTE	Ein Mitglied der Gruppe strukturell vollkommen verschiedener Proteine, deren gemeinsame Funktion die Bindung an die regulatorische Untereinheit der Kinase A ist. Während der Spermatogenese wird es stark ausgeprägt. Es befindet sich neben dem RANKL-Gen, das eine wichtige Rolle bei dem Knochenstoffwechsel hat.	CC
TNFRSF11A	KNOCHENDICHTE	Notwendig für die von der Seite der RANKL-regulierten Osteoklastogenese – der Bildung von Osteoklasten, den Zellen, die Knochenzellen abbauen.	TT

SPORTLICHE BETÄTIGUNG

Gene	Analyse	Rolle des Gens	Genotyp
ACTN3	MUSKELSTRUKTUR	Ist ein Protein, das in den Muskeln vorkommt. Es bindet sich an das Aktin in den Muskeln und ist so wichtig bei der Kontraktion der Muskelfaser.	CT
PPAR ALPHA(2)	MUSKELSTRUKTUR	Reguliert die Ausprägtheit der Gene, die für die Oxidation der Fettsäuren in Skelettmuskeln und dem Herzmuskel zuständig sind.	CG
LPL	FETTVERBRENNUNGSGEN	Protein, verantwortlich für die Hydrolyse von Lipoproteinen, reich an Triglyceriden.	AA
MMP3	RISIKO FÜR VERLETZUNGEN DES WEICHEN GEWEBES	Es kodiert für das Enzym Matrix Metalloproteinase 3, das für den Abbau von Fibronektin, Kollagen und Proteoglykanen des Knorpels verantwortlich ist. Als solches ist es an der Wundheilung und dem Fortschreiten der Atherosklerose beteiligt.	AG
COL5A1	RISIKO FÜR VERLETZUNGEN DES WEICHEN GEWEBES	Es hat sich gezeigt, dass die Variante innerhalb des COL5A1-Gens unsere (un)Flexibilität (passives gerades Bein und eine Sit-and-Reach-Messung) beeinflusst, was sich auf unser Risiko für Verletzungen des weichen Gewebes auswirkt.	AA
COL1A1	RISIKO FÜR VERLETZUNGEN DES WEICHEN GEWEBES	COL1A1 kodiert für Kollagen Typ I, ein Protein, das viele Gewebe im Körper stärkt und unterstützt, einschließlich Knorpel, Knochen und Sehne.	GT
GDF5	RISIKO FÜR VERLETZUNGEN DES WEICHEN GEWEBES	GDF5 (Wachstumsdifferenzierungsfaktor 5) ist ein Mitglied der Familie der knochenmorphogenetischen Proteine (BMP) und der TGF-beta-Superfamilie und kann unser Risiko für Verletzungen des weichen Gewebes beeinflussen.	GG
ADRB2	VO ₂ MAX	β2 Adrenergischer Rezeptor (ADRB2) ist ein Mitglied der G-Protein-gekoppelten Rezeptor-Superfamilie und spielt eine zentrale Rolle bei der Regulation des Herz-, Lungen-, Gefäß-, Hormon- und Zentralnervensystems.	AG
PPARGC1A	VO ₂ MAX	PPARGC1A ist ein transkriptioneller Koaktivator der PPAR-Familie und ist an der mitochondrialen Biogenese, Fettsäureoxidation, Glukoseverwertung, Thermogenese und Angiogenese beteiligt.	TT
VEGFA	VO ₂ MAX	Eine Variation im VEGFA-Gen wurde mit der VEGF-Proteinexpression assoziiert. In mehreren Studien wurden Assoziationen von VEGFA-Genpolymorphismen mit aerober Kapazität beim Menschen und Ausdauersportlerstatus festgestellt.	CC
ACE	VO ₂ MAX	ACE übt eine tonische Regulierungsfunktion auf die zirkulatorische Homöostase aus, durch die Synthese von Vasokonstriktor Angiotensin II, dass auch die Aldosteronsynthese und den Abbau von Vasodilatorkininen fördert.	GG
PPAR ALPHA(2)	VO ₂ MAX	Peroxisome proliferator-aktiviertes Rezeptor-alpha (PPAR alpha) Gen ist in den Hypoxie-induzierbaren Faktor (HIF) Sauerstoff-Signalweg und die Regulation der Erythropoese involviert.	CG
CAT	ERHOLUNG NACH DEM TRAINING	Catalase baut Wasserstoffperoxid (H ₂ O ₂) ab, dessen Produktion während des hochintensiven Trainings erhöht wird. Auf niedrigen Ebenen ist es an mehreren chemischen Signalwegen beteiligt, auf hohen Ebenen ist es jedoch für Zellen toxisch.	AA
NQO1	ERHOLUNG NACH DEM TRAINING	Das Enzym, das als Chinon-Reduktase in Verbindung mit der Konjugation von Hydrochinonen wirkt. Es ist an zahlreichen Entgiftungspfaden und biosynthetischen Prozessen beteiligt, wie z.B. der Vitamin-K-abhängigen Glutamatcarboxylierung.	CC
GPX1	ERHOLUNG NACH DEM TRAINING	Glutathionperoxidase wirkt bei der Entgiftung von Wasserstoffperoxid und ist eines der wichtigsten antioxidativen Enzyme beim Menschen.	CT

SPORTLICHE BETÄTIGUNG

Gene	Analyse	Rolle des Gens	Genotyp
SOD2	ERHOLUNG NACH DEM TRAINING	Dieses Gen ist mit der Synthese von Superoxiddismutase assoziiert, einem Enzym, das mit der Umwandlung von Superoxid (O ₂ ⁻) in Sauerstoff (O ₂) und Wasserstoffperoxid (H ₂ O ₂) assoziiert ist. Superoxid-Dismutase ist ein wichtiges Antioxidans, das die Zelle vor ionisierender Strahlung, oxidativem Stress und entzündlichen Zytokinen schützt.	TT
CREB1	HERZKAPAZITÄT	Es wurde festgestellt, dass CREB1 an der Erzeugung des Langzeit-Herzgedächtnisses beteiligt ist, ein Prozess, der zur Anpassung der ventrikulären Repolarisation (indexiert durch die elektrokardiographische T-Welle) an das ventrikuläre Stimulationsverfahren führt.	AG
ACE	HERZKAPAZITÄT	ACE übt eine tonische Regulierungsfunktion in der Kreislaufhomöostase aus, durch die Synthese von Vasokonstriktor Angiotensin II, das auch die Aldosteronsynthese antreibt, und den Abbau von Vasodilatorkininen.	GG
IL15RA	GEN FÜR MUSKELVOLUMEN	Der Wachstumsfaktor der sich durch die Muskeln äußert und wobei es nachgewiesen worden ist, dass er anabole Effekte hat, in Verbindung erhöhter Niveaus mit Muskelzunahme in verschiedenen Studien.	AC
COMT	KRIEGERGEN	COMT ist eines von mehreren Enzymen, die Dopamin, Epinephrin und Noradrenalin abbauen. COMT baut Dopamin meist in dem Teil des Gehirns ab, der für eine höhere kognitive oder exekutive Funktion verantwortlich ist (präfrontaler Kortex).	AG
TRHR_1	FETTFREIE KÖRPERMASSE	TRHR kodiert den Rezeptor des Thyrotropin-Releasing-Hormons (TRH). Die TRH-Reaktion auf TRHR ist der erste Schritt in der hormonellen Kaskade, die schließlich zur Freisetzung von Thyroxin führt, das für die Entwicklung des Skelettmuskels wichtig ist.	AA
TRHR_2	FETTFREIE KÖRPERMASSE	TRHR kodiert den Rezeptor des Thyrotropin-Releasing-Hormons (TRH). Die TRH-Reaktion auf TRHR ist der erste Schritt in der hormonellen Kaskade, die schließlich zur Freisetzung von Thyroxin führt, das für die Entwicklung des Skelettmuskels wichtig ist.	CC
MCT-1	FETTFREIE KÖRPERMASSE	Ein Gen, das mit der Synthese von MCT1 assoziiert ist, einem Molekül, das Milchsäure über die Muskelzellmembran transportiert.	AT

LEBENSSTIL

Gene	Analyse	Rolle des Gens	Genotyp
IL6	ENTZÜNDUNGSEMPFINDLICHKEIT	Interleukine-6 pro-inflammatorisches Molekül (IL6) stimuliert die Immunantwort auf das Training und ist am entzündlichen Reparaturprozess beteiligt. Es spielt eine Rolle im Glukose- und Lipidstoffwechsel.	CG
TNF	ENTZÜNDUNGSEMPFINDLICHKEIT	Pro-inflammatorisches Molekül. Erhöhte TNF-Werte sind mit einer Erhöhung der systemischen Immunantwort und entzündlichen Prozessen verbunden.	GG
CRP	ENTZÜNDUNGSEMPFINDLICHKEIT	C-Reactive Protein ist an mehreren Funktionen der Wirtsabwehr beteiligt. Folglich steigt der Gehalt dieses Proteins im Plasma während der akuten Phase der Reaktion auf eine Infektion oder andere entzündliche Reize stark an. Es wird durch das IL-6 stimuliert und wird häufig als Marker für Entzündungen in Bluttests verwendet.	CC
IL6R	ENTZÜNDUNGSEMPFINDLICHKEIT	Das IL6R-Gen kodiert eine Untereinheit des Interleukin-6 (IL6)-Rezeptorkomplexes. Interleukin 6 ist ein starkes pleiotropes Zytokin, das das Zellwachstum und die Zelldifferenzierung reguliert und eine wichtige Rolle bei der Immunantwort und Entzündung spielt.	AA
CLOCK	SCHLAFZYKLUS	Ein Gen, das für einen grundlegenden Helix-Loop-Helix-PAS-Transkriptionsfaktor (CLOCK) kodiert, der sowohl die Persistenz als auch die Dauer von zirkadianen Rhythmen beeinflusst.	TT
NPAS	SCHLAFZYKLUS	Ein Gen, das als Teil einer molekularen Uhr im Vorderhirn von Säugetieren funktioniert.	GG

STOFFWECHSELFAKTOREN

Gene	Analyse	Rolle des Gens	Genotyp
FADS1-2-3(1)	HDL-CHOLESTERIN	Die Familie der Desaturasen, die dafür zuständig sind in Fettsäuren Zweifachbindungen einzubauen.	CC
CETP(1)	LDL-CHOLESTERIN, HDL-CHOLESTERIN	Das Protein, das Triglyzeride aus VLDL und LDL sammelt und sie durch Esther Cholesterin aus HDL ersetzt und umgekehrt.	GG
APOA1	LDL-CHOLESTERIN, HDL-CHOLESTERIN TRIGLYZERIDE	Das Haupt-Lipoprotein der HDL Partikel.	CC
ANGPTL3	LDL-CHOLESTERIN, TRIGLYZERIDE	Das Protein, das über den Leberrezeptor X auf das Niveau der Plasmalipide wirkt.	TT
GALNT2	HDL-CHOLESTERIN, TRIGLYZERIDE	Das Protein, das für die Biosynthese der Oligosaccharide zuständig ist.	AG
PLTP	HDL-CHOLESTERIN, TRIGLYZERIDE	Ein Transportprotein für Phospholipide, das sich im Blutplasma befindet. Phospholipide werden von den Triglyzeride reichen Lipoproteinen an das HDL übertragen.	TT
MLXIPL	HDL-CHOLESTERIN, TRIGLYZERIDE	In Abhängigkeit von Glukose werden Motive der Reaktions-Elemente für Kohlenhydrate (ChoRE), die für die Synthese der Triglyzeride zuständig sind, gebunden und aktiviert.	CC
TRIB1_3	LDL-CHOLESTERIN, HDL-CHOLESTERIN TRIGLYZERIDE	Das Protein, das bei der Regulierung der Entzündung im Fettgewebe und bei der durch die Ernährung mit einem großen Fettgehalt induzierte Fettleibigkeit mitwirkt.	AA
PPARALFA_1	HDL-CHOLESTERIN	Ein Regulator der Fettsäuresynthese, der Oxidation, der Glukoneogenese und der Ketogenese.	CG
APOE_1	LDL-CHOLESTERIN, HDL-CHOLESTERIN	Ein Protein, das für die Zersetzung von den an Triglyzeriden reichen Lipoproteinen zuständig ist.	AA
APOB_1	LDL-CHOLESTERIN, HDL-CHOLESTERIN TRIGLYZERIDE	Das Haupt-Lipoprotein der Chylomicronen und der LDL-Partikeln.	AG
ABCG5/8	LDL-CHOLESTERIN	Die beiden Proteine, die den Cholesterintransport aus den Zellen regulieren. Die Fehlfunktion zeigt sich durch die Akkumulation der Sterole.	GG
LDLR	LDL-CHOLESTERIN	Das Protein, das an der Oberfläche der Zellen LDL-Partikel bindet und den Transport in die Zellen ermöglicht.	GG
PPP1R3B	LDL-CHOLESTERIN, HDL-CHOLESTERIN	Wirkt gegen die Inaktivtion der Glykogenphosphorylase und begrenzt somit die Zersetzung von Glykogen.	AG
ABCA1	LDL-CHOLESTERIN, HDL-CHOLESTERIN TRIGLYZERIDE	Der Membrantransporter, der den Transport von Cholesterin und Phospholipiden und die Bildung von HDL reguliert.	AG
LIPC	HDL-CHOLESTERIN	Ein Protein, das die Hydrolise der Phospholipide, der Glyzeride und der Acyl-CoA-Thioester ermöglicht.	AG

STOFFWECHSELFAKTOREN

Gene	Analyse	Rolle des Gens	Genotyp
LCAT	HDL-CHOLESTERIN	Ein veresterter Cholesterin, der für den Cholesterintransport entscheidend ist.	AG
LIPG	HDL-CHOLESTERIN	Das Protein, das die Hydrolise der HDL-Partikel ermöglicht.	AG
HLA	LDL-CHOLESTERIN, TRIGLYZERIDE	Hilft bei der Unterscheidung zwischen körpereigenen und körperfremden Stoffen.	CC
GCKR_1	LDL-CHOLESTERIN, TRIGLYZERIDE	Hemmt die Wirkung der Glucokinase, die ein wichtiger Enzym bei dem Stoffwechsel der Glucose ist.	CT
TIMD4	LDL-CHOLESTERIN, TRIGLYZERIDE	Phosphatidylserin Rezeptor, der die Verschlingung der apoptotischen Zellen erweitert.	CC
IL6R_1	LDL-CHOLESTERIN	IL6R Gen verschlüsselt eine Untereinheit des Interleukin 6 (IL6) Rezeptor Komplexes. Interleukin 6 ist ein Zytokin, das Zellwachstum und Differenzierung reguliert und in der immunalen Reaktion eine bedeutende Rolle spielt.	CC
APOA5	TRIGLYZERIDE	Apolipoprotein A5 spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Chylomikronen-Niveaus und des Triglyzeridspiegels in der Plasma.	CC
LPL	HDL-CHOLESTERIN, TRIGLYZERIDE	Ein Lipoprotein, das aus Chylomicronen und VLDL Fette entfernt.	AA
LRP1	HDL-CHOLESTERIN, TRIGLYZERIDE	Ein Protein, beteiligt in der zellulären lipiden Homeostase.	TT
IRS1	HDL-CHOLESTERIN, TRIGLYZERIDE	Ein Protein, das phosphoryliert ist vom Insulinrezeptor Tyrosinkinase.	AA
TCF7L2	BLUTZUCKER	Ein Transkriptionsfaktor, der bei dem Wingles-typ (Wnt) Signalweg beteiligt ist, über den er sich auf den Diabetes Typ 2 auswirkt.	TT
SLC30A8	BLUTZUCKER	Die Hauptkomponente bei der Zinkversorgung für die Produktion von Insulin. Beteiligt bei den Prozessen der Betazellenverwahrung der Bauchspeicheldrüse, die sich ins Insulin ausscheiden.	TT
G6PC2	BLUTZUCKER	Eine katalytische Untereinheit des Enzyms Glucose-6-Phosphat, und deshalb wirkt es signifikant auf den Blutzuckerspiegel.	GG
MTNR1B	BLUTZUCKER	Rezeptor für Melatonin, das die zirkadianen Rhythmen beeinflusst.	CG
DGKB	BLUTZUCKER	Die Diacylglycerinen Kinase reguliert das Niveau des Diacylglycerin und die Ausscheidung von Insulin.	TT
GCKR(2)	BLUTZUCKER	Ein Inhibitor der Glucokinase (GCK), womit er den ersten Schritt der Zuckerstoffwechselwege reguliert.	AG
ADCY5	BLUTZUCKER	Das Cyclase Enzym, zuständig für die Synthese der cAMP, und diese wiederum reguliert das Wirken von Glucagon und Adrenalin.	AA

STOFFWECHSELFAKTOREN

CRP	C-REAKTIVES PROTEIN (CRP)	Das von diesem Gen kodierte Protein ist an mehreren Funktionen der Wirtsabwehr beteiligt, die auf seiner Fähigkeit beruhen, fremde Krankheitserreger und beschädigte Zellen zu erkennen.	CC
IL6R_1	C-REAKTIVES PROTEIN (CRP)	Das IL6R-Gen kodiert eine Untereinheit des Interleukin-6 (IL6)-Rezeptorkomplexes. Interleukin 6 ist ein starkes pleiotropes Zytokin, das das Zellwachstum und die Zelldifferenzierung reguliert und eine wichtige Rolle bei der Immunantwort spielt.	CC
HNF1A	C-REAKTIVES PROTEIN (CRP)	Das von diesem Gen kodierte Protein ist ein Transkriptionsfaktor, der für die Expression mehrerer leberspezifischer Gene benötigt wird.	CC
APOE_1	C-REAKTIVES PROTEIN (CRP)	Protein, essentiell für den Abbau von Lipoproteinen, reich an Triglyceriden.	AA

Absorption: Aufnahme, Annahme

Allel: eine der verschiedenen Formen des Erbmaterials an einer bestimmten Stelle des Chromosoms. Jeder Mensch hat ein Chromosomenpaar mit zwei identischen oder verschiedenen Allelen, was wir Homozygote oder Heterozygote nennen. Verschiedene Allelen in der menschlichen Population sind der Grund für verschiedene geerbte Merkmale, so wie zum Beispiel Blutgruppe oder Haarfarbe.

Alkaloid: Eine natürliche Substanz, die sich in Pflanzen befindet und meistens einen bitteren Geschmack hat.

Aminosäure: Eine Grundeinheit, aus der Proteine gebildet werden. Seine Entstehung ist auf der DNA mit 3 aufeinanderfolgenden Nukleotiden kodiert und die ergeben bei verschiedenen Kombinationen verschiedene Aminosäuren, zum Beispiel steht GCU für Alanin und UGU für Cystein.

Antikarcinogen: Beugt Krebserkrankungen vor.

Antioxidantien: Stoffe, die uns vor oxidativem Stress schützen.

Arterie: Ein Blutgefäß, durch das das Blut vom Herzen abfließt. Die Hauptarterie ist die Aorta.

Arten von Fett: Bekannt sind tierische gesättigte Fette und pflanzliche einfach- und mehrfach –ungesättigten Fette.

Ballaststoffe: Unverdauliche Kohlenhydrate, die für eine gute Verdauung und ein Sättigungsgefühl sorgen. Hierzu zählen Cellulose, Lignin und Pektin.

BMI: Der Körpermassindex, eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße - Der BMI bezieht das Körpergewicht auf die Körperoberfläche, die annäherungsweise aus dem Quadrat der Körpergröße berechnet wird (kg/m^2).

Chylomikron: hilft Cholesterin bei dem Übergang über die Darmschleimhaut und enthält eine minimale Menge an Cholesterin und sehr viele Triglyceride.

Cofaktor: Eine nicht-proteinische Verbindung, die an Proteine gebunden ist und für die biologische Aktivität des Proteins benötigt wird.

Chromosom: eine Stock-ähnliche Form des DNA-Moleküls, auf der sich viele hunderte oder tausende von Genen befinden. Der Nukleus enthält 22 autosomale Chromosomenpaare und zwei Geschlechtschromosomen. Neben dem DNA-Molekül befinden sich auch noch Proteine (meistens Histone), um die die DNA sich wickelt. Dieses Aufwickeln resultiert zusammen mit weiteren Formierungen in einem fest formierten Chromosom, das viel weniger Platz einnimmt, als wenn das Molekül auseinandergewickelt wäre.

Chromosom (autosomal): Ein Chromosom, bei dem beide Chromosomen dem Chromosomenpaar ähnlich sind. Ein Chromosom des Chromosompaars kommt vom Vater, der andere von der Mutter.

Diabetes: Die Blutzuckerkrankheit. Ein chronischer Zustand, bei dem die Zellen der Bauchspeicheldrüse nicht genügend Insulin produzieren bzw. der Körper kann das produzierte Insulin nicht effektiv nutzen.

Dimetilation: Ein Anhang von zwei Methylgruppen.

DNA: Ein Molekül im Zellkern, das Anweisungen für die Entstehung des Organismus trägt. Die menschliche DNA wird durch vier verschiedene Nukleotiden kodiert und hat die Form einer doppelten Spirale. Das bedeutet, dass sich zwei komplementäre DNA-Ketten um sich herum wickeln. Komplementär bedeutet, dass sich Nukleotid C immer mit G und Nukleotid A immer mit T paaren.

Einfach ungesättigte Fette: Eine extrem nützliche Art von Fettsäuren.

Eine seltenere Variante (Kopie) eines Gens: Eine DNA Reihenfolge des Gens, die auf dem analysierten Locus eine Variante von Nukleotid enthält, das in der Population seltener ist, das heißt es hat eine Frequenz, die niedriger ist als 50 Prozent.

Entgiftung: Die Entgiftung des Körpers.

Enzym: ein Protein, das in einem chemischen Prozess im Körper mitwirkt. Die Funktion eines Enzyms ist es die Aktivierungsenergie, die für die chemische Reaktion nötig ist, zu minimieren, und so ihren Weg zu erleichtern. So wird das Substrat viel schneller in das Produkt transformiert, wie zum Beispiel die Transformation der Stärke in Glucose.

Essentielle Fette: Pflanzliche Fette, die unser Körper dringend braucht.

Fette: Sind wichtige Bestandteile und eine Quelle von Energie, die zweimal so viel Energie enthalten wie Kohlenhydrate und Proteine.

Frei Radikale: Unstabile chemische Stoffe, die Zellen beschädigen können.

Gen: Ein Teil der Reihenfolge der DNA, die Informationen für die Entstehung von Proteinen trägt. Gene werden von den Eltern weitervererbt und geben alle Informationen für die Bildung und Entwicklung des Organismus.

Genetische Analyse: Die Übersicht bzw. die Analyse aller Ihrer Gene.

Genom: Die ganze DNA im Zellkern, die alle autosomalen Chromosome und beide Geschlechtschromosomen enthält.

Genotyp: Beide Allelvarianten des Gens eines Menschen. Der Genotyp kann alle Allelen in der Zelle repräsentieren, aber meistens wird es verwendet um eins oder mehrere Gene zu beschreiben, die zusammen eine Eigenschaft beeinflussen.

Genetische Ausstattung: Ein Terminus, der meistens als Synonym für den Genotyp ist, also für die Form der Reihenfolge des Genes der DNA. Dennoch kann sich der Terminus auch auf die Region des Genoms, wo sich das Gen befindet, beziehen.

Gerbstoff: Eine pflanzliche polyphenolische Verbindung bitteren Geschmacks, das auch Tannin genannt wird.

Gesättigte Fette: Vor allem tierische Fette, die auch als „schlechte Fette“ bezeichnet werden und den Cholesterinspiegel erhöhen.

Geschlechtschromosom: Es gibt das weibliche Chromosom X und das männliche Chromosom Y. Frauen haben zwei Chromosomen X im Paar (XX) und Männer haben die Chromosomen X und Y (XY), wobei Y nur vom Vater vererbt wird und seine Anwesenheit/Abwesenheit das Geschlecht des Kindes bestimmt.

Glykämischer Index: Zeigt um wie viel ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel erhöht, dabei wird die Menge des Lebensmittels nicht berücksichtigt.

Glykämische Belastbarkeit: Zeigt um wie viel ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel erhöht, dabei wird die Menge des Lebensmittels berücksichtigt.

Glykogen: Die Grundform, in der Glucose im Körper gespeichert wird.

Glucose: Der wichtigste Vertreter der Kohlenhydrate, der auch als Blutzucker bezeichnet wird.

Häufige Variante (Kopie) eines Gens: Eine DNA Reihenfolge des Gens, die an dem analysierten Locus ein Nukleotid hat, dass in der Population häufiger ist, also eine Frequenz von mehr als 50 Prozent hat.

HDL-Cholesterin: Das gute Cholesterin. Erwünscht ist ein möglichst hohes Niveau.

Hydrogenierte Fette: Transfette, die bei der Erhitzung von pflanzlichen Ölen bei hohen Temperaturen entstehen.

Hypothalamus: Ein kirschgroßes Organ in der Mitte des Gehirns, das das Datenzentrum aller endokriner Hormone ist.

IDL: Sind Lipoproteine einer mittleren Dichte (»intermediate density lipoprotein«), die mit dem Abbau von VLDL entstehen.

Insulin: Das Hormon, das den Blutzuckerspiegel reguliert

Insulinresistenz: Der Zustand, in dem der Körper nicht auf Insulin, das Hormon, das den Blutzuckerspiegel reguliert, reagiert.

Kaukasier: Ein Terminus, der gewöhnlich Menschen weißer Rasse bezeichnet.

Kcal: Kcal steht für Kilokalorie, aber meistens spricht man nur von Kalorien.

Komplexe Kohlenhydrate: Komplexe Kohlenhydrate, die nur langsam verdaut werden, sodass die Energie durch einen längeren Zeitraum freigesetzt wird und wir länger satt sind. Der Blutzucker wird nur langsam erhöht und nicht rasch wie bei einfachen Zuckern.

Kohlenhydrate: Neben Proteinen und Fetten der wichtigste Makronährstoff, der als primäre Energiequelle fungiert.

Kreatinphosphat: Ein hochenergetisches Molekül, welches eine Energiequelle für den Muskel darstellt.

Laktose: Milchzucker, das aus Glucose und Galaktose besteht.

LDL-Cholesterin: Ist schädlich für unsere Gesundheit, deshalb muss der Cholesterinspiegel so niedrig wie möglich gehalten werden.

Lipolyse: Der Prozess des Fettabbaus.

Lipoprotein-Partikel: Sie binden Cholesterin und transportieren ihn durch den Körper.

Makronährstoffe: Hierzu zählen Kohlenhydrate, Proteine und Fette (gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte).

Mehrfach ungesättigte Fette: Eine extrem wichtige Art von Fettsäuren. Hierzu zählen Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren.

Mikronährstoffe: Nährstoffe, die unser Körper in kleineren Mengen benötigt, sie sind jedoch außerordentlich wichtig für unsere Gesundheit. Hierzu zählen Vitamine und Minerale.

Myoglobin: Zuständig für den Transport und die Lagerung des Sauerstoffs in Muskeln.

Muskelfaser: Zellen, die Muskeln bilden. So werden sie genannt, weil sie eine längliche Form haben.

Monosaccharid: Die grundlegendste und einfachste Form der Kohlenhydrate, wie zum Beispiel: Glucose, Fructose, Mannose...

Mutation: Eine zufällige Veränderung im Code des genetischen Materials. Man kennt Löschungen, wobei Nukleotide auf einem Teil des genetischen Materials gelöscht werden, Einfügungen, bei denen die Nukleotide auf einem Teil des genetischen Materials eingesetzt werden, und Substitutionen, wobei einige Nukleotide durch andere ersetzt werden.

Nukleotid: Die Grundeinheit, durch die das Gen codiert wird. Die einzelne Einheit besteht aus einer Phosphatgruppe, Pentose (Zucker mit fünf Kohlenstoff-Atomen im Ring) und einer Stickstoffbasis. Zwischen den einzelnen Nukleotiden bestehen verschiedene Stickstoffbasen. Die menschliche DNA besteht aus vier verschiedenen Stickstoffbasen – Cytosin (C), Guanin (G), Thymin (T) und Adenosin (A).

Osmotischer Druck: Der Druck, der benötigt wird, damit eine Zelle Wasser bekommt.

Polymorphismus: Die Anwesenheit von einem oder mehreren verschiedenen Allelen eines Gens in der Population. Die Folge davon ist die Anwesenheit mehrerer verschiedener Phänotypen. Ein verschiedenes Allel muss jedoch bei mehr als einem Prozent der Population anwesend sein, dass wir das Polymorphismus nennen.

Probiotischer Joghurt: Enthält probiotische Bakterien, die bei der Regelung der Verdauung helfen.

Phänotypische Eigenschaft: Eine erkennbare Eigenschaft des Einzelnen, wie zum Beispiel die Augenfarbe.

Raffiniert: Gereinigt und industriell verarbeitet, so dass es sich ungünstig auf unsere Gesundheit auswirkt.

Reaktive Sauerstoffarten: Hoch reaktive freie Radikale, die Sauerstoff enthalten.

Risiko: Ein Risiko, zum Beispiel für Übergewicht, Vitamin- oder Mineralmangel, das von Ihren Genen bestimmt wird.

SNP (Single Nukleotid Polymorphismus): Ist ein Polymorphismus auf einer genau bestimmten Stelle der DNA, das entsteht, wenn ein Nukleotid durch ein anderes ersetzt wird (zum Beispiel A - C) und eine Variation im genetischen Code darstellt, und diese unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Diese Variationen können zahlreich sein, da in dem menschlichen Genom ungefähr 100 Millionen SNPs bestehen. Die beschriebenen Wechsel zeigen sich bei Menschen als phänotypische Unterschiede (Krankheiten, Eigenschaften).

Stoffwechsel: Ein metabolischer Prozess, bei dem es zum Abbau oder zur Bildung neuer Stoffe im Körper kommt.

Thermogenese: Der Prozess der Erzeugung von Wärme.

Transfette: Werden auch hydrogenierte oder schlechte Fette genannt. Sie entstehen bei übermäßiger Erhitzung von Öl und erhöhen das schlechte und senken das gute Cholesterin.

Triglyzeride: Die Form, in der unser Körper Fette lagert. Ein hohes Niveau an Triglyzeriden im Blut ist ungesund und mit zahlreichen Erkrankungen verbunden.

Ungesättigte Fette: Pflanzliche Fette, die einzige Ausnahme sind Kokos- und Palmöl.

VLDL: Ein Lipoprotein von einer sehr niedrigen Dichte (»very low density lipoprotein«), das das Cholesterin, das nur in der Leber produziert wird, durch den Körper transportiert.

Zellatmung: Ein wichtiger Prozess, bei dem aus Glucose und Sauerstoff Energie, Kohlenhydrate und Wasser entstehen.

VERLORENES GEWICHT WIEDER ZUNEHMEN

Goyenechea et al. (2009). The -11391 G/A polymorphism of the adiponectin gene promoter is associated with metabolic syndrome traits and the outcome of an energy-restricted diet in obese subjects. *Horm Metab Res* 41(1): 55-61

DAS RISIKO FÜR DIE ENTWICKLUNG VON ÜBERGEWICHT

Benzinou et al. (2008). Common nonsynonymous variants in PCSK1 confer risk of obesity. *Nat Genet* 40(8): 943-945

Cheung et al. (2010). Obesity susceptibility genetic variants identified from recent genome-wide association studies: implications in a chinese population. *J Clin Endocrinol Metab* 95(3): 1395-1403

Heard-Costa et al. (2009). NRXN3 is a novel locus for waist circumference: a genome-wide association study from the CHARGE Consortium. *PLoS Genet* 5(6): e1000539

Herbert et al. (2006). A common genetic variant is associated with adult and childhood obesity. *Science* 312(5771): 279-283

Sookoian et al. (2005). Meta-analysis on the G-308A tumor necrosis factor alpha gene variant and phenotypes associated with the metabolic syndrome. *Obes Res* 13(12): 2122-2131

Thorleifsson et al. (2009). Genome-wide association yields new sequence variants at seven loci that associate with measures of obesity. *Nat Genet* 41(1): 18-24

Wang et al. (2011). A genome-wide association study on obesity and obesity-related traits. *PLoS One* 6(4)

Wheeler et al. (2013). Genome-wide SNP and CNV analysis identifies common and low-frequency variants associated with severe early-onset obesity. *Net Genet* 45(5): 513-517

Willer et al. (2009). Six new loci associated with body mass index highlight a neuronal influence on body weight regulation. *Nat Genet* 41(1): 25-34

Xi et al. (2013). Study of 11 BMI-Associated Loci Identified in GWAS for Associations with Central Obesity in the Chinese Children. *PLoS ONE* 8(2)

Zhang et al. (2012). FTO genotype and 2-year change in body composition and fat distribution in response to weight-loss diets: the POUNDS LOST Trial. *Diabetes*. 61(11):3005-30011

DIE REAKTION AUF GESÄTTIGTE FETTE

Corella et al. (2009). APOA2, dietary fat, and body mass index: replication of a gene-diet interaction in 3 independent populations. *Arch Intern Med* 169(20): 1897-1906

Smith et al. (2013). Apolipoprotein A2 polymorphism interacts with intakes of dairy foods to influence body weight in 2 U.S. populations. *J Nutr*. 143(12):1865-1871

DIE REAKTION AUF EINFACH UNGESÄTTIGTE FETTE

Warodomwichit et al. (2009). ADIPOQ polymorphisms, monounsaturated fatty acids, and obesity risk: the GOLDN study. *Obesity* 17(3): 510-517

Warodomwichit et al. (2009). The monounsaturated fatty acid intake modulates the effect of ADIPOQ polymorphisms on obesity. *Obesity (Silver Spring)* 17(3): 510-517

DIE REAKTION AUF MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTE

Contreras et al. (2013). PPAR-alpha as a Key Nutritional and Environmental Sensor for Metabolic Adaptation. *Adv Nutr*. 4(4): 439-452

Rudkowska et al. (2014). Genome-wide association study of the plasma triglyceride response to an n-3 polyunsaturated fatty acid supplementation. *J Lipid Res*. 55(7): 1245-1253

Tai et al. (2005). Polyunsaturated fatty acids interact with the PPARA-L162V polymorphism to affect plasma triglyceride and apolipoprotein C-III concentrations in the Framingham Heart Study. *J Nutr* 135(3): 397-403

DIE REAKTION AUF KOHLENHYDRATE

Jungent et al. (2009). Novel variants at KCTD10, MVK, and MMAB genes interact with dietary carbohydrates to modulate HDL-cholesterol concentrations in the Genetics of Lipid Lowering Drugs and Diet Network Study. *Am J Clin Nutr*, 90(3): 686-694

Sonestedt et al. (2009). Fat and carbohydrate intake modify the association between genetic variation in the FTO genotype and obesity. *Am J Clin Nutr* 90(5): 1418-1425

VITAMINE

Cheung et al. (2013). Genetic variant in vitamin D binding protein is associated with serum 25-hydroxyvitamin D and vitamin D insufficiency in southern Chinese. *J Hum Genet* 58(11): 749-751

Crider et al. (2011). MTHFR 677C->T genotype is associated with folate and homocysteine concentrations in a large, population-based, double-blind trial of folic acid supplementation. *Am J Clin Nutr*. 93(6):1365-1372.

de Bree et al. (2003). Effect of the methylenetetrahydrofolate reductase 677C->T mutation on the relations among folate intake and plasma folate and homocysteine concentrations in a general population sample. *Am J Clin Nutr* 77(3): 687-693

Hazra et al. (2009). Genome-wide significant predictors of metabolites in the one-carbon metabolism pathway. *Hum Mol Genet* 18(23): 4677-4687

Qin et al. (2012). Effect of folic acid intervention on the change of serum folate level in hypertensive Chinese adults: do methylenetetrahydrofolate reductase and methionine synthase gene polymorphisms affect therapeutic responses? *Pharmacogenet Genomics*. 22(6):421-428

Solis et al. (2008) Folate Intake at RDA Levels Is Inadequate for Mexican American Men with the Methylenetetrahydrofolate Reductase 677TT Genotype. *J Nutr*. 138 :67-72

Guinotte et al. (2003). Methylenetetrahydrofolate Reductase 677C T Variant Modulates Folate Status Response to Controlled Folate Intakes in Young Women. *J Nutr*. 133 :1272-1280

Tanaka et al. (2009). Genome-wide association study of vitamin B6, vitamin B12, folate, and homocysteine blood concentrations. *Am J Hum Genet* 84(4): 477-482

Thuesen et al. (2010). Lifestyle and genetic determinants of folate and vitamin B12 levels in a general adult population. *Br J Nutr* 103(8): 1195-1204

Wang et al. (2015). Predicting Hyperhomocysteinemia by Methylenetetrahydrofolate Reductase C677T Polymorphism in Chinese Patients With Hypertension. *Clin Appl Thromb Hemost*. 21(7):661-666

Yazdanpanah et al. (2008). Low dietary riboflavin but not folate predicts increased fracture risk in postmenopausal women homozygous for the MTHFR 677 T allele. *J Bone Miner Res* 23(1):86-94

MINERALE

Barlassina et al. (2007). Common genetic variants and haplotypes in renal CLCNKA gene are associated to salt-sensitive hypertension. *Hum Mol Genet* 16(13): 1630-1638

Benyamin et al. (2009). Variants in TF and HFE explain approximately 40% of genetic variation in serum-transferrin levels. *Am J Hum Genet* 84(1): 60-65

Evans et al. (2013). Genome-wide association study identifies loci affecting blood copper, selenium and zinc. *Hum Mol Genet*. 22(19): 3998-3400

Gan et al. (2012). Association of TMPRSS6 polymorphisms with ferritin, hemoglobin, and type 2 diabetes risk in a Chinese Han population. *Am J Clin Nutr* 95(3): 626-632

Gu et al. (2010). Genetic variants in the renin-angiotensin-aldosterone system and salt sensitivity of blood pressure. *J Hypertens* 28(6): 1210-1220

Li et al. (2014). The relationship between angiotensinogen gene polymorphisms and essential hypertension in a Northern Han Chinese population. *Angiology* 65(7): 614-619

Lian et al. (2013). Meta-analyses of HFE variants in coronary heart disease. *Gene* 527(1): 167-173

Newhouse et al. (2009) . Polymorphisms in the WNK1 gene are associated with blood pressure variation and urinary potassium excretion. *PLoS One* 4(4): e5003

Norat et al. (2008). Blood pressure and interactions between the angiotensin polymorphism AGT M235T and sodium intake: a cross-sectional population study. *Am J Clin Nutr* 88(2): 392-397

Tanaka et al. (2010). A genome-wide association analysis of serum iron concentrations. *Blood* 115(1): 94-96

KNOCHENDICHTE

Estrada et al. (2012). Genome-wide meta-analysis identifies 56 bone mineral density loci and reveals 14 loci associated with risk of fracture. *Nat Genet* 44(5): 491-501

Grant et al. (1996). Reduced bone density and osteoporosis associated with a polymorphic Sp1 binding site in the collagen type I alpha 1 gene. *Nat Genet* 14(2): 203-205

Guillem et al. (2012). Refining perception-based farmer typologies with the analysis of past census data. *J Environ Manage* 110: 226-235

Keen et al. (1999). Association of polymorphism at the type I collagen (COL1A1) locus with reduced bone mineral density, increased fracture risk, and increased collagen turnover. *Arthritis Rheum* 42(2): 285-290

Liu et al. (2010). Analysis of recently identified osteoporosis susceptibility genes in Han Chinese women. *J Clin Endocrinol Metab* 95(9): E112-120

Mann et al. (2001). A COL1A1 Sp1 binding site polymorphism predisposes to osteoporotic fracture by affecting bone density and quality. *J Clin Invest* 107(7): 899-907

Richards et al. (2008). Bone mineral density, osteoporosis, and osteoporotic fractures: a genome-wide association study. *Lancet* 371(9623): 1505-1512

Richards et al. (2012). Genetics of osteoporosis from genome-wide association studies: advances and challenges. *Nat Rev Genet* 13(8):576-588

Rivadeneira et al. (2009). Twenty bone-mineral-density loci identified by large-scale meta-analysis of genome-wide association studies. *Nat Genet* 41(11): 1199-1206

Zhang et al. (2014). Multistage genome-wide association meta-analyses identified two new loci for bone mineral density. *Hum Mol Genet* 23(7): 1923-1933 (PMID: 24249740)

Zhang et al. (2014). Relation of JAGGED 1 and collagen type 1 alpha 1 polymorphisms with bone mineral density in Chinese postmenopausal women. *Int J Clin Exp Pathol* 7(10): 7142-7147

MUSKELSTRUKTUR

Ahmetov et al. (2006). PPARalpha gene variation and physical performance in Russian athletes. *Eur J Appl Physiol* 97(1): 103-108

Eynon et al. (2010). Do PPARGC1A and PPARalpha polymorphisms influence sprint or endurance phenotypes? *Scand J Med Sci Sports*. 20(1):e145-50

Eynon et al. (2012). The ACTN3 R577X polymorphism across three groups of elite male European athletes. *PLoS One* 7(8): e43132

Kikuchi et al. (2015). The ACTN3 R577X genotype is associated with muscle function in a Japanese population. *Appl Physiol Nutr Metab* 40(4): 316-322

Kikuchi et al. (2016). ACTN3 R577X genotype and athletic performance in a large cohort of Japanese athletes. *Eur J Sport Sci* 16(6): 694-701

Papadimitriou et al. (2016). ACTN3 R577X and ACE I/D gene variants influence performance in elite sprinters: a multi-cohort study. *BMC Genomics*. 17(1): 285

Yang et al. (2003). ACTN3 genotype is associated with human elite athletic performance. *Am J Hum Genet* 73(3): 627-631

FETTVERBRENNUNGSGEN

Garenc et al. (2001). Evidence of LPL gene-exercise interaction for body fat and LPL activity: the HERITAGE Family Study. *J Appl Physiol* 91(3): 1334-1340

VO2MAX (IHR AEROBES POTENTIAL)

Ahmetov et al. (2009). The combined impact of metabolic gene polymorphisms on elite endurance athlete status and related phenotypes. *Hum Genet*. 126(6):751-761

Defoor et al. (2006). The CAREGENE study: ACE gene I/D polymorphism and effect of physical training on aerobic power in coronary artery disease. *Heart*. 92(4):527-528

Hagberg et al. (1998). VO2 max is associated with ACE genotype in postmenopausal women. *J Appl Physiol*. 85(5):1842-1846

Hagberg et al. (2002). ACE insertion/deletion polymorphism and submaximal exercise hemodynamics in postmenopausal women. *J Appl Physiol*. 92(3):1083-1088

- Hennis et al. (2015). Genetic factors associated with exercise performance in atmospheric hypoxia. *Sports Med.* 2015 May;45(5):745-61. doi: 10.1007/s40279-015-0309-8.
- Lucia et al. (2005). PPARGC1A genotype (Gly482Ser) predicts exceptional endurance capacity in European men. *J Appl Physiol* (1985). 99(1):344-348
- Maciejewska et al. (2012). The PPARGC1A gene Gly482Ser in Polish and Russian athletes. *J Sports Sci.* 30(1):101-113
- Masschelein et al. (2015). A genetic predisposition score associates with reduced aerobic capacity in response to acute normobaric hypoxia in lowlanders. *High Alt Med Biol.* 16(1):34-42
- Patel et al. (2003). Angiotensin-converting enzyme genotype and the ventilatory response to exertional hypoxia. *Eur Respir J.* 22(5):755-60.
- Sarpeshkar et al. (2010). Adrenergic-beta(2) receptor polymorphism and athletic performance. *J Hum Genet.* 55(8):479-485
- Stefan et al. (2007). Genetic variations in PPARGC1A determine mitochondrial function and change in aerobic physical fitness and insulin sensitivity during lifestyle intervention. *J Clin Endocrinol Metab.* 92(5):1827-1833
- Tsianos et al. (2010). Associations of polymorphisms of eight muscle- or metabolism-related genes with performance in Mount Olympus marathon runners. *J Appl Physiol.* 108(3):567-574

VERLETZUNGSRISIKO DES WEICHEN GEWEBES

- Bastaki et al. (2006). Genotype-activity relationship for Mn-superoxide dismutase, glutathione peroxidase 1 and catalase in humans. *Pharmacogenet Genomics.* 16(4):279-286
- Caple et al. (2010). Inter-individual variation in DNA damage and base excision repair in young, healthy non-smokers: effects of dietary supplementation and genotype. *Br J Nutr.* 103(11):1585-1593
- D'souza et al. (2008). Detection of catalase as a major protein target of the lipid peroxidation product 4-HNE and the lack of its genetic association as a risk factor in SLE. *BMC Med Genet.* 9:62.
- Forsberg et al. (2001). A common functional C-T substitution polymorphism in the promoter region of the human catalase gene influences transcription factor binding, reporter gene transcription and is correlated to blood catalase levels. *Free Radic Biol Med.* 30(5):500-505
- Mohammedi et al. (2014). Manganese superoxide dismutase (SOD2) polymorphisms, plasma advanced oxidation protein products (AOPP) concentration and risk of kidney complications in subjects with type 1 diabetes. *PLoS One.* 9(5):e96916.
- Nadif et al. (2005). Association of CAT polymorphisms with catalase activity and exposure to environmental oxidative stimuli. *Free Radic Res.* 39(12):1345-1350
- Najafi et al. (2012). Phenotype and genotype relationship of glutathione peroxidase1 (GPx1) and rs 1800668 variant: the homozygote effect on kinetic parameters. *Gene.* 505(1):19-22
- Perianayagam et al. (2007). NADPH oxidase p22phox and catalase gene variants are associated with biomarkers of oxidative stress and adverse outcomes in acute renal failure. *J Am Soc Nephrol.* 18(1):255-263
- Ross et al. (2000). NAD(P)H:quinone oxidoreductase 1 (NQO1): chemoprotection, bioactivation, gene regulation and genetic polymorphisms. *Chem Biol Interact.* 129(1-2):77-97

HERZKAPAZITÄT

- Hagberg et al. (2002). ACE insertion/deletion polymorphism and submaximal exercise hemodynamics in postmenopausal women. *J Appl Physiol* (1985). 2002 Mar;92(3):1083-1088
- Rankinen et al. (2010). CREB1 is a strong genetic predictor of the variation in exercise heart rate response to regular exercise: the HERITAGE Family Study. *Circ Cardiovasc Genet.* 3(3):294-299

GEN FÜR MUSKELVOLUMEN

- Nielsen et al. (2007). Expression of interleukin-15 in human skeletal muscle effect of exercise and muscle fibre type composition. *J Physiol.* 584(Pt 1):305-12
- Pistilli et al. (2008). Interleukin-15 and interleukin-15R alpha SNPs and associations with muscle, bone, and predictors of the metabolic syndrome. *Cytokine.* 43(1):45-53
- Riechman et al. (2004). Association of interleukin-15 protein and interleukin-15 receptor genetic variation with resistance exercise training responses. *J Appl Physiol* (1985). 97(6):2214-2219

KRIEGERGEN

Zubieta et al. (2003). COMT val158met genotype affects mu-opioid neurotransmitter responses to a pain stressor. *Science*. 299(5610):1240-1243

Mitaki et al. (2013). Impact of five SNPs in dopamine-related genes on executive function. *Acta Neurol Scand*. 127(1):70-76

Stein et al. (2006). Warriors versus worriers: the role of COMT gene variants. *CNS Spectr*. 11(10):745-748

FETTFREIE KÖRPERMASSE

Liu et al. (2009). Genome-wide association and replication studies identified TRHR as an important gene for lean body mass. *Am J Hum Genet*. 84(3):418-423

GEN FÜR MUSKELERMÜDUNG

Cupeiro et al. (2010). MCT1 genetic polymorphism influence in high intensity circuit training: a pilot study. *J Sci Med Sport*. 13(5): 526-530

Fetodovskaya et al. (2014). A common polymorphism of the MCT1 gene and athletic performance. *Int J Sports Physiol Perform*. 9(1): 173-180

Sawczuk et al. (2015). MCT1 A1470T: a novel polymorphism for sprint performance? *J Sci Med Sport*. 18(1): 114-118

ENTZÜNDUNGSEMPFINDLICHKEIT

Jianf et al. (2010). Interleukin-6 receptor gene polymorphism modulates interleukin-6 levels and the metabolic syndrome: GBCS-CVD. *Obesity (Silver Spring)* 18(10): 1969-1974

Kardys et al. (2006). C-reactive protein gene haplotypes and risk of coronary heart disease: the Rotterdam Study. *Eur Heart J* 27(11): 1331-1337

Mori and Beilin. (2004). Omega-3 Fatty Acids and Inflammation. *Curr Atheroscler Rep*. 6(6): 461-467

Pai et al. (2008). C-Reactive Protein (CRP) Gene Polymorphisms, CRP Levels, and Risk of Incident Coronary Heart Disease in Two Nested Case-Control Studies. *PLoS One* 3(1): e1395

Scheller et al. (2011). The pro- and anti-inflammatory properties of the cytokine interleukin-6. *Biochim Biophys Acta* 1813(5): 878-888.

Simopoulos. (2002). Omega-3 Fatty Acids in Inflammation and Autoimmune Diseases. *J Am Coll Nutr* 21(6): 495-505

Vargas et al. (2013). Influence of the 48867A>C (Asp358Ala) IL6R polymorphism on response to a lifestyle modification intervention in individuals with metabolic syndrome. *Genet Mol Res* 2(3): 3983-3991.

Walston et al. (2010). Inflammation and stress-related candidate genes, plasma interleukin-6 levels, and longevity in older adults. *Exp Gerontol* 44(5): 350-355.

Wypasek et al. (2015). Association of the C-Reactive Protein Gene (CRP) rs1205 C>T Polymorphism with Aortic Valve Calcification in Patients with Aortic Stenosis. *Int J Mol Sci* 16(10): 23745-2375

SCHLAFZYKLUS

Benedetti et al. (2007). Actimetric evidence that CLOCK 3111 T/C SNP influences sleep and activity patterns in patients affected by bipolar depression. *Am J Med Genet B Neuropsychiatr Genet* 144B(5): 631-635

Katzenberg et al. (1998). A CLOCK polymorphism associated with human diurnal preference. *Sleep*. 21(6): 569-576

Mishima et al. (2005). The 3111T/C polymorphism of hClock is associated with evening preference and delayed sleep timing in a Japanese population sample. *Am J Med Genet B Neuropsychiatr Genet* 133B(1): 101-104

HDL-CHOLESTERIN, LDL-CHOLESTERIN UND TRIGLYZERIDE

Chasman et al. (2009). Forty-three loci associated with plasma lipoprotein size, concentration, and cholesterol content in genome-wide analysis. *PLoS Genet* 5(11): e1000730

Do et al. (2013). Common variants associated with plasma triglycerides and risk for coronary artery disease. *Nat Genet* 45(11): 1345-1352

Kathiresan et al. (2008). Six new loci associated with blood low-density lipoprotein cholesterol, high-density lipoprotein cholesterol or triglycerides in humans. *Nat Genet* 40(2): 189-197

Lange et al. (2014). Whole-exome sequencing identifies rare and low-frequency coding variants associated with LDL cholesterol. *Am J Hum Genet* 94(2):233-245

Teslovich et al. (2010). Biological, clinical and population relevance of 95 loci for blood lipids. *Nature* 466(7307): 707-713

Tukiainen et al. (2012). Detailed metabolic and genetic characterization reveals new associations for 30 known lipid loci. *Hum Mol Genet* 21(6): 1444-1455

BLUTZUCKER

Dupuis et al. (2010). New genetic loci implicated in fasting glucose homeostasis and their impact on type 2 diabetes risk. *Nat Genet* 42(2): 105-116

Hu et al. (2009). PPARG, KCNJ11, CDKAL1, CDKN2A-CDKN2B, IDE-KIF11-HHEX, IGF2BP2 and SLC30A8 are associated with type 2 diabetes in a Chinese population. *PLoS One* 4(10): e7643

Pang et al. (2013). Functional analysis of TCF7L2 genetic variants associated with type 2 diabetes. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 23(6):550-6.

Wu et al. (2008). Common variants in CDKAL1, CDKN2A/B, IGF2BP2, SLC30A8, and HHEX/IDE genes are associated with type 2 diabetes and impaired fasting glucose in a Chinese Han population. *Diabetes* 57(10): 2834-2842

Xiang et al. (2008). Zinc transporter-8 gene (SLC30A8) is associated with type 2 diabetes in Chinese. *J Clin Endocrinol Metab* 93(10): 4107-4112

C-REAKTIVES PROTEIN (CRP)

Arguinano et al. (2017). IL6R haplotype rs4845625*T/rs4537545*C is a risk factor for simultaneously high CRP, LDL and ApoB levels. *Genes Immun.* 18(3):163-169

Eiriksdottir et al. (2009). The interaction of adiposity with the CRP genes affects CRP levels: age, gene/environment susceptibility-Reykjavik study. *Int J Obes.* 33(2):267-272

Naitza et al. 2012. A Genome-Wide Association Scan on the Levels of Markers of Inflammation in Sardinians Reveals Associations That Underpin Its Complex Regulation. *PLoS Genet.* 8(1):e1002480

Reiner et al. (2008). Polymorphisms of the HNF1A Gene Encoding Hepatocyte Nuclear Factor-1alpha are Associated with C-Reactive Protein. *Am J Hum Genet.* 82(5): 1193-1201

IHRE PERSÖNLICHE NÄHRWERTTABELLE

...weil der
“one-size fits all”
Ansatz nicht
funktioniert



Prozentuale Kalorienbewertung für Übergewicht	Lebens- stadium	Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen	KCAL	Proteine (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Ungesättigte Fettsäure (g)	Gesättigte Fettsäure (g)
BROT UND GEBÄCK								
2,96%		Baguette	283	10	57	3,3	1,3	0,3
1,36%		Buchweizenbrot	236	7	47	1,1	0,9	0,4
24,96%	!	Creissant	510	7	46	5,3	16,4	15,3
3,38%	!	Dinkelbrot	234	10	40	5,0	2,8	0,4
1,53%		Fladenbrot	242	8	48	1,4	0,6	0,4
2,59%		Schwarz-/Roggenbrot m. Sonnenblumenkernen	220	7	40	3,8	2,4	0,4
1,29%		Schwarzbrot-Roggenmischbrot	224	7	47	1,3	0,7	0,2
1,48%		Schwarzbrot-Weizenmischbrot	236	9	47	1,6	0,4	0,2
1,38%		Grünkernbrot	240	9	47	1,1	1,1	0,4
1,24%		Hirsebrot	236	7	47	0,9	1,1	0,4
1,77%	!	Kartoffelbrot	244	8	48	1,6	0,6	0,6
2,30%		Knäckebrot-Mehrkornbrot	340	10	70	2,0	1,0	0,0
2,30%		Knäckebrot-Roggenmischbrot	340	10	70	2,0	1,0	0,0
3,25%		Knäckebrot-Weizenmischbrot	360	10	70	3,0	1,0	0,0
2,16%		Laugengebäck	342	10	68	1,0	1,4	0,8
1,45%		Maisbrot	231	9	44	1,3	1,3	0,4
1,54%		Pumpnickelbrot	195	5	40	2,5	0,5	0,0
1,37%		Reisbrot	238	7	47	1,1	0,9	0,4
2,08%		Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen	220	8	38	2,8	2,4	0,4
1,01%		Vollkornbrot-Gerstenvollkornbrot	204	8	40	1,0	0,6	0,2
1,02%		Vollkornbrot-Roggenmischbrot	206	8	40	1,0	0,8	0,2
1,01%		Vollkornbrot-Weizenvollkornbrot	204	8	40	1,0	0,4	0,2
1,46%		Weißbrot	243	7	50	1,3	0,7	0,3
4,12%		Weißbrot-Toastbrot	260	7	47	3,7	1,3	2,3
GETREIDE, KÖRNER UND GETREIDEPRODUKTE, REIS								
3,75%		Amaranth Vollkorn (als Mehl, Grieß, Korn oder Flocken)	383	17	67	1,7	4,2	1,7
1,35%		Buchweizen geschält (als Mehl, Grieß, Korn oder Flocken)	343	10	70	0,5	1,3	0,3
1,42%		Buchweizen Vollkorn (als Mehl, Grieß, Korn oder Flocken)	343	10	72	0,5	1,2	0,3
1,47%		Bulgur	325	9	69	0,8	0,6	0,2
1,53%		Dinkel geschält (als Mehl, Grieß, Korn oder Flocken)	340	10	70	1,0	0,5	0,0

HINWEISE ZU IHRER PERSÖNLICHEN ERNÄHRUNGSLISTE

Für ein besseres Verständnis Ihrer persönlichen Ernährungs-Liste, lesen Sie bitte die folgende Anweisung durch.

LEBENSMITTELGRUPPEN

Die Lebensmittel werden in 20 Lebensmittelgruppen aufgeteilt, die Ihnen ermöglichen, leichter nach bestimmten Lebensmitteln zu suchen und Lebensmittel in den gleichen Lebensmittelgruppen leicht zu vergleichen:

- BROT UND GEBÄCK
- GETREIDE, KÖRNER UND GETREIDEPRODUKTE, REIS
- SÜSSWAREN, ZUCKER, SÜSSES, SCHOKOLADE, SÜSSE BROTAUFSTRICHE, EISCREME
- EIER UND EIERPRODUKTE, PASTA
- BACKWAREN, KUCHEN UND SÜSSIGKEITEN
- FRÜCHTE- UND FRUCHTSPRODUKTE
- GEMÜSE UND GEMÜSE PRODUKTE
- KARTOFFEN UND KARTOFFEL-PRODUKTE, STÄRKEHALTIGE PFLANZEN, PILZE
- GEWÜRZE, ZUSATZSTOFFE
- HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE, ÖL UND ANDERE SAMEN
- DIE MEISTEN TIERISCHEN KOMPONENTEN
- DIE MEISTEN VEGETARISCHEN KOMPONENTEN
- MILCH, MILCHPRODUKTE UND KÄSE
- MEERESFISCHE, SÜSSWASSERFISCHE, SCHALENTIERE
- WURST, WURSTAUFSCHNITT
- RINDFLEISCH, KALB, SCHWEIN, SCHAFFLEISCH UND LAMMFLEISCH
- WILD, GEFLÜGEL, WILDGEFLÜGEL, INNEREIEN
- ÖLE, FETTE, BUTTER, SCHMALZ
- NICHT ALKOHOOLISCHE GETRÄNKE (KAFFEE, TEE, SOFT GETRÄNKE)
- ALKOHOOLISCHE GETRÄNKE (BIER, WEIN, SPIRITUOSEN)



PERSÖNLICHE RISIKOBEWERTUNG FÜR ÜBERGEWICHT (PRBÜ)

Persönliche Risikobewertung für Übergewicht, oder auch pRBÜ, wird in der ersten Spalte Ihrer persönlichen Nährwerttabelle angezeigt. Jedes Nahrungsmittel in der Nährwerttabelle wird mit einem personalisierten Risikobewertungs-Algorithmus für Übergewicht klassifiziert (engl. Overweight Risk Score algorithm). Basierend auf den Kaloriengehalt, dem Gehalt an gesättigten Fettsäuren, Zucker und Cholesterolgehalt wird beim ersten Schritt die allgemeine RBÜ (aRBÜ) für jedes Nahrungsmittel berechnet. Beim zweiten Schritt wird die aRBÜ weiter angepasst und Ihre persönlichen Merkmale (Geschlecht, Alter, BMI usw.) werden hinzugefügt. Durch die Einbeziehung Ihrer genetischen Prädispositionen in den Algorithmus wird aRBÜ beim letzten Schritt in Ihre Persönliche Risikobewertung für Übergewicht pRBÜ umgewandelt.



pRBÜ eines einzelnen Lebensmittels zeigt, wie stark der Einfluss dieses Lebensmittels auf das Übergewichtspotenzial ist. pRBÜ wird auf einer Skala von 0% bis 100% dargestellt. Nahrungsmittel mit einem pRBÜ nahe 0 % haben einen positiven Einfluss auf Ihr Gewicht. Je höher die pRBÜ ist, desto schlechter ist sein Einfluss auf das Übergewicht eines Nahrungsmittels. Nahrungsmittel mit 100 %iger pRBÜ sind das schlechteste für Ihr Körpergewicht. Zur einfachen Überprüfung Ihrer pRBÜ-Werte anhand von Nährwerttabellen sind die pRBÜ-Werte farblich gekennzeichnet, wobei jede Farbe eine bestimmte Bedeutung hat:



- Dunkelgrün:** Dunkelgrün pRBÜ-markierte Lebensmittel sind sehr zu empfehlen; Sie sollten Ihre Diät auf diese Nahrungsmittel konzentrieren.
- Hellgrün:** Normalerweise werden hellgrüne Lebensmittel mit pRBÜ-Kennzeichnung empfohlen; Diese Lebensmittel sollten einen wichtigen Teil Ihrer Ernährung darstellen.
- Grau:** Graue pRBÜ-etikettierte Nahrungsmittel befinden sich zwischen den Grünen und Roten. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, versuchen Sie, diese Nahrungsmittel so oft wie möglich durch grüne pRBÜ zu ersetzen.
- Hellrot:** Hellrot pRBÜ -markierte Lebensmittel werden nicht empfohlen. Versuchen Sie, diese Nahrungsmittel so weit wie möglich zu vermeiden.
- Dunkelrot:** Dunkelrot pRBÜ beschriftete Lebensmittel sind die am wenigsten empfohlenen. Für optimale Ergebnisse versuchen Sie, diese Nahrungsmittel aus Ihrer Diät vollständig zu beseitigen.

PERSÖNLICHE RISIKOBEWERTUNG FÜR ÜBERGEWICHT (PRBÜ)

15,97%	Pflaumenmarmelade	244	0	60	28,0	0,0	0,0
40,03%	Preiselbeermarmelade	268	0	64	65,2	0,0	0,0
33,55%	Sauerkirschmarmelade	252	0	60	58,0	0,0	0,0
41,36%	Zwetschgenmarmelade	272	0	68	66,4	0,0	0,0
60,92%	Marshmallow	333	0	80	80,0	0,0	0,0

HINWEISE ZU IHRER PERSÖNLICHEN ERNÄHRUNGSLISTE

IHRE NÄHRWERTTABELLEN SIND WEITER PERSONALISIERT ...

Rot markierte Zahlen

Rot markierte Werte zeigen, dass für solche Nahrungsmittel die Menge des Nährstoffes, für welches der Wert rot markiert ist, nicht zu Ihrer genetischen Ausstattung passt; Daher wird es nicht für Sie empfohlen. Einige Nahrungsmittel sind sowohl rot markiert für einige Nährstoffe als auch grün für andere. Versuchen Sie in diesen Fällen eine Alternative mit nur grünen Beschriftungen auszuwählen.

Grün markierte Zahlen

Grün markierte Zahlen bedeuten, dass solche Nahrungsmittel besonders viele Nährstoffe enthalten, die für Sie am wichtigsten sind. Die grün markierte Nummer zeigt, dass das Niveau eines solchen Nährstoffs zu Ihrer genetischen Ausstattung passt. Für alle diese Lebensmittel sollten Sie immer auch die pRBÜ -Werte und mögliche rote Kennzeichen überprüfen.

Laktoseintoleranz

Diese Warnung ist eine Richtlinie, die Ihnen hilft, Ihre Diät zu planen. Die meisten laktoseintoleranten Menschen können problemlos 8-10 g Laktose täglich, manche sogar 50 g, konsumieren, aber hochsensible Menschen müssen sie höchstens auf 1 g täglich beschränken. Wenn in Ihrem Diagramm Warnsymbole angezeigt werden, empfehlen wir Ihnen, nach dem Verzehr von Laktose auf Ihre Reaktion zu achten und festzustellen, wie viel Laktose Sie vertragen können.

Bitte beachten Sie: Einige Milchprodukte enthalten Laktose nur in Spuren und sind daher als "laktosefrei" gekennzeichnet, da Personen mit Laktoseintoleranz beim Verzehr dieser Lebensmittel keine Probleme haben.



Laktose									Rot markierte Zahlen	
94,64%	!	Butter, gesalzen	717	1	0	0,1	24,0	51,4		
100,00%		Butterschmalz	880	0	0	0,0	29,0	63,0		
100,00%		Schmalz	1849	0	0	0,0	115,5	80,4		
22,46%		Distelöl (Safloröl)	883	0	0	0,0	86,7	9,2		
46,38%		Erdnussöl	883	0	0	0,0	77,5	20,0		
									Grün markierte Zahlen	

Allergien

Warnung - trotz der umfassenden Information, die alle Nahrungsmittel tragen, bitte überprüfen Sie immer die Bestandteile der einzelnen Lebensmittel, die Sie essen. Wenn Sie beispielsweise wissen, dass Sie an einer Erdnussallergie leiden und Sie wissen, dass Sie Cashewnüsse essen können, überprüfen Sie das Etikett sorgfältig, um sicherzustellen, dass es keine Spuren von Erdnüssen enthält.

MAKRONÄHRSTOFFE

Kohlenhydrate

Stellen die wichtigste Rolle in unserer Ernährung, unabhängig von der Art der Ernährung. Wir teilen sie nach ihrer Komplexität weiter. Einfache Kohlenhydrate (Zucker) sind natürlich in Früchten vorhanden, und ihre Hauptaufgabe ist, dass sie sehr schnell verdaut werden. Einige Beispiele sind Glukose, Fructose und Lactose. Komplexe Kohlenhydrate sind längere Ketten, die aus einfachen Kohlenhydraten bestehen, die während der Verdauung abgebaut werden. Sie stellen eine langfristige Energiequelle für unseren Körper dar. Sie sind auch viel mehr empfehlenswert, da sie unseren Blutzucker nicht so stark beeinflussen wie einfache Kohlenhydrate. Die höchste Menge an komplexen Kohlenhydraten ist in Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreideprodukten (Flocken, Kleie) vorhanden.

Fette

Stellen die nächste Gruppe von Nährstoffen dar, die für ihren hohen Energiegehalt bekannt sind. Sie sind vorwiegend wichtig für die Verdauung fettlöslicher Vitamine A, D, E und K, die Synthese bestimmter Hormone und sind Bestandteil zellulärer Membranen. Sie sind im Wesentlichen in gesättigte und ungesättigte Fetten unterteilt. Ungesättigte Fette finden sich in Fisch, Nüssen, Samen

und Ölen werden aus ihnen extrahiert. Sie werden durch die Tatsache erkannt, dass sie bei Raumtemperatur im Gegensatz zu gesättigten Fetten in flüssigem Zustand sind. Ungesättigte Fette sind weiter in poly- und einfach ungesättigte unterteilt. Beide Gruppen sind für unseren Körper sehr wichtig. Allerdings sind mehrfach ungesättigte Fette die einzigen, die unser Körper nicht produzieren kann, und es ist daher wichtig für uns, sie aus dem Essen zu bekommen. Unter diesen sind Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren. Omega-9-Fettsäuren werden unter einfach ungesättigten Fetten klassifiziert, und sie werden natürlich meist in Olivenöl gefunden. Trotz der Tatsache, dass einfach ungesättigte Fette für uns sehr vorteilhaft sind (sie reduzieren LDL- und erhöhen HDL-Cholesterin), haben sie einen Nachteil. Sie sind weniger widerstandsfähig gegen hohe Temperaturen, und wenn sie übermäßig aufgeheizt werden, werden sogenannte trans gesättigte Fette gebildet, die für unseren Körper noch schlimmer sind als gesättigte.

Proteine

Stellen die letzte Gruppe von Makronährstoffen dar. Sie sind die Hauptkomponenten unseres Körpers. Fleisch und Fleischprodukte sind bekannt für ihren hohen Gehalt. Gute Substitute für tierische Proteine sind Hülsenfrüchte. Sie können das nicht wissen, aber eine große Quelle von Proteinen sind auch Nüsse, Samen und Getreide.

Vitamine und Mineralien

Genannt Mikronährstoffe mit einem Wort, sind von großer Bedeutung in unserer Ernährung. Auch wenn nur geringe Mengen erforderlich sind, ist ihre richtige Aufnahme sehr wichtig, da sie in verschiedenen Prozessen eine wichtige Rolle spielen. Sie beteiligen sich an antioxidativen Prozessen, zellulären Prozessen und zahlreichen Enzymreaktionen. Wir empfehlen besonders, verschiedene Speisen zu essen, die Ihnen helfen werden, Ihre Anforderungen an Mikronährstoffe und Makronährstoffe zu erfüllen.



TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

BROT UND GEBÄCK

3.73%		Baguette	301.99	10	59	3	5	1
1.67%		Buchweizenbrot	250.69	7	51	1	2	1
30.43%	!	Croissant	519.93	7	47	5	11	16
4.32%	!	Dinkelbrot	251.85	10	44	5	11	3
1.88%		Fladenbrot	256.06	8	52	1	3	1
3.46%		Schwarz/Roggenbrot m. Sonnenblumenkernen	248.06	7	47	4	8	2
1.72%		Schwarzbrot-Roggenmischbrot	252.09	7	52	1	2	1
1.81%		Schwarzbrot-Weizenmischbrot	248.60	9	51	2	3	1
1.79%		Grünkernbrot	256.97	8	51	1	2	1
1.63%		Hirsebrot	249.44	7	50	1	2	1
2.19%	!	Kartoffelbrot	253.78	8	51	2	3	1
3.29%		Knäckebrot-Mehrkornbrot	378.28	11	77	2	2	1
3.49%		Knäckebrot-Roggenmischbrot	375.91	11	77	2	3	1
4.23%		Knäckebrot-Weizenmischbrot	378.61	13	76	3	4	1
2.65%		Laugengebäck	357.15	10	72	1	1	1
1.82%		Maisbrot	252.53	8	50	1	3	1
2.26%		Pumpernickelbrot	225.48	5	49	3	5	1
1.65%		Reisbrot	252.48	8	51	1	2	1
2.85%		Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen	251.40	9	46	3	6	2
1.31%		Vollkornbrot-Gerstenvollkornbrot	235.47	7	48	1	2	1
1.38%		Vollkornbrot-Roggenmischbrot	235.57	7	48	1	2	1
1.36%		Vollkornbrot-Weizenvollkornbrot	233.84	8	48	1	2	0
1.71%		Weißbrot	256.06	8	52	1	2	1
5.35%		Weißbrot-Toastbrot	277.71	8	51	4	7	1

GETREIDE, KÖRNER UND GETREIDEPRODUKTE, REIS

4.98%		Amaranth	424.66	14	75	2	2	4
1.70%		Buchweizen	359.36	10	75	0	1	1
1.91%		Buchweizen Vollkornmehl	372.94	12	74	0	1	2
1.97%		Bulgur	368.45	9	79	1	1	1
1.91%		Couscous	341.00	12	69	1	1	1

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
BROT UND GEBÄCK												
0	0	0.00	90	44.0	0.0	0.8	0.0	653	36	1.3	139	663
0	1	0.00	190	14.0	0.0	0.3	0.0	1707	18	2.2	215	517
15	57	1.36	70.1	10.0	0.3	0.3	0.9	401	50	0.7	145	368
0	0	0.11	220	84.0	0.0	3.7	0.0	1430	23	4.2	282	448
0	1	0.00	20	22.0	0.0	0.4	0.0	600	58	0.7	132	540
0	0	0.00	170	24.0	0.0	3.5	0.0	1402	28	1.9	216	419
0	0	0.00	130	26.0	0.0	0.5	0.0	1090	29	1.2	208	588
0	0	0.00	80	27.0	0.0	0.4	0.0	1086	21	1.4	125	499
0	1	0.00	180	16.0	0.0	0.3	0.0	1879	20	2.6	220	515
0	1	0.00	220	13.0	0.0	0.2	0.0	1590	24	3.2	226	517
1	2	0.83	100.1	55.0	5.8	0.1	0.0	285	34	1.2	290	330
0	0	0.00	30	39.0	0.0	0.6	0.0	1680	42	2.6	321	685
0	0	0.00	190	38.0	0.0	0.7	0.0	1625	43	1.9	310	876
0	0	0.00	120	41.0	0.0	0.6	0.0	1638	32	2.1	188	752
1	1	0.00	70	8.0	0.0	0.2	0.0	714	65	1.0	149	1163
0	1	0.00	140	12.0	0.0	0.4	0.0	1347	20	2.5	176	517
0	0	0.00	130	23.0	0.0	0.8	0.0	1492	24	1.9	192	445
0	1	0.00	170	12.0	0.0	0.2	0.0	1409	18	2.1	173	516
0	0	0.00	230	22.0	0.0	3.6	0.0	1605	41	2.3	328	488
0	0	0.00	180	37.0	0.0	0.6	0.0	1735	29	2.5	338	423
0	0	0.00	180	34.0	0.0	0.9	0.0	2026	28	2.6	308	421
0	0	0.00	80	29.0	0.0	0.6	0.0	1527	31	2.0	210	462
0	1	0.00	20	22.0	0.0	0.4	0.0	600	58	0.7	132	540
2	4	0.00	100	19.0	0.0	0.3	0.0	580	16	0.9	133	598

GETREIDE, KÖRNER UND GETREIDEPRODUKTE, REIS

2	0	0.00	220	49.0	4.2	0.1	0.0	2260	214	7.6	366	21
0	0	0.00	580	50.0	0.0	0.2	0.0	1540	18	3.8	392	2
0	0	0.00	580	50.0	0.0	0.5	0.0	2000	33	2.2	680	1
0	0	0.00	400	30.0	0.0	0.5	0.0	2000	30	4.7	262	5
0	0	0.00	30	17.0	0.0	0.8	0.0	1284	26	2.6	335	6

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

GETREIDE, KÖRNER UND GETREIDEPRODUKTE, REIS

5.29%	Dinkel Vollkornmehl	368.86	13	72	4	5	2
3.03%	Gerste	356.58	11	72	2	2	1
3.34%	Gerste Mehl	355.17	10	74	2	3	1
2.39%	Gerste Flocken	358.18	9	76	1	2	1
3.03%	Hafer Flocken	389.17	13	69	1	1	4
3.41%	Hafer Mehl	422.53	14	73	1	1	6
3.53%	Hirse	373.17	11	73	2	2	3
2.69%	Mais Mehl	370.75	9	76	1	2	2
2.61%	Mais Grieß	367.83	9	79	1	2	1
0.98%	Mais Stärke	358.70	0	87	0	0	0
5.98%	Paniermehl	378.11	10	79	4	6	1
3.33%	Popcorn	408.70	13	77	1	2	4
1.93%	Puffreis	399.44	8	86	0	0	1
3.40%	Quinoa	375.68	12	69	2	3	4
1.51%	Reis, Basmati	364.51	9	78	0	0	1
1.32%	Reis, Parboiled	359.88	7	80	0	0	0
1.39%	Reis Mehl	369.28	7	82	0	0	0
2.16%	Roggen	355.07	10	74	1	1	1
7.31%	Roggen Mehl	353.21	7	78	7	8	1
2.13%	Roggen Flocken	349.15	9	73	1	1	1
1.81%	Weizen Mehl	355.64	10	75	1	1	1
1.92%	Weizen Vollkornmehl	347.66	11	70	1	1	1
1.89%	Weizen Grieß	359.38	10	76	1	1	0

SÜSSWAREN, ZUCKER, SÜSSES, SCHOKOLADE, SÜSSE BROTAUFSTRICHE, EISCREME

50.57%	Ahornsirup	275.07	0	67	67	100	0
70.23%	Maissirup	325.13	0	79	79	100	0
9.76%	! Eis, Erdbeer	138.14	2	24	23	96	1
11.30%	! Eis, Vanille	171.84	4	18	18	97	4
5.97%	! Eis , Sahne	110.37	4	14	14	99	0

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
----------------------------	--------------------	----------------	-----------------------------	--------------------	-------------------	-------------------	-------------------	----------------	-----------------	---------------	----------------	-----------------

GETREIDE, KÖRNER UND GETREIDEPRODUKTE, REIS

0	0	0.00	170	50.0	0.0	1.4	0.0	3261	8	9.7	407	2
0	0	0.00	560	65.0	0.0	0.3	0.0	1440	38	2.8	444	18
0	0	0.00	330	20.0	0.0	0.3	0.0	1600	39	4.5	458	3
0	0	0.00	290	19.0	0.0	0.3	0.0	1270	16	2.0	160	3
1	0	0.00	100	87.0	0.0	0.8	0.0	4934	16	4.4	382	2
1	0	0.00	200	60.0	0.0	0.9	0.0	3700	55	4.2	268	6
1	0	0.00	520	20.0	0.0	0.1	0.0	1107	10	6.9	173	3
0	0	0.00	60	10.0	0.0	1.1	0.0	280	18	2.4	120	1
0	0	0.00	150	5.0	0.0	0.5	0.0	106	4	1.0	80	1
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1000	10	0.5	7	3
0	0	0.00	110	39.0	0.0	0.4	0.0	600	50	1.2	130	400
1	0	0.00	220	9.0	0.0	2.2	0.0	320	11	1.7	240	3
1	0	0.00	80	19.0	0.0	0.2	0.0	1500	6	1.1	110	3
1	0	0.00	140	49.0	4.2	0.1	0.0	1532	25	2.9	562	3
0	0	0.00	50	11.0	0.0	0.1	0.0	702	35	0.3	107	16
0	0	0.00	400	16.0	0.0	0.2	0.0	3900	24	2.9	150	6
0	0	0.00	200	10.0	0.0	0.1	0.0	600	7	0.4	104	4
0	0	0.00	230	143.0	0.0	1.4	0.0	2854	37	2.8	510	4
0	0	0.00	110	15.0	0.0	0.3	0.0	2010	22	2.1	170	1
0	0	0.00	290	56.0	0.0	1.2	0.0	2670	64	3.7	450	2
0	0	0.00	40	10.0	0.0	0.2	0.0	395	5	0.6	168	1
0	0	0.00	460	50.0	0.0	1.4	0.0	3100	32	3.4	337	3
0	0	0.00	90	17.0	0.0	0.8	0.0	600	17	1.0	112	1

SÜSSWAREN, ZUCKER, SÜSSES, SCHOKOLADE, SÜSSE BROTAUFSTRICHE, EISCREME

0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	3298	67	1.2	204	9
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	110	26	1.5	240	270
2	9	0.99	40.1	23.0	28.6	0.1	0.1	197	35	0.4	119	16
5	129	3.15	60.5	22.0	1.1	0.6	0.8	54	100	0.9	118	43
4	129	3.29	170.5	16.0	0.8	0.7	0.8	44	101	0.8	120	43

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

SÜSSWAREN, ZUCKER, SÜSSES, SCHOKOLADE, SÜSSE BROTAUFSTRICHE, EISCREME

14.00%	!	Eis, Schokolade	211.03	5	15	14	99	6
100.00%		Fruchtbonbons	394.15	1	95	95	100	0
71.45%		Gummibonbons	349.73	7	79	75	95	0
62.31%		Honig	309.35	0	75	74	98	0
38.66%		Kakaopulver	457.76	23	44	18	40	7
45.12%		Marmelade, Apfel	266.93	0	65	62	95	0
37.43%		Marmelade, Aprikosen	253.26	0	61	54	88	0
42.63%		Marmelade, Brombeer	268.41	1	64	58	90	0
42.31%		Marmelade, Erdbeer	262.55	0	63	59	93	0
41.54%		Marmelade, Heidelbeer	270.84	0	65	56	85	0
39.23%		Marmelade, Himbeer	258.56	0	62	55	89	0
43.74%		Marmelade, Orangen	265.95	0	64	60	93	0
49.94%		Marmelade, Pfirsich	275.88	0	67	66	99	0
19.39%		Marmelade, Pflaumen	248.81	0	60	28	46	0
49.06%		Marmelade, Preiselbeer	274.10	0	66	65	98	0
40.48%		Marmelade, Sauerkirsch	253.92	1	61	58	95	0
50.20%		Marmelade, Zwetschgen	276.37	0	67	66	99	0
73.53%		Marshmallow	336.20	2	80	80	100	0
84.77%		Marzipan	508.10	8	62	59	94	21
92.95%		Nougat	508.83	7	68	64	94	19
100.00%		Pralinen	416.37	2	87	85	98	2
84.44%		Rumkugeln	408.00	2	72	69	96	3
15.40%	!	Schokocreme	225.93	5	15	14	95	6
59.33%		Schokoküsse	376.63	6	56	49	87	5
75.34%		Bitterschokolade	460.00	12	64	50	77	6
100.00%	!	Milkschokolade	545.13	9	55	54	98	11
100.00%	!	Vollmilkschokolade	552.69	7	55	52	94	11
100.00%	!	Weißer Schokolade	542.89	5	62	62	100	10
97.43%		Zartbitterschokolade	541.79	8	56	46	83	11
100.00%		Zucker, braun	399.34	0	97	97	100	0
100.00%		Zucker, weiß	409.18	0	100	100	100	0

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
SÜSSWAREN, ZUCKER, SÜSSES, SCHOKOLADE, SÜSSE BROTAUFSTRICHE, EISCREME												
9	95	4.32	60.6	17.0	1.1	0.6	0.7	40	118	0.6	167	47
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	4	0.1	9	25
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	9	0.2	12	62
0	0	0.00	160	0.0	2.4	0.0	0.0	30	6	1.3	45	2
12	0	0.00	341.2	44.0	0.0	4.8	0.0	4920	154	46.8	3660	292
0	0	0.00	0	0.0	0.4	0.1	0.0	20	10	0.3	49	15
0	0	0.00	10	0.0	1.1	0.1	0.0	71	8	0.4	75	5
0	0	0.00	0	1.0	0.4	0.1	0.0	376	18	0.5	42	6
0	0	0.00	10	2.0	5.8	0.0	0.0	155	10	0.4	58	5
0	0	0.00	10	0.0	0.8	0.3	0.0	2498	6	0.7	64	0
0	0	0.00	10	1.0	2.7	0.1	0.0	146	15	0.5	56	7
0	0	0.00	10	1.0	0.1	0.1	0.0	13	32	0.2	53	11
0	0	0.00	0	0.0	0.4	0.2	0.0	30	3	0.3	72	0
0	0	0.00	0	0.0	0.2	0.2	0.0	35	3	0.3	71	1
0	0	0.00	0	0.0	0.4	0.2	0.0	102	6	0.4	31	1
0	0	0.00	0	3.0	1.2	0.0	0.0	47	9	0.5	90	11
0	0	0.00	0	0.0	0.2	0.1	0.0	43	5	0.3	90	1
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	18	1.6	6	39
2	0	0.00	60	15.0	2.0	8.4	0.0	987	43	2.0	209	5
3	0	0.00	230.1	32.0	0.0	8.1	0.0	1461	59	4.6	502	21
4	0	0.00	20.1	3.0	0.0	0.4	0.0	364	16	3.7	301	77
6	0	0.00	30.1	4.0	0.0	0.5	0.0	521	21	5.1	415	83
9	116	3.57	60.5	17.0	1.1	0.8	0.8	140	105	1.7	212	47
8	0	0.00	60.2	8.0	0.0	0.8	0.0	794	27	7.5	601	70
10	0	0.00	190.7	24.0	0.0	2.7	0.0	2710	85	25.9	2014	161
19	9	9.50	110.7	10.0	0.0	0.3	0.0	240	247	1.5	460	58
20	13	6.38	80.4	13.0	1.9	0.8	0.2	671	205	6.4	680	103
18	15	7.02	40.3	8.0	2.2	0.2	0.3	34	212	0.3	233	74
19	1	0.00	120.4	16.0	0.0	1.8	0.0	1775	56	17.0	1319	105
0	0	0.00	0	0.0	0.7	0.0	0.0	20	55	0.0	90	2
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	10	1	0.3	2	0

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

EIER UND EIERPRODUKTE, PASTA

79.60%	Glasnudeln	353.52	0	86	82	96	0
2.90%	Hühnerei	129.63	12	2	2	100	5
12.74%	Hühnerei, Eigelb	325.59	16	0	0	70	18
0.19%	Hühnerei, Eiklar	48.57	11	1	0	59	0
4.92%	Entenei	167.12	13	1	1	100	8
2.90%	Wachtelei	129.63	12	2	2	100	5
0.49%	Nudeln	147.49	5	30	0	1	0
2.22%	Teigwaren mit Ei	368.16	13	72	0	1	2
1.59%	Teigwaren ohne Ei	369.10	13	76	0	1	1
2.07%	Vollkornteigwaren mit Ei	367.20	13	72	1	1	1
2.07%	Vollkornteigwaren ohne Ei	367.20	13	72	1	1	1

BACKWAREN, KUCHEN UND SÜSSIGKEITEN

27.80%	!	Apfel-Streuselkuchen aus Mürbeteig	358.54	4	47	17	36	6
8.69%		Apfelstrudel	175.44	2	29	16	55	4
13.69%	!	Aprikosen-Sahne-Torte aus Biskuitmasse	208.40	3	22	16	72	4
1.97%		Bierteig	221.49	8	34	1	2	4
45.25%	!	Biskuitschnitte	390.20	6	49	30	62	6
14.77%	!	Biskuitrolle m. Erdbeeren und Sahn	219.91	3	25	17	67	5
21.91%	!	Blätterteig	348.56	4	30	1	4	2
4.28%	!	Brandteig	183.26	6	16	1	4	4
67.11%	!	Butterkeks	449.18	8	78	47	61	3
18.47%	!	Apfelkuchen	253.03	4	37	20	54	3
70.29%		Dominosteine	436.27	6	64	53	83	10
3.56%	!	Donut/Krapfen	133.58	3	17	6	37	3
21.79%	!	Erdbeer-Sahne-Torte aus Biskuitmasse	279.48	5	25	17	68	7
3.18%		Hefeteig (Pizzateig)	312.21	6	44	1	2	10
19.27%	!	Joghurt-Sahne Torte	263.37	5	25	16	66	6
28.77%		Karotten-Nuss-Torte aus Biskuitmasse	332.47	8	37	29	79	14
17.52%	!	Käsekuchen aus Mürbeteig	272.94	9	29	14	50	5
11.83%	!	Käsekuchen/Topfenkuchen	214.99	9	24	14	57	3

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
EIER UND EIERPRODUKTE, PASTA												
0	0	0.00	0	190.0	0.0	0.6	0.0	232	18	0.6	8	16
3	396	0.00	81.9	74.0	0.0	2.0	2.9	71	51	1.8	147	144
9	1260	0.00	32	162.0	0.0	5.5	5.6	125	140	7.2	138	51
0	0	0.00	10.1	9.0	0.3	0.0	0.0	40	11	0.2	154	170
4	884	0.00	255.4	80.0	0.0	0.5	5.0	40	63	2.7	150	100
3	396	0.00	81.9	74.0	0.0	2.0	2.9	71	51	1.8	147	144
0	0	0.00	60	9.0	0.0	0.1	0.0	344	8	0.5	48	52
0	146	0.00	100	20.0	0.0	0.1	0.0	790	29	1.7	177	18
0	0	0.00	170	31.0	0.0	0.2	0.0	860	22	1.5	200	5
0	0	0.00	200	40.0	0.0	0.2	0.0	264	34	3.9	390	5
0	0	0.00	200	40.0	0.0	0.2	0.0	264	34	3.9	390	5

BACKWAREN, KUCHEN UND SÜSSIGKEITEN

10	53	0.18	10.1	5.0	0.2	1.3	0.1	172	22	0.5	133	13
2	0	0.00	40	4.0	1.8	0.9	0.1	176	11	0.6	181	27
7	69	0.98	30.3	4.0	1.1	0.6	0.6	88	34	0.6	127	27
1	103	0.00	50.5	24.0	0.0	2.6	0.8	201	18	0.8	131	81
11	130	2.89	30.6	11.0	0.7	0.8	0.9	125	90	0.7	142	117
6	88	1.07	30.4	14.0	11.3	0.6	0.8	207	42	0.6	121	42
21	85	0.23	20	4.0	0.1	0.8	0.5	154	11	0.2	71	451
6	141	0.06	30.6	24.0	0.0	0.8	1.0	101	21	0.7	79	122
7	55	5.32	170	9.0	1.2	0.7	0.0	598	47	1.8	139	387
6	68	0.06	40.2	7.0	7.2	0.6	0.5	673	22	0.5	107	101
6	9	0.00	50.1	6.0	0.5	4.5	0.0	957	39	5.6	534	70
2	37	0.12	50.2	5.0	4.4	0.8	0.3	183	22	0.7	253	137
10	104	1.46	50.4	21.0	17.2	0.8	0.9	341	58	0.9	192	35
2	0	0.00	20	6.0	0.0	1.5	0.0	231	7	0.4	98	272
9	107	1.65	40.5	16.0	1.6	0.7	0.9	63	58	0.5	110	41
2	101	0.00	150.2	19.0	2.0	6.2	0.5	881	61	1.6	301	79
8	115	1.67	50.7	11.0	0.3	0.7	0.8	124	59	0.7	131	47
5	81	1.72	50.7	10.0	1.1	0.5	0.6	109	58	0.6	98	44

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

BACKWAREN, KUCHEN UND SÜSSIGKEITEN

18.35%		Kirschtorte aus Mürbeteig	299.52	5	36	16	45	9
40.94%		Lebkuchen	402.00	11	58	35	60	11
42.16%	!	Linzertorte	426.82	8	47	25	55	12
65.34%		Makronen	478.17	13	53	48	90	21
24.84%	!	Mandelkuchen aus Hefeteig	396.37	8	45	16	37	13
33.59%	!	Marmorkuchen aus Rührmasse	362.52	8	44	23	52	6
30.33%	!	Marzipantorte	355.69	7	30	21	70	13
22.37%	!	Apfel-Mohn-Kuchen aus Mürbeteig	306.26	6	34	21	61	10
24.42%	!	Mohnrolle aus Hefeteig	377.40	10	41	16	38	11
22.94%	!	Muffin mit Schokolade	310.57	8	44	21	48	5
13.27%	!	Muffins mit Heidelbeeren	288.09	6	42	12	28	6
43.85%	!	Nusskuchen	468.47	10	39	20	52	16
28.29%	!	Nussahnetorte	361.55	7	25	15	61	12
40.94%		Lebkuchen Kekse	402.00	11	58	35	60	11
12.05%	!	Käsesahnetorte	184.17	7	23	19	82	3
53.13%	!	Kekse aus Mürbeteig	500.86	8	60	25	41	11
9.69%	!	Quark-Äpfel-Torte	171.64	7	23	18	77	3
9.06%	!	Quarkstrudel	226.35	10	29	11	37	5
9.97%	!	Rhabarberkuchen mit Baiser	188.32	2	23	12	54	3
37.20%	!	Rosinenkuchen aus Rührmasse	349.07	6	51	30	59	4
37.15%	!	Rotweinkuchen aus Rührmasse	364.16	6	43	25	58	6
60.42%	!	Sachertorte	397.11	6	46	43	93	7
1.48%		Salzstangen	357.59	10	77	0	1	0
23.43%	!	Schokoladenkuchen aus Rührmass	285.74	6	40	22	55	4
35.02%	!	Schoko-Nuss-Torte aus Rührmasse	399.88	9	36	19	52	11
37.30%	!	Schokoladentorte mit Sahnehäubchen	315.46	5	49	36	73	3
32.46%	!	Schokoladen-Sahnetorte	352.64	6	30	19	63	8
22.26%	!	Schwarzwälder Kirschtorte	275.11	5	32	20	64	5
28.93%	!	Streuselschnecke	386.51	6	57	17	30	5
31.02%	!	Tiramisu	304.55	8	39	29	75	5
62.49%	!	Waffeln	554.82	6	42	16	37	14

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
BACKWAREN, KUCHEN UND SÜSSIGKEITEN												
5	56	0.00	30.2	21.0	2.8	0.8	0.8	187	21	0.7	117	169
2	101	0.00	30.4	16.0	0.3	6.1	0.8	1481	47	1.6	240	77
10	94	0.13	20.3	10.0	0.4	4.7	0.6	442	34	1.1	187	70
2	0	0.00	10	11.0	0.3	11.6	0.0	827	40	1.6	332	29
6	20	0.85	30.1	11.0	0.2	3.8	0.5	409	39	0.9	202	85
10	145	0.35	40.6	13.0	0.1	1.1	1.0	356	36	2.7	260	160
9	115	1.38	60.5	12.0	0.5	3.6	1.0	407	66	1.0	146	143
5	39	0.39	80.1	10.0	1.1	2.2	0.2	1624	187	1.7	226	47
7	60	0.78	90.2	15.0	0.7	1.5	0.4	2659	304	2.3	279	41
5	37	1.15	60.4	9.0	0.1	0.9	0.4	954	73	8.5	730	178
4	43	1.00	30.3	7.0	1.9	0.5	0.6	693	54	0.6	120	236
13	126	0.13	20.4	13.0	0.0	6.4	0.9	486	32	1.2	213	31
12	113	1.60	60.05	14.0	0.3	2.6	1.0	344	59	0.7	179	38
2	101	0.00	30.4	16.0	0.3	6.1	0.8	1481	47	1.6	240	77
4	93	2.02	40.7	12.0	0.8	0.5	0.7	101	70	0.5	99	60
13	93	0.14	20.2	8.0	0.3	3.1	0.6	410	28	1.1	168	83
2	33	1.39	50.4	7.0	1.0	0.3	0.3	89	50	0.7	122	59
3	49	1.52	60.5	8.0	0.2	0.3	0.4	158	56	0.7	130	105
6	35	0.07	20	3.0	4.0	0.5	0.2	162	51	0.4	222	60
8	99	0.49	40.4	9.0	0.2	0.8	0.7	221	45	1.0	257	121
11	124	0.11	40.4	10.0	0.2	0.9	0.9	302	42	2.5	208	200
12	140	0.88	40.7	7.0	0.1	1.4	1.0	563	56	5.7	474	98
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.4	0.0	0	147	0.7	124	1790
7	73	1.80	30.4	8.0	0.4	0.7	0.5	268	63	2.2	242	118
12	110	1.79	70.5	18.0	0.2	1.8	0.9	289	64	0.8	205	109
7	56	1.42	30.3	3.0	0.2	0.6	0.4	300	53	2.6	257	92
14	110	1.70	40.5	5.0	0.4	1.0	1.0	294	57	2.6	268	49
8	97	1.22	30.4	6.0	0.7	0.7	0.8	178	43	1.5	172	39
9	38	0.88	20.1	4.0	0.2	0.4	0.2	212	25	0.4	118	9
7	179	11.35	70.7	28.0	0.0	1.0	1.1	134	125	1.2	123	276
25	231	1.27	40.4	10.0	0.3	1.5	1.4	249	59	1.0	110	138

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

BACKWAREN, KUCHEN UND SÜSSIGKEITEN

11.17%	!	Zwetschkuchen aus Mürbeteig	216.65	3	30	12	41	3
0.39%		Backhefe, komprimier	111.87	17	8	0	2	1
5.12%		Backhefe, getrocknet	376.56	36	53	4	7	1

FRÜCHTE- UND FRUCHTSPRODUKTE

0.20%		Acerola	20.00	0	4	3	62	0
2.16%		Ananas	59.68	0	14	12	90	0
5.13%		Ananas aus der Dose	88.54	0	21	20	96	0
2.11%		Apfel	68.94	0	16	10	63	0
4.72%		Apfelmus aus der Dose	86.32	0	21	19	93	0
1.09%		Aprikose	46.13	1	10	8	77	0
4.15%		Aprikosen aus der Dose	81.29	0	19	18	93	0
1.95%		Avocado	145.79	1	8	1	18	9
4.77%		Banane	96.34	1	22	17	78	0
0.38%		Baumstachelbeere (Sternfrucht)	30.78	1	5	4	65	0
0.65%		Beerenobst	37.13	1	8	5	73	0
2.01%		Birne	66.36	0	15	10	67	0
3.40%		Birnen aus der Dose	73.88	0	18	16	91	0
1.01%		Brombeere	51.06	1	9	6	66	1
1.15%		Brotfrucht	106.91	1	24	3	12	0
1.98%		Cashewapfel	62.78	1	13	11	81	0
1.36%		Klementine	50.11	1	11	9	82	0
56.07%		Datteln	314.09	2	74	65	88	0
12.88%		Durian	159.35	3	33	29	87	1
0.65%		Erdbeere	37.22	1	8	5	72	0
0.65%		Beeren	37.13	1	8	5	73	0
2.65%		Feige	70.22	1	15	13	86	0
3.84%		Granatapfel	82.53	1	18	16	88	0
0.83%		Grapefruit	36.42	1	8	7	93	0
0.99%		Guave	52.59	1	11	6	53	0
2.55%		Guave klein	77.98	1	17	11	63	0

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
----------------------------	--------------------	----------------	-----------------------------	--------------------	-------------------	-------------------	-------------------	----------------	-----------------	---------------	----------------	-----------------

BACKWAREN, KUCHEN UND SÜSSIGKEITEN

6	43	0.11	40.1	4.0	1.6	0.7	0.3	154	14	0.5	203	10
0	0	0.00	680	293.0	0.0	0.1	0.0	295	23	3.5	640	34
0	0	0.00	2000	4000.0	0.0	0.3	0.0	530	80	20.0	2000	50

FRÜCHTE- UND FRUCHTSPRODUKTE

0	0	0.00	10	6.0	1700.0	0.3	0.0	30	12	0.2	83	3
0	0	0.00	80	4.0	19.0	0.1	0.0	320	16	0.4	180	2
0	0	0.00	30	1.0	5.9	0.1	0.0	175	11	0.2	82	2
0	0	0.00	40	5.0	12.0	0.5	0.0	43	5	0.3	119	1
0	0	0.00	60	4.0	8.0	0.4	0.0	30	4	0.3	114	3
0	0	0.00	70	4.0	9.4	0.5	0.0	167	16	0.7	280	2
0	0	0.00	30	1.0	2.9	0.3	0.0	92	11	0.4	127	2
3	0	0.00	270	20.0	0.0	2.0	3.4	186	14	0.4	550	0
0	0	0.00	360	14.0	11.0	0.3	0.0	258	7	0.4	367	1
0	0	0.00	70	30.0	33.5	0.5	0.0	82	6	0.9	184	2
0	0	0.00	60	44.0	57.0	0.1	0.0	400	19	0.6	164	1
0	0	0.00	10	14.0	4.6	0.4	0.0	60	10	0.2	114	2
0	0	0.00	10	6.0	2.0	0.3	0.0	20	7	0.4	65	6
0	0	0.00	50	34.0	17.0	0.6	0.0	970	44	0.9	190	2
0	0	0.00	110	7.0	21.0	0.5	0.0	60	29	0.6	319	8
0	0	0.00	130	25.0	252.0	0.5	0.0	30	12	0.9	150	6
0	0	0.00	50	15.0	30.0	0.3	0.0	40	35	0.3	180	2
0	0	0.00	140	21.0	3.0	0.2	0.0	150	65	1.9	650	5
0	0	0.00	50	8.0	42.0	0.5	0.0	350	12	1.0	601	1
0	0	0.00	60	44.0	57.0	0.1	0.0	400	19	0.6	164	1
0	0	0.00	60	44.0	57.0	0.1	0.0	400	19	0.6	164	1
0	0	0.00	110	7.0	2.7	0.5	0.0	43	54	0.6	250	1
0	0	0.00	100	7.0	7.0	0.2	0.0	130	8	0.5	220	2
0	0	0.00	30	11.0	40.9	0.3	0.0	27	26	0.2	141	1
0	0	0.00	140	30.0	273.0	0.4	0.0	140	17	0.8	290	4
0	0	0.00	140	30.0	37.0	0.4	0.0	144	21	0.2	292	37

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

FRÜCHTE- UND FRUCHTSPRODUKTE

8.51%	Hagebutte	182.81	4	40	16	41	0
0.99%	Heidelbeere	51.82	1	11	6	55	0
0.73%	Himbeere	46.46	1	10	5	50	0
1.37%	Holunderbeere	66.15	3	11	7	62	1
0.63%	Johannisbeere rot	39.88	1	8	5	58	0
0.89%	Johannisbeere schwarz	46.32	1	10	6	64	0
0.98%	Johannisbeere weiß	46.92	1	10	7	66	0
3.72%	Kaki/Kakipflaume	80.83	1	19	16	86	0
1.25%	Kaktusfeige	56.69	1	12	7	59	0
2.92%	Kapstachelbeere	74.29	2	14	13	96	1
2.20%	Kirschen aus der Dose	60.11	1	14	13	92	0
1.56%	Kirschen sauer	52.43	1	11	10	90	0
2.34%	Kirschen süß	68.12	1	15	12	77	0
1.73%	Kiwi	62.23	1	13	9	70	0
40.98%	Kokosnuss	400.85	5	14	5	35	3
3.38%	Kumquat	79.83	1	18	15	80	0
0.29%	Limette	31.80	1	3	2	66	1
3.93%	Litchi	81.36	1	18	17	91	0
6.48%	Litchi aus der Dose	100.47	0	24	23	96	0
2.45%	Mamey-Apfel	67.59	1	15	12	80	0
1.61%	Mandarinen	53.39	1	12	10	86	0
4.66%	Mandarinen aus der Dose	85.30	0	20	19	95	0
2.33%	Mango	63.82	1	14	12	88	0
3.59%	Mangostane	77.85	1	17	16	92	0
1.10%	Maulbeere	44.69	1	10	8	84	0
2.73%	Mirabelle	67.30	1	15	14	92	0
2.77%	Mispel	88.00	1	21	11	51	0
2.31%	Nektarine	64.29	1	15	12	84	0
1.21%	Orange	48.43	1	10	8	79	0
1.27%	Pampelmuse	45.14	1	10	9	93	0
0.87%	Papaya	39.78	1	9	7	79	0

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
FRÜCHTE- UND FRUCHTSPRODUKTE												
0	0	0.00	50	10.0	1250.0	4.1	0.0	1200	257	0.5	291	24
0	0	0.00	60	11.0	22.0	1.9	0.0	4174	10	0.7	78	1
0	0	0.00	80	30.0	25.0	0.7	0.0	384	40	1.0	200	1
0	0	0.00	250	17.0	18.0	1.0	0.0	600	35	1.6	305	1
0	0	0.00	50	11.0	36.0	0.6	0.0	240	29	0.9	257	2
0	0	0.00	80	9.0	177.0	1.8	0.0	362	46	1.3	290	2
0	0	0.00	50	6.0	35.0	0.1	0.0	600	30	1.0	268	2
0	0	0.00	50	8.0	16.0	0.8	0.0	47	8	0.4	180	4
0	0	0.00	110	7.0	23.0	0.5	0.0	130	28	0.3	90	4
0	0	0.00	50	8.0	28.0	0.5	0.0	350	12	1.3	170	5
0	0	0.00	10	11.0	5.0	0.1	0.0	50	12	0.5	135	2
0	0	0.00	50	75.0	12.0	0.1	0.0	80	8	0.6	114	2
0	0	0.00	50	27.0	15.0	0.1	0.0	86	17	0.4	235	3
0	0	0.00	20	20.0	43.7	0.5	0.0	94	38	0.8	320	3
32	0	0.00	60	30.0	2.0	0.7	0.0	1310	20	2.3	379	35
0	0	0.00	30	7.0	38.0	0.3	0.0	86	16	0.6	198	111
0	0	0.00	50	8.0	43.5	0.4	0.0	40	13	0.2	82	2
0	0	0.00	10	25.0	39.2	0.5	0.0	110	9	0.4	190	2
0	0	0.00	10	8.0	12.3	0.3	0.0	61	7	0.2	86	2
0	0	0.00	50	6.0	14.0	0.5	0.0	65	11	0.6	47	15
0	0	0.00	20	7.0	30.0	0.3	0.0	37	33	0.3	150	1
0	0	0.00	10	2.0	9.4	0.2	0.0	21	20	0.2	68	1
0	0	0.00	130	36.0	37.3	1.0	0.0	170	12	0.4	170	5
0	0	0.00	50	6.0	2.7	0.5	0.0	65	15	0.4	47	1
0	0	0.00	50	6.0	10.0	0.5	0.0	900	36	1.6	260	2
0	0	0.00	50	3.0	7.2	0.5	0.0	90	12	0.5	230	0
0	0	0.00	40	6.0	2.0	0.6	0.0	40	30	0.5	250	6
0	0	0.00	30	5.0	8.0	0.5	0.0	100	4	0.5	212	9
0	0	0.00	100	22.0	45.5	0.3	0.0	0	40	0.2	164	1
0	0	0.00	40	12.0	61.0	0.3	0.0	17	4	0.1	216	1
0	0	0.00	30	2.0	80.3	0.7	0.0	23	21	0.4	191	2

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

FRÜCHTE- UND FRUCHTSPRODUKTE

1.66%	Passionsfrucht	57.67	2	11	10	87	0
1.15%	Pfirsich	47.28	1	11	8	76	0
1.38%	Pflaumen	52.48	1	12	9	74	0
0.82%	Preiselbeere	42.41	0	9	6	67	0
1.35%	Quitte	59.73	0	13	7	55	0
0.13%	Rhabarber	22.18	1	5	1	25	0
57.98%	Rosinen	314.30	2	73	67	92	0
1.25%	Rundpflaume	52.39	1	12	8	66	0
1.08%	Sanddornbeere	84.44	1	6	3	52	5
0.99%	Stachelbeere	45.34	1	10	7	71	0
0.38%	Sternfrucht	30.78	1	5	4	65	0
0.63%	Wald-Brombeere	51.06	1	9	4	38	1
0.65%	Wald-Erdbeere	37.13	1	8	5	73	0
0.73%	Wald-Himbeere	46.55	1	10	5	50	0
0.98%	Wassermelone	38.84	1	9	8	97	0
3.23%	Weintraube rot	73.79	1	17	15	90	0
3.23%	Weintraube weiß	73.79	1	17	15	90	0
0.58%	Wintermelone	31.81	1	7	6	85	0
0.30%	Zitrone	25.62	1	4	3	71	0
2.11%	Zuckermelone	58.09	1	13	12	94	0
1.29%	Zwetschge	48.71	1	11	9	79	0

GEMÜSE UND GEMÜSE PRODUKTE

0.32%	Algen	36.89	6	2	2	85	0
0.65%	Artischocken	65.70	2	13	3	20	0
0.20%	Aubergine	22.43	1	4	2	58	0
0.29%	Bärlauch	26.87	1	5	3	57	0
0.28%	Blumenkohl	33.34	2	5	2	39	0
0.28%	Blumenkohl grün	33.62	2	5	2	39	0
0.47%	Chayote	31.49	1	7	4	66	0
1.89%	Bohne weiß	292.87	21	47	1	3	1

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
FRÜCHTE- UND FRUCHTSPRODUKTE												
0	0	0.00	400	20.0	24.0	0.4	0.0	460	17	1.3	267	28
0	0	0.00	30	3.0	9.5	1.0	0.0	63	6	0.3	192	1
0	0	0.00	50	2.0	5.4	0.9	0.0	1	8	0.3	161	2
0	0	0.00	10	3.0	12.0	0.9	0.0	260	14	0.5	81	2
0	0	0.00	40	8.0	13.0	0.4	0.0	20	10	0.6	183	2
0	0	0.00	40	3.0	10.0	0.3	0.0	170	66	0.4	287	2
0	0	0.00	110	4.0	1.0	0.6	0.0	464	80	2.3	782	21
0	0	0.00	50	2.0	5.4	0.9	0.0	64	8	0.3	161	2
0	0	0.00	110	10.0	450.0	3.1	0.0	600	42	0.4	133	4
0	0	0.00	10	19.0	35.0	0.6	0.0	97	29	0.6	200	2
0	0	0.00	70	30.0	33.5	0.5	0.0	82	6	0.9	184	2
0	0	0.00	50	34.0	17.0	0.6	0.0	970	44	0.9	190	2
0	0	0.00	60	44.0	57.0	0.1	0.0	400	19	0.6	164	1
0	0	0.00	80	30.0	25.0	0.7	0.0	384	40	1.0	200	1
0	0	0.00	70	5.0	6.0	0.1	0.0	32	7	0.2	109	1
0	0	0.00	60	43.0	4.2	0.6	0.0	72	12	0.4	198	2
0	0	0.00	70	43.0	4.2	0.6	0.0	72	12	0.4	198	2
0	0	0.00	80	30.0	16.0	0.1	0.0	40	5	0.4	210	12
0	0	0.00	60	6.0	50.7	0.4	0.0	45	11	0.5	170	2
0	0	0.00	90	30.0	33.0	0.1	0.0	47	14	0.2	309	17
0	0	0.00	50	3.0	4.0	0.6	0.0	100	13	0.4	240	2
GEMÜSE UND GEMÜSE PRODUKTE												
0	0	0.00	30	180.0	0.9	0.0	0.0	500	70	2.3	127	98
0	0	0.00	100	68.0	7.6	0.2	0.0	380	53	1.5	353	47
0	0	0.00	70	31.0	5.0	0.0	0.0	112	12	0.4	203	4
0	0	0.00	200	17.0	150.0	0.3	0.0	320	76	2.9	336	16
0	0	0.00	200	52.0	64.0	0.1	0.0	180	22	0.5	282	13
0	0	0.00	200	52.0	64.0	0.1	0.0	180	22	0.5	282	13
0	0	0.00	80	28.0	17.0	0.5	0.0	40	14	0.4	108	2
0	0	0.00	410	135.0	2.5	0.0	0.0	1615	113	6.2	1336	4

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

GEMÜSE UND GEMÜSE PRODUKTE

1.52%	Bohnen dick	95.97	7	16	5	31	0
0.41%	Bohnen grün	40.28	2	7	3	39	0
0.28%	Brennnessel	52.52	7	4	1	19	0
0.40%	Brokkoli	40.19	4	6	3	47	0
0.35%	Buschbohnen grün	40.18	2	7	2	31	0
0.20%	Chicoree	21.55	1	4	2	65	0
2.60%	Chinabohnen	124.85	9	20	6	32	0
0.12%	Chinakohl	18.58	1	3	1	42	0
0.11%	Eisbergsalat	16.41	1	3	2	59	0
0.13%	Endivien	21.49	2	3	1	39	0
0.66%	Erbsen grün	102.06	7	17	1	8	0
0.62%	Erbsen grün aus der Dose	54.52	4	9	3	35	0
0.11%	Feldsalat	20.94	2	3	1	31	0
0.30%	Fenchel Knolle	27.73	1	5	3	60	0
0.13%	Gartenkürbis	17.07	1	3	2	53	0
0.58%	Gemüsemischung chinesische Art	47.56	3	8	3	44	0
0.63%	Gemüsemischung mexikanische Art	64.95	3	12	3	22	0
0.72%	Gemüsepaprika gelb	43.60	1	9	5	57	0
0.27%	Gemüsepaprika grün	26.23	1	5	3	56	0
1.01%	Gemüsepaprika rot	50.01	1	10	6	64	0
0.50%	Grünkohl	51.03	4	7	3	38	1
0.12%	Gurke	15.06	1	3	2	67	0
0.35%	Hülsenfruchtgemüse	40.18	2	7	2	31	0
0.08%	Kapern	29.44	2	5	0	0	0
0.91%	Karotte	45.45	1	10	6	65	0
2.07%	Kidney-Bohnen	337.63	22	58	1	2	1
1.06%	Knoblauch	149.64	6	30	2	5	0
0.28%	Knollensellerie	35.13	2	6	2	29	0
0.39%	Kohlrabi	30.30	2	5	4	71	0
0.29%	Steckrübe	41.17	1	9	2	18	0
0.09%	Kopfsalat	16.55	1	2	1	42	0

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
----------------------------	--------------------	----------------	-----------------------------	--------------------	-------------------	-------------------	-------------------	----------------	-----------------	---------------	----------------	-----------------

GEMÜSE UND GEMÜSE PRODUKTE

0	0	0.00	200	44.0	33.0	0.3	0.0	350	25	2.0	360	27
0	0	0.00	260	56.0	18.9	0.1	0.0	222	64	0.7	226	2
0	0	0.00	160	30.0	333.0	0.8	0.0	1260	713	4.1	475	80
0	0	0.00	280	39.0	94.0	0.6	0.0	469	58	0.8	256	23
0	0	0.00	260	56.0	18.9	0.1	0.0	222	64	0.7	226	2
0	0	0.00	50	50.0	8.7	0.1	0.0	300	26	0.7	198	4
0	0	0.00	70	168.0	29.0	0.3	0.0	560	26	1.7	480	3
0	0	0.00	120	66.0	26.0	0.2	0.0	167	40	0.6	144	19
0	0	0.00	60	53.0	4.3	0.6	0.0	151	19	0.5	175	12
0	0	0.00	60	109.0	9.8	1.0	0.0	150	54	1.4	230	43
0	0	0.00	160	159.0	25.0	0.1	0.0	352	26	1.6	252	2
0	0	0.00	50	12.0	8.8	0.0	0.0	200	20	1.5	150	215
0	0	0.00	250	145.0	35.0	0.6	0.0	200	35	2.0	421	4
0	0	0.00	60	37.0	9.0	0.0	0.0	0	38	0.0	395	27
0	0	0.00	30	23.0	11.0	0.5	0.0	157	18	0.2	140	1
0	0	0.00	130	33.0	17.8	0.6	0.1	201	33	0.8	257	100
0	0	0.00	210	64.0	57.3	1.1	0.0	195	16	0.9	238	81
0	0	0.00	330	55.0	130.0	2.5	0.0	100	8	0.4	220	4
0	0	0.00	240	55.0	117.0	2.5	0.0	126	10	0.4	174	2
0	0	0.00	450	55.0	140.0	2.9	0.0	100	10	0.6	260	5
0	0	0.00	250	187.0	105.0	1.7	0.0	550	212	1.9	451	35
0	0	0.00	40	15.0	8.0	0.1	0.0	82	16	0.2	164	3
0	0	0.00	260	56.0	18.9	0.1	0.0	222	64	0.7	226	2
0	0	0.00	0	9.0	0.0	1.4	0.0	0	46	0.9	26	2780
0	0	0.00	170	17.0	3.2	0.4	0.0	97	21	0.4	355	23
0	0	0.00	400	182.0	4.0	0.5	0.0	1200	100	6.4	1370	18
0	0	0.00	380	20.0	14.0	0.0	0.0	460	38	1.4	530	19
0	0	0.00	200	76.0	8.3	0.5	0.0	150	50	0.4	414	77
0	0	0.00	70	70.0	63.3	0.4	0.0	110	59	0.5	322	20
0	0	0.00	200	42.0	33.0	0.2	0.0	68	48	0.5	227	10
0	0	0.00	60	41.0	11.0	0.6	0.0	180	21	0.3	306	7

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

GEMÜSE UND GEMÜSE PRODUKTE

0.42%	Kürbis (Pumkin)	33.12	1	7	4	55	0
0.45%	Kürbis (Winter squash)	29.25	1	5	5	85	0
1.08%	Lauchzwiebel	52.25	1	11	7	58	0
1.17%	Limabohne	76.93	3	15	5	31	0
0.14%	Lollo Rosso	27.22	1	5	1	18	0
0.37%	Löwenzahn	39.59	3	5	2	43	0
0.11%	Mangold	24.19	2	3	1	21	0
2.32%	Meerrettich	92.40	3	19	8	43	0
0.48%	Gemischtes Essiggemüse	37.68	1	7	4	50	0
0.35%	Okra	39.21	2	7	2	31	0
1.18%	Grüne Oliven	148.98	1	7	0	1	10
6.24%	Schwarze Oliven	362.94	2	9	0	1	29
1.00%	Palmenherz	52.68	3	10	6	59	0
0.25%	Paprikaschoten	26.23	1	5	2	50	0
0.74%	Pastinake	66.76	1	14	3	22	0
3.07%	Perlzwiebel	82.80	2	18	13	69	0
0.07%	Portulak	21.25	1	3	0	6	0
1.52%	Prunkbohnen	95.97	7	16	5	31	0
0.13%	Radicchio	19.30	1	3	1	48	0
0.17%	Radieschen	20.12	1	4	2	59	0
0.16%	Rettich	20.05	1	4	2	55	0
0.28%	Romanesco	33.62	2	5	2	39	0
0.15%	Romanosalat	20.35	2	3	2	56	0
0.54%	Rosenkohl	52.10	4	8	3	36	0
0.39%	Rotkohl	32.22	2	6	3	57	0
1.31%	Rote Rüben	51.63	2	11	8	77	0
0.53%	Weiße Rüben	39.15	1	8	4	49	0
0.25%	Ruccola	31.04	3	4	2	48	0
0.13%	Sauerampfer	28.16	3	3	1	23	0
0.05%	Sauerkraut	13.34	1	2	0	24	0
0.27%	Schalotte	27.41	2	5	3	53	0

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
GEMÜSE UND GEMÜSE PRODUKTE												
0	0	0.00	110	36.0	12.0	1.0	0.0	66	22	0.8	383	1
0	0	0.00	110	36.0	14.0	1.0	0.0	103	32	0.5	407	7
0	0	0.00	200	17.0	25.0	0.3	0.0	230	140	1.2	230	13
0	0	0.00	160	33.0	33.0	0.5	0.0	400	62	1.1	200	4
0	0	0.00	100	50.0	13.5	0.6	0.0	381	104	2.1	303	14
0	0	0.00	200	40.0	67.8	2.5	0.0	920	168	3.4	501	76
0	0	0.00	90	30.0	39.0	1.5	0.0	300	103	2.7	376	90
0	0	0.00	180	26.0	114.0	0.1	0.0	460	94	1.2	628	9
0	0	0.00	60	10.0	9.4	0.1	0.0	161	21	0.5	167	256
0	0	0.00	80	88.0	36.0	0.1	0.0	140	64	0.7	199	4
2	0	0.00	20	50.0	0.0	0.5	0.0	50	61	1.6	55	5
5	0	0.00	10	45.0	0.0	0.5	0.0	50	80	1.6	40	20
0	0	0.00	100	30.0	9.0	0.2	0.0	380	50	1.0	350	40
0	0	0.00	240	55.0	117.0	2.5	0.0	126	10	0.4	174	2
0	0	0.00	110	59.0	18.0	0.9	0.0	400	47	0.7	523	8
0	0	0.00	110	12.0	15.0	0.2	0.0	230	40	1.0	250	8
0	0	0.00	150	16.0	71.7	0.5	0.0	290	95	3.6	390	2
0	0	0.00	200	44.0	33.0	0.3	0.0	350	25	2.0	360	27
0	0	0.00	50	34.0	28.0	0.5	0.0	350	40	1.5	240	10
0	0	0.00	60	24.0	29.0	0.0	0.0	46	25	0.4	239	22
0	0	0.00	60	24.0	27.0	0.0	0.0	82	41	0.8	450	15
0	0	0.00	200	52.0	64.0	0.1	0.0	180	22	0.5	282	13
0	0	0.00	50	55.0	24.0	0.6	0.0	300	36	1.1	290	8
0	0	0.00	350	101.0	112.0	0.6	0.0	330	35	0.9	471	9
0	0	0.00	150	35.0	57.1	1.7	0.0	160	37	0.4	241	11
0	0	0.00	50	83.0	10.0	0.0	0.0	244	17	0.9	407	58
0	0	0.00	80	20.0	20.0	0.0	0.0	68	45	0.4	269	58
0	0	0.00	70	40.0	62.0	1.0	0.0	500	160	1.5	369	27
0	0	0.00	200	35.0	117.0	1.9	0.0	950	58	2.1	287	4
0	0	0.00	100	8.0	6.6	0.1	0.0	84	32	0.3	161	396
0	0	0.00	200	17.0	13.0	0.3	0.0	100	37	1.2	334	12

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

GEMÜSE UND GEMÜSE PRODUKTE

0.26%	Schnittsalat	25.60	1	4	3	63	0
0.78%	Schwarzwurzel	92.46	1	20	2	10	0
1.93%	Sojabohnen	141.77	12	13	4	30	4
0.09%	Spargel aus der Dose	15.01	1	2	1	58	0
0.19%	Spargel weiß	23.26	2	3	2	59	0
0.10%	Spinat	23.63	3	2	0	20	0
0.32%	Spitzkohl	32.16	2	5	3	50	0
0.35%	Stangenbohnen grün	40.18	2	7	2	31	0
0.20%	Stangensellerie	25.89	1	5	2	39	0
1.59%	Strauchbohnen	106.19	7	16	4	26	1
3.38%	Straucherbsen	320.82	20	56	3	5	1
0.48%	Suppengemüse	36.42	1	7	4	54	0
0.21%	Tomaten	21.47	1	4	3	65	0
0.06%	Tomaten aus der Dose	10.63	1	2	1	64	0
0.37%	Wachsbohnen	43.31	2	9	2	25	0
10.20%	Wasabi roh	152.92	5	31	24	75	0
6.72%	Weinblätter	154.75	6	28	15	52	1
0.51%	Weißkohl	36.40	1	7	4	58	0
0.40%	Wirsingkohl	37.27	3	6	3	51	0
1.11%	Wurzelpetersilie	57.59	3	10	6	58	0
0.22%	Zucchini	24.33	2	3	2	67	0
1.19%	Zuckererbsen	79.30	4	15	5	30	0
48.91%	Noriblatt, getrocknet	326.85	11	62	53	85	1
1.22%	Zuckermais	98.59	3	19	3	18	1
0.18%	Brunnenkresse	23.14	2	4	2	49	0
0.45%	Zwiebel	32.61	1	6	4	63	0

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
GEMÜSE UND GEMÜSE PRODUKTE												
0	0	0.00	50	50.0	18.0	0.6	0.0	250	68	1.4	264	9
0	0	0.00	70	57.0	4.0	6.0	0.0	410	53	3.3	320	5
0	0	0.00	200	44.0	29.0	0.3	0.0	350	130	3.1	250	2
0	0	0.00	20	28.0	6.5	1.3	0.0	61	19	0.4	113	200
0	0	0.00	50	108.0	19.9	2.0	0.0	101	26	0.7	203	4
0	0	0.00	220	141.0	50.6	1.4	0.0	599	117	3.4	554	69
0	0	0.00	150	73.0	60.0	0.2	0.0	200	50	0.5	249	6
0	0	0.00	260	56.0	18.9	0.1	0.0	222	64	0.7	226	2
0	0	0.00	90	7.0	7.0	0.2	0.0	101	80	0.2	329	125
0	0	0.00	200	33.0	39.0	1.0	0.0	450	42	1.6	552	5
0	0	0.00	260	340.0	0.0	0.3	0.0	1790	129	5.8	927	26
0	0	0.00	190	52.0	10.6	0.4	0.0	234	46	0.5	335	50
0	0	0.00	100	33.0	19.3	0.8	0.0	108	9	0.3	235	3
0	0	0.00	40	10.0	6.7	0.4	0.0	62	8	0.2	104	158
0	0	0.00	100	34.0	21.0	0.5	0.0	400	45	1.1	243	7
0	0	0.00	270	18.0	41.9	0.1	0.0	391	128	1.0	568	17
0	0	0.00	400	83.0	11.1	2.0	0.0	2855	363	2.6	272	9
0	0	0.00	190	27.0	51.5	1.7	0.0	200	45	0.4	269	12
0	0	0.00	160	29.0	49.4	2.5	0.0	160	64	0.6	236	9
0	0	0.00	230	22.0	41.0	1.7	0.0	150	39	0.9	399	12
0	0	0.00	120	10.0	17.6	0.5	0.0	125	25	1.0	177	3
0	0	0.00	160	33.0	25.0	0.5	0.0	400	20	2.0	300	4
2	0	0.00	650	1231.0	75.2	5.4	0.0	1231	1034	16.6	517	1354
0	0	0.00	220	43.0	12.0	0.0	0.0	160	2	0.4	289	0
0	0	0.00	130	40.0	62.0	1.0	0.0	500	180	3.1	276	12
0	0	0.00	160	11.0	7.4	0.1	0.0	126	22	0.2	162	3

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

KARTOFFEN UND KARTOFFEL-PRODUKTE, STÄRKEHALTIGE PFLANZEN, PILZE

1.94%	Batate (Süßkartoffel)	122.75	2	27	5	17	0
0.16%	Birkenpilz	51.35	5	7	0	1	0
0.10%	Butterpilz	32.75	3	5	0	1	0
0.08%	Champignon	23.15	3	2	0	13	0
0.07%	Champignons aus der Dose	24.35	3	2	0	4	0
0.13%	Edel-Reizker	39.71	3	6	0	0	0
1.02%	Gnocchi	168.57	4	36	1	3	0
0.13%	Hallimasch	41.02	3	6	0	0	0
1.01%	Japanknolle	216.60	5	47	1	1	0
18.56%	Kartoffelchips	517.65	5	49	2	5	22
0.35%	Kartoffeln geschält	77.13	2	17	1	4	0
0.35%	Kartoffeln ungeschält	77.13	2	17	1	4	0
0.38%	Kartoffeln tiefgefroren	80.62	2	18	1	4	0
0.96%	Kartoffelstärkemehl	344.37	1	83	0	0	0
0.28%	Lotus-Wurzel	82.00	3	17	0	1	0
0.61%	Maniok	148.87	1	35	0	1	0
0.14%	Morchel	43.42	2	8	0	1	0
0.38%	Pfeilwurzel	102.56	5	19	0	2	0
0.10%	Pfifferling	27.58	2	3	0	5	0
0.12%	Rotkappe	35.34	2	5	0	1	0
1.01%	Sagopalme	216.60	5	47	1	1	0
0.63%	Shiitakepilz	66.53	2	14	2	17	0
0.23%	Steinpilz	51.88	5	7	1	8	0
0.10%	Steinpilz aus der Dose	29.68	3	4	0	5	0
0.95%	Taro (Wasserbrotwurzel)	116.81	2	27	2	7	0
1.11%	Topinambur	78.77	2	16	4	26	0
0.95%	Trüffel	135.96	8	24	1	6	0
0.49%	Wildpilzmischung aus der Dose	55.51	3	8	1	20	1
0.14%	Yamsbohne	42.92	1	9	0	1	0
0.41%	Yamswurzel	123.95	2	28	0	1	0

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
KARTOFFEN UND KARTOFFEL-PRODUKTE, STÄRKEHALTIGE PFLANZEN, PILZE												
0	0	0.00	270	12.0	30.0	4.6	0.0	240	22	0.7	360	4
0	0	0.00	50	25.0	7.0	0.1	2.0	740	2	1.6	362	2
0	0	0.00	50	25.0	8.0	0.1	2.0	62	25	1.3	190	3
0	0	0.00	50	20.0	3.9	0.1	1.6	62	9	1.0	312	6
0	0	0.00	60	6.0	1.7	0.1	1.1	50	19	0.8	110	320
0	0	0.00	50	25.0	6.0	0.1	2.0	300	6	1.3	310	6
0	18	0.00	20.1	17.0	14.3	0.2	0.1	143	21	0.4	155	520
0	0	0.00	50	25.0	5.0	0.1	2.0	246	4	0.9	427	3
0	0	0.00	230	37.0	19.0	0.9	0.0	335	49	3.2	928	18
10	0	0.00	890	20.0	8.0	6.1	0.0	460	52	2.3	1000	450
0	0	0.00	160	15.0	18.8	0.1	0.0	106	9	0.9	381	3
0	0	0.00	160	15.0	18.8	0.1	0.0	106	9	0.9	381	3
0	0	0.00	170	15.0	13.7	0.0	0.0	78	9	0.5	199	2
0	0	0.00	10	0.0	0.0	0.0	0.0	100	35	1.8	15	8
0	0	0.00	200	20.0	44.0	0.0	0.0	200	45	1.2	556	40
0	0	0.00	200	24.0	30.0	0.0	0.0	620	32	1.2	344	1
0	0	0.00	50	25.0	5.0	0.1	3.1	450	11	1.2	390	2
0	0	0.00	100	20.0	1.1	0.0	0.0	130	10	2.6	922	22
0	0	0.00	40	25.0	6.0	0.1	2.1	180	4	6.5	332	3
0	0	0.00	50	25.0	5.0	0.1	2.0	150	30	1.0	314	0
0	0	0.00	230	37.0	19.0	0.9	0.0	335	49	3.2	928	18
0	0	0.00	50	25.0	2.0	0.1	2.0	150	3	0.4	120	4
0	0	0.00	30	25.0	2.5	0.0	3.1	112	4	1.0	327	6
0	0	0.00	10	6.0	0.4	0.0	1.8	59	7	0.5	159	208
0	0	0.00	80	20.0	13.0	0.0	0.0	500	47	1.5	564	16
0	0	0.00	90	35.0	4.0	0.2	0.0	60	10	3.7	478	3
0	0	0.00	50	25.0	5.0	0.1	2.0	250	24	3.5	526	77
1	0	0.00	10	4.0	0.4	0.1	1.0	150	4	0.3	65	400
0	0	0.00	30	10.0	20.0	0.0	0.0	60	15	0.6	175	6
0	0	0.00	160	23.0	10.0	0.0	0.0	134	25	0.9	393	10

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

GEWÜRZE, ZUSATZSTOFFE

33.95%		Agar-Agar, trocken	343.11	43	38	35	93	1
39.59%		Anis, trocken	412.94	18	50	34	67	14
0.09%		Apfelessig	20.00	0	1	1	100	0
5.62%		Balsamicoessig	99.00	0	21	20	96	0
5.47%		Barbecuesoße	122.82	1	10	8	81	1
40.25%		Basilikum, trocken	336.44	14	61	43	70	2
3.04%	!	Bechamelsoße	122.42	3	8	2	32	3
38.70%		Cayennepfeffer	413.99	12	57	30	53	11
38.70%		Chili rot, trocken	413.99	12	57	30	53	11
13.08%		Chutney Apfel	144.49	1	34	32	95	0
12.82%		Chutney Mango	142.91	1	34	32	96	0
7.13%		Chutney Tomate	107.23	1	25	24	94	0
43.77%		Currypulver	345.96	10	59	44	74	5
6.36%	!	Currysoße	154.98	2	9	6	71	4
36.77%		Dill, trocken	357.64	18	62	36	58	2
21.60%	!	Cocktail-Dressing	417.89	2	12	12	98	32
4.42%		Essig-Kräuter-Dressing	296.26	0	1	1	73	27
11.22%	!	Französisches-Dressing	367.31	3	5	4	96	30
5.39%		Italienisches-Dressing	242.34	1	6	4	66	20
28.36%		Mayonnaise-Dressing	393.21	1	8	8	100	21
42.59%		Estragon, trocken	352.87	23	50	42	84	4
0.94%		Gelatine	345.96	84	0	0	0	0
0.31%		Gemüsebrühe granuliert	113.98	16	12	0	0	0
4.74%		Hefebrühe mit Gemüse granuliert	245.62	17	24	4	16	6
1.54%		Hühnerbrühe granuliert	150.23	17	11	1	10	2
53.36%		Ingwerpulver	322.05	7	66	59	90	1
22.82%		Knoblauchpulver	378.71	16	76	21	28	0
57.50%		Kardamom	382.28	11	68	54	79	6
7.41%		Ketchup	112.84	2	25	23	93	0
30.74%		Koriander, trocken	428.38	12	55	25	45	15
0.02%		Kräuteressig	20.00	0	1	1	100	0

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
GEWÜRZE, ZUSATZSTOFFE												
1	0	0.00	1120	1323.0	157.7	0.0	0.0	7351	515	13.2	2617	353
1	0	0.00	200	0.0	0.0	0.0	0.0	2300	650	37.0	1440	16
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	250	6	0.6	100	1
0	0	0.00	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.3	67	0
7	0	0.00	60	8.0	6.2	0.5	0.0	222	25	0.5	120	343
1	0	0.00	0	0.0	61.0	0.0	0.0	3000	2113	42.0	3433	34
5	62	2.04	60.2	8.0	0.9	0.3	0.3	65	62	0.4	121	86
3	0	0.00	0	58.0	76.0	0.0	0.0	500	148	7.8	2014	30
3	0	0.00	0	58.0	76.0	0.0	0.0	500	148	7.8	2017	30
0	0	0.00	50	4.0	4.9	0.2	0.0	182	17	0.6	141	123
0	0	0.00	80	12.0	11.7	0.3	0.0	216	18	0.7	155	124
0	0	0.00	70	15.0	9.2	0.4	0.0	157	15	0.5	175	87
2	0	0.00	120	18.0	16.3	0.0	0.0	6784	241	29.7	1862	1984
8	31	0.83	50	6.0	4.0	0.7	0.4	222	38	0.8	138	211
1	0	0.00	1380	240.0	186.1	7.4	0.0	11745	999	22.6	2656	110
6	6	1.33	20.1	1.0	0.5	7.5	0.0	60	84	0.7	113	1027
4	0	0.00	10	2.0	2.1	15.5	0.0	183	27	0.3	31	1252
6	74	1.54	40.3	11.0	0.7	16.5	0.3	25	70	0.6	103	118
3	0	0.00	40	4.0	3.0	2.3	0.0	264	62	1.1	63	1112
18	45	0.00	0.5	7.0	0.0	5.0	0.0	10	10	0.3	10	500
1	0	0.00	0	0.0	60.0	0.0	0.0	3000	1139	32.3	3020	62
0	0	0.00	10	0.0	0.0	0.0	0.0	40	11	0.0	22	32
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	100	230	2.0	500	25000
2	0	0.00	100	22.0	8.2	2.2	0.0	499	144	12.5	399	215
2	0	0.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	100	230	2.0	500	25000
1	0	0.00	1010	0.0	0.0	0.0	0.0	10000	97	11.5	910	34
0	0	0.00	800	26.0	14.8	0.0	0.0	1092	91	3.1	1187	41
0	0	0.00	200	0.0	0.0	0.0	0.0	8900	130	100.0	1120	18
0	0	0.00	30	1.0	2.0	0.4	0.0	100	25	1.2	350	1120
1	0	0.00	20	0.0	0.0	0.0	0.0	1900	660	16.3	1270	35
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	250	6	0.6	100	1

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

GEWÜRZE, ZUSATZSTOFFE

9.71%	Kreuzkümmel, trocken	411.58	18	45	7	15	16
9.53%	Kümmel, trocken	388.57	20	50	7	15	10
60.19%	Kurkuma, trocken	362.52	8	65	58	89	4
55.06%	Lorbeerblatt, trocken	396.64	8	75	48	64	4
71.98%	Macis/Muskatblüte, trocken	475.58	7	51	45	90	16
42.25%	Majoran, trocken	352.65	13	61	42	69	4
35.57%	Melisse, trocken	370.76	25	55	33	61	4
66.59%	Muskatnuss, trocken	498.83	6	49	23	46	4
67.48%	Nelken	426.69	6	62	51	84	10
0.09%	Obstessig	20.00	0	1	1	100	0
54.09%	Oregano, trocken	386.02	11	64	49	76	6
38.99%	Paprika edelsüß	398.27	15	56	33	59	10
1.17%	Pektine	361.82	5	81	0	0	1
23.81%	Petersilie, trocken	351.15	23	59	24	40	1
7.77%	Grüner Pfeffer	123.32	4	25	22	89	0
46.68%	Schwarzer Pfeffer, trocken	337.30	11	65	49	76	2
57.55%	Weißer Pfeffer, trocken	340.34	10	69	61	89	1
53.82%	Piment	383.09	6	72	48	66	4
53.15%	Rosmarin, trocken	395.78	5	64	46	72	9
61.69%	Safran	358.87	11	65	61	93	3
53.22%	Salbei, trocken	391.77	11	61	42	70	4
9.33%	Sambal Oelek	155.19	6	27	21	78	2
11.44%	Schnittlauch, trocken	351.35	25	52	10	20	3
0.85%	Senf scharf	81.54	6	5	3	50	4
1.28%	Senf süß	89.74	6	7	4	57	4
2.85%	Sojasoße	131.46	10	11	6	58	4
1.77%	Chilisoße (sehr scharf)	83.64	2	12	6	54	2
47.42%	Thymian, trocken	354.48	9	64	45	70	2
0.83%	Tomatenmark	47.51	2	8	5	64	0
56.68%	Vanilleschote	366.26	4	80	55	69	1
9.53%	Wacholderbeere	388.57	20	50	7	15	10

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
GEWÜRZE, ZUSATZSTOFFE												
1	0	0.00	200	0.0	0.0	0.0	0.0	3000	970	69.0	1380	150
1	0	0.00	200	0.0	0.0	0.0	0.0	2500	950	16.2	1350	17
3	0	0.00	0	0.0	25.9	0.0	0.0	10000	182	41.4	2525	38
2	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	8200	830	43.0	529	23
10	0	0.00	0	0.0	80.0	0.0	0.0	1000	252	13.9	463	80
1	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	5400	1990	82.7	1520	77
1	0	0.00	340	231.0	176.2	6.4	0.0	3207	958	12.1	2420	121
26	0	0.00	200	0.0	0.0	0.0	0.0	2900	180	3.0	350	16
6	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	8500	730	5.6	1100	240
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	250	6	0.6	100	1
2	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1400	1576	44.0	1670	15
2	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	800	180	23.6	2340	34
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	670	1.0	325	10
0	0	0.00	840	391.0	333.6	16.9	0.0	3568	845	16.2	3615	167
0	0	0.00	70	0.0	0.0	0.0	0.0	1632	98	5.2	26	2
1	0	0.00	200	0.0	0.0	0.0	0.0	6500	430	11.2	1260	44
1	0	0.00	200	0.0	0.0	0.0	0.0	4500	270	14.3	73	5
3	0	0.00	200	0.0	0.0	0.0	0.0	1700	660	7.1	1040	77
3	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	500	1280	29.3	950	50
2	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	28400	110	11.1	1720	150
7	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	25000	1650	28.1	1070	11
1	0	0.00	260	38.0	30.3	3.2	0.0	261	69	3.8	946	344
1	0	0.00	2760	551.0	178.5	10.0	0.0	1867	799	11.2	2549	21
0	0	0.00	70	0.0	3.0	0.0	0.0	200	124	1.8	130	1300
0	0	0.00	70	0.0	3.0	0.0	0.0	200	120	2.0	120	1250
1	0	0.00	140	50.0	2.4	0.2	0.0	1068	64	3.2	485	1168
1	0	0.00	0	12.0	15.2	0.0	0.0	190	85	1.7	422	7781
4	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	7600	1890	123.0	810	55
0	0	0.00	180	54.0	9.0	5.4	0.0	215	60	1.0	1160	590
1	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	5700	1228	38.1	500	26
1	0	0.00	200	0.0	0.0	0.0	0.0	2500	950	16.2	1350	17

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

GEWÜRZE, ZUSATZSTOFFE

0.08%	Weinessig	19.00	0	1	1	100	0
56.68%	Zimt	366.26	4	80	55	69	1

HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE, ÖL UND ANDERE SAMEN

27.66%	Cashewnuss	624.29	21	25	6	24	37
9.52%	Edelkastanie (Marone)	232.04	3	50	14	28	2
0.21%	Erbsen gekeimt	39.94	5	4	1	23	0
22.32%	Erdnuss	630.56	30	19	3	16	37
1.48%	Getreidesprossen	79.27	3	16	6	38	0
19.17%	Haselnuss	701.50	16	14	4	28	57
1.26%	Kichererbsen	155.96	8	26	2	6	2
0.18%	Kichererbsen gekeimt	39.85	5	4	1	16	0
18.51%	Kürbiskern	611.40	35	11	1	12	36
8.66%	Leinsamen	552.00	22	30	1	4	33
3.48%	Linsen	351.98	24	60	2	4	1
0.21%	Linsen gekeimt	40.22	5	4	1	19	0
0.20%	Luzernensprossen (Alfalfa)	37.00	4	4	1	26	0
0.13%	Macadamianuss	718.00	8	14	5	30	60
13.42%	Mandeln	585.64	24	17	3	20	41
9.21%	Mohn	575.21	24	25	0	0	36
4.05%	Mungobohnen	346.76	23	59	3	5	1
4.05%	Mungobohnensprossen	346.76	23	59	3	5	1
39.59%	Paranuss	730.93	17	9	2	27	50
17.42%	Pecannuss	734.18	11	14	2	16	62
11.93%	Pinienkern	608.62	24	15	0	1	42
15.96%	Pistazie	625.42	21	22	2	10	42
1.93%	Saubohnen	345.12	26	55	1	1	1
14.61%	Sesam	611.47	21	21	0	1	39
10.80%	Sojaspeisekleie	357.60	13	70	10	14	2
0.96%	Sojasprossen	62.26	6	7	5	66	1
10.40%	Sonnenblumenkern	515.53	26	41	3	9	23
20.91%	Walnuss	759.14	16	11	3	25	63

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
GEWÜRZE, ZUSATZSTOFFE												
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	250	15	0.5	89	20
1	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	5700	1228	38.1	500	26
HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE, ÖL UND ANDERE SAMEN												
9	0	0.00	530	68.0	0.0	6.0	0.0	1960	38	6.4	689	0
0	0	0.00	350	62.0	27.0	0.5	0.0	750	33	1.3	707	2
0	0	0.00	220	92.0	22.0	0.1	0.0	110	56	1.0	173	20
9	0	0.00	440	169.0	0.0	10.0	0.0	1604	41	1.8	660	11
0	0	0.00	110	6.0	0.0	0.3	0.0	700	11	0.8	100	1
5	0	0.00	660	90.0	0.0	24.5	0.0	3460	149	3.4	745	0
1	0	0.00	160	33.0	25.0	2.7	0.0	1210	58	3.0	56	19
0	0	0.00	220	92.0	22.0	0.1	0.0	110	56	1.0	173	20
9	0	0.00	90	50.0	0.2	4.0	0.0	2768	10	4.9	570	28
4	0	0.00	430	73.0	0.0	16.0	2.8	2260	206	6.8	731	57
0	0	0.00	570	132.0	1.0	1.1	0.0	1400	71	7.5	840	36
0	0	0.00	150	84.0	35.0	0.1	0.0	130	6	1.0	114	11
0	0	0.00	30	36.0	8.2	0.1	0.0	27	32	1.0	79	6
12	0	0.00	70	46.0	11.0	0.1	0.0	100	4	0.5	368	5
4	0	0.00	20	45.0	0.0	25.9	0.0	1814	85	3.1	676	2
5	0	0.00	440	100.0	0.0	4.0	0.0	12000	1460	9.5	705	21
0	0	0.00	0	140.0	3.0	1.9	0.0	13000	90	6.8	171	9
0	0	0.00	0	140.0	3.0	1.9	0.0	13000	90	6.8	171	9
17	0	0.00	240	31.0	0.0	19.2	0.0	12800	161	2.8	634	24
6	0	0.00	190	39.0	2.0	1.2	0.0	3500	73	2.4	604	3
6	0	0.00	110	57.0	1.9	12.5	0.0	4300	26	9.2	600	4
6	0	0.00	250	58.0	7.0	5.2	0.0	464	136	7.3	1020	6
0	0	0.00	370	75.0	1.4	0.3	0.0	1600	100	5.5	1090	11
8	0	0.00	790	97.0	0.0	0.3	0.0	1465	783	10.0	458	45
0	0	0.00	2000	100.0	0.0	1.5	0.0	2800	300	5.0	1700	60
0	0	0.00	160	160.0	19.6	0.1	0.0	170	32	0.9	235	30
3	0	0.00	1270	121.0	0.0	38.8	0.0	2380	86	5.7	784	0
7	0	0.00	600	73.0	0.0	25.5	0.0	2740	87	2.8	444	0

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

DIE MEISTEN TIERISCHEN KOMPONENTEN

0.47%		Bohnensuppe weiß mit Fleisch	66.37	5	8	1	11	1
0.13%		Rindfleisch Nudelsuppe	33.07	2	6	0	7	0
5.45%	!	Chickenburger	261.84	9	33	3	9	6
1.25%		Chilli con carne	110.68	7	6	1	17	4
2.55%		Cordon bleu vom Hähnchen	201.16	21	9	1	11	6
4.94%		Cordon bleu vom Schwein	219.75	22	10	1	11	4
3.88%		Currywurst mit Pommes	186.55	5	13	1	10	7
2.73%	!	Debreziner Bohnengulasch	123.65	6	6	2	38	3
2.55%		Ente gebraten, mit Orangen und Soße	158.76	11	2	1	58	8
3.07%		Fisch und Chips	249.92	7	31	1	4	8
0.86%		Fischroulade mit Tomatensoße	88.72	10	4	1	22	2
6.23%		Fischstäbchen	245.11	12	16	1	4	6
8.68%	!	Fleischpastete	272.31	12	18	1	7	7
4.82%	!	Gänsebraten mit Soße	222.56	15	3	1	38	10
1.21%	!	Geflügelcremesuppe	95.92	9	1	0	32	3
3.49%	!	Geflügelkroketten	190.17	10	8	1	11	8
4.50%	!	Geflügelsalat mit Ananas und Pilzen	195.56	16	3	2	72	8
1.02%		Grünkohleintopf mit Kochwurst	88.32	4	6	1	18	3
1.94%		Gulaschsuppe Konserve	111.78	11	3	2	69	3
1.82%		Hering in Tomatensoße gegart	121.46	7	4	1	30	5
2.32%		Hirschragout mit Rotwein	141.52	13	3	1	33	4
5.03%		Hot Dog	240.39	9	28	3	10	6
2.73%	!	Hühnerfrikassee mit Champignon	152.74	10	3	1	16	6
3.30%	!	Kalbsgeschnetzeltes mit Curry-Knoblauch-Soße	151.68	14	3	1	50	4
2.10%		Kalbsroulade gefüllt, mit Soße	151.54	18	3	0	15	4
0.63%	!	Kalbsschulter gedünstet in Rahmsoße	77.98	11	1	0	14	2
1.21%	!	Karotteneintopf mit Schweinebauch	85.03	4	6	2	26	2
14.74%	!	Käsesoufflee	297.60	14	4	1	26	9
1.76%	!	Kohlroulade mit Fleischfüllung	95.62	5	7	3	46	3
3.68%		Königsberger Klops	196.63	16	6	1	11	6
2.85%		Kräuterpastete	164.93	18	1	1	69	5

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
DIE MEISTEN TIERISCHEN KOMPONENTEN												
1	9	0.00	80	11.0	2.9	0.1	0.0	240	28	1.0	189	81
0	2	0.00	40.1	6.0	1.5	0.1	0.0	90	13	0.2	41	291
4	40	0.20	90.2	25.0	0.2	0.7	0.2	332	36	0.9	139	523
2	18	0.00	120.6	8.0	6.7	1.3	0.0	134	16	1.0	223	192
2	71	0.00	260.5	12.0	3.4	1.1	0.2	97	102	1.1	221	330
6	87	0.00	231.1	13.0	4.0	0.6	0.4	127	178	1.6	258	360
5	18	0.00	190	9.0	12.7	0.4	0.0	100	12	0.9	357	497
5	24	0.32	150.1	18.0	7.9	0.3	0.0	141	50	1.3	209	209
3	49	0.00	140.1	14.0	4.4	0.4	0.0	86	19	1.9	170	168
2	21	0.00	250.3	13.0	12.7	1.4	0.3	176	19	1.3	706	79
1	37	0.00	191.2	7.0	1.4	1.0	0.0	52	9	0.3	297	198
8	66	0.00	250.8	9.0	0.6	4.0	1.0	97	16	0.3	195	229
9	86	0.28	111.2	7.0	0.9	0.6	0.4	115	26	1.2	180	240
6	86	0.01	360.2	3.0	0.3	0.2	0.0	94	21	1.9	371	421
3	65	0.09	90.1	7.0	1.2	0.2	0.1	42	17	0.8	67	150
5	67	0.44	120.3	8.0	0.2	0.3	0.3	66	25	0.7	107	256
5	83	0.33	250.3	8.0	3.5	2.3	0.2	78	28	0.8	185	357
2	10	0.00	90.2	39.0	21.6	0.8	0.0	324	84	0.8	168	190
3	30	0.00	81.3	6.0	3.1	0.5	0.0	87	20	1.4	301	431
3	29	0.00	172.9	10.0	5.7	0.8	8.2	63	20	0.5	196	152
4	44	0.00	110.4	4.0	1.2	0.4	0.0	80	20	1.8	155	213
4	19	0.00	100.4	21.0	8.5	0.5	0.0	318	32	1.2	160	867
5	72	0.12	90.2	7.0	1.5	0.4	0.4	59	20	0.9	88	181
5	69	0.38	190.6	10.0	2.1	0.3	0.1	156	29	2.0	200	273
3	73	0.00	191	6.0	1.5	0.3	0.1	74	18	2.1	218	284
1	43	0.03	140.6	6.0	0.4	0.2	0.0	30	16	0.8	125	218
3	17	0.01	90.2	6.0	6.1	0.3	0.0	94	17	0.3	158	163
16	226	0.74	51.1	14.0	0.3	1.1	1.3	62	443	1.2	144	249
2	26	0.14	170.5	16.0	29.4	1.5	0.1	183	43	0.6	238	210
5	75	0.00	151.7	8.0	0.4	0.5	0.9	94	18	1.6	203	221
4	61	0.00	251.1	9.0	4.6	0.4	0.0	72	25	1.3	270	535

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

DIE MEISTEN TIERISCHEN KOMPONENTEN

4.45%		Lammfleischklößchen mit Curry in Tomatensoße	172.01	9	8	2	25	5
3.14%	!	Lasagne mit Hackfleisch	142.33	6	9	3	30	4
3.25%	!	Leberknödel	154.24	10	14	3	18	2
11.29%		Leberpastete	309.55	14	1	0	36	15
1.59%		Ochsenschwanzsuppe gebunden	97.88	3	5	1	18	3
2.50%	!	Paprikahuhn mit Soße	150.24	15	2	1	57	5
2.39%	!	Ragout fin	127.50	10	4	0	11	3
4.06%		Ravioli mit Fleischfüllung in Tomatensoße	244.42	13	29	1	3	4
1.81%		Rindergulasch	119.94	10	3	1	33	4
1.32%		Rinderschmorbraten mit Rotweinsoße	87.23	9	4	2	66	2
3.50%	!	Rührei	155.07	11	2	2	98	8
2.15%	!	Sahnehering	125.74	7	1	1	84	6
1.25%		Schweinebraten mit Soße	107.40	9	2	1	26	4
3.77%		Schweineschnitzel paniert, gebraten	227.55	23	10	1	8	6
3.23%		Seelachsfilet paniert	224.24	17	11	1	6	9
0.99%		Spaghetti Bolognese	117.85	7	13	1	4	3
1.10%		Sülze nach Berliner Art	93.61	10	1	0	41	3
2.22%		Sushi	314.31	11	56	0	1	3
12.89%	!	Teigtaschen gefüllt mit Käse und Schinken	321.78	16	10	1	12	11
1.36%		Tintenfische gebacken in Bierteig	131.67	15	10	0	3	3
2.35%		Tomaten gefüllt mit Hackfleisch	134.90	10	7	2	27	4
0.99%		Wildragout mit Soße	106.83	12	4	1	18	3
3.02%		Wildschwein süßsauer	174.93	17	3	2	67	7
1.31%	!	Wildsoße	75.75	1	6	1	18	1
1.28%		Wildsuppe	89.31	10	4	2	41	1
7.11%		Wurstsalat	251.51	9	1	1	65	14

DIE MEISTEN VEGETARISCHEN KOMPONENTEN

1.27%		Apfelkaltschale	48.65	0	12	9	74	0
22.69%	!	Apfeltasche	313.15	6	30	15	49	7
18.79%		Baguette mit Mozzarella und Tomaten	229.02	9	28	24	86	3

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
----------------------------	--------------------	----------------	-----------------------------	--------------------	-------------------	-------------------	-------------------	----------------	-----------------	---------------	----------------	-----------------

DIE MEISTEN TIERISCHEN KOMPONENTEN

6	48	0.00	71	13.0	1.0	0.5	0.1	246	31	1.4	155	234
4	20	1.10	70.5	6.0	3.5	1.4	0.1	101	114	0.5	185	462
3	138	1.55	183.9	138.0	12.6	0.7	0.8	261	61	2.9	163	322
12	188	0.00	453.2	60.0	9.5	0.4	0.0	120	10	7.0	173	738
4	7	0.00	30.2	2.0	0.3	0.9	0.0	41	6	0.4	64	87
4	86	0.41	250.2	7.0	4.9	0.5	0.0	32	26	0.6	149	228
5	113	0.14	110.8	9.0	9.5	0.4	0.5	65	15	1.3	188	163
4	127	0.00	111.4	25.0	0.3	0.7	0.8	187	53	1.1	192	176
3	38	0.00	81.5	6.0	10.0	0.5	0.0	62	13	1.6	123	229
2	29	0.00	101.4	9.0	2.2	0.4	0.0	125	18	1.4	217	265
3	342	0.67	71.6	46.0	1.0	2.0	2.3	67	63	1.6	152	299
4	42	0.48	94.6	3.0	0.8	0.7	9.0	71	59	7.1	140	2177
2	29	0.00	130.2	4.0	1.7	1.0	0.0	31	10	0.6	117	207
4	118	0.00	351.7	11.0	0.2	0.6	0.5	177	16	1.4	278	314
3	230	0.00	231.9	25.0	1.7	2.4	0.8	96	27	1.4	284	182
1	33	0.00	60.3	6.0	0.4	0.9	0.0	353	34	0.9	94	112
2	82	0.00	80.7	8.0	0.8	0.4	0.3	57	14	1.0	102	246
1	19	0.00	251.2	22.0	0.7	0.5	1.2	703	13	0.9	193	18
12	81	0.06	131	8.0	0.0	0.8	0.4	154	267	1.0	163	1359
1	243	0.00	263.9	13.0	4.1	2.2	0.9	59	27	0.7	224	430
3	44	0.00	161	15.0	7.8	0.7	0.1	126	15	1.0	255	261
1	38	0.00	90.4	4.0	0.7	1.5	0.0	50	16	1.6	156	254
3	55	0.00	192.6	5.0	1.7	2.2	0.0	60	18	1.7	230	270
4	4	0.14	0	1.0	0.1	0.0	0.1	184	21	0.7	20	74
2	27	0.00	110.2	6.0	1.3	0.3	0.0	180	32	1.6	172	210
8	53	0.00	350.9	3.0	20.8	1.8	0.0	105	18	0.8	253	886

DIE MEISTEN VEGETARISCHEN KOMPONENTEN

0	0	0.00	10	1.0	1.5	0.2	0.0	46	4	0.1	22	1
11	63	0.81	50.3	13.0	2.7	1.0	0.4	222	35	0.5	156	27
5	19	0.00	70.4	30.0	3.9	0.8	0.0	304	127	0.6	139	421

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

DIE MEISTEN VEGETARISCHEN KOMPONENTEN

7.49%		Bami Goreng	157.66	8	19	15	82	4
1.05%	!	Blumenkohlaufauf	75.41	3	7	2	27	2
1.22%		Bohneneintopf weiß	112.38	8	11	1	7	2
0.56%	!	Bohnensuppe grün	55.21	2	5	1	22	1
0.96%	!	Bouillabaisse	79.56	9	2	1	48	2
0.30%	!	Brokkolicremesuppe	35.70	1	3	1	23	1
0.53%	!	Brotsuppe	65.74	4	8	1	10	1
1.53%	!	Buttermilchkaltschale	54.95	3	9	9	99	0
0.73%	!	Champignoncremesuppe	76.33	3	4	0	6	3
7.08%		Champignonpastete	259.48	18	1	0	43	11
2.35%	!	Gefüllte Champignons	122.63	10	4	1	32	4
1.56%		Champignons im Ausbackteig	142.48	6	16	1	4	4
8.35%	!	Cornflakes mit Milch und Zucker	172.75	4	33	15	46	1
1.57%	!	Vegetarischer Döner	152.55	5	25	2	8	2
0.36%	!	Eiermehlsuppe	37.92	2	2	0	9	1
0.75%		Erbseneintopf	72.88	2	8	2	27	3
1.09%	!	Falafel in Fladenbrot	107.42	8	14	2	13	1
0.03%		Fischsud	5.68	0	1	1	0	0
2.81%	!	Flammkuchen	188.36	8	29	3	10	3
8.10%	!	Frühlingsrolle	242.07	8	14	2	16	8
0.30%		Frühlingsuppe klar	51.76	3	7	1	10	1
0.01%		Gemüsebrühe	2.24	0	0	0	13	0
3.05%		Gemüseburger	144.79	4	21	4	19	2
0.45%		Gemüseeintopf	57.34	2	9	1	15	1
4.56%	!	Germknödel	185.52	5	28	6	22	3
1.05%		Getreidebratling	142.38	6	23	1	4	2
1.69%		Griechischer Salat	95.35	4	3	2	59	4
1.30%	!	Grießklößchen	88.98	2	7	0	4	2
0.45%		Grüne Bohnen in Tomatensoße	49.92	2	7	2	26	1
1.87%		Grünkernbratling	150.76	6	18	1	7	4
1.79%	!	Haferflockenbrei	88.02	4	8	3	43	2

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
----------------------------	--------------------	----------------	-----------------------------	--------------------	-------------------	-------------------	-------------------	----------------	-----------------	---------------	----------------	-----------------

DIE MEISTEN VEGETARISCHEN KOMPONENTEN

1	34	0.00	120.3	14.0	2.4	1.9	0.0	251	15	1.1	161	44
2	22	0.12	100.1	21.0	25.7	0.3	0.2	158	49	0.5	154	215
2	12	0.00	100.3	20.0	1.6	0.1	0.0	392	32	1.4	265	216
2	4	0.01	130	12.0	6.2	0.1	0.0	135	33	0.4	158	175
2	43	0.25	130.9	7.0	2.3	0.7	1.0	78	41	0.6	196	213
1	5	0.15	60	7.0	27.4	0.3	0.0	172	34	0.3	109	133
1	13	0.29	100.1	6.0	1.1	0.2	0.1	132	19	0.3	162	271
0	1	3.80	40.2	5.0	0.6	0.0	0.0	29	106	0.2	141	54
2	2	0.11	80	3.0	0.8	0.0	0.4	37	9	0.2	146	219
9	67	0.00	401.3	4.0	23.4	0.3	0.2	65	15	1.3	334	889
3	181	0.09	225.5	99.0	8.3	0.6	1.5	209	79	2.9	238	244
2	41	0.00	60.2	19.0	2.7	0.4	1.6	130	15	1.1	325	38
2	6	3.01	40.3	7.0	1.1	0.1	0.1	14	83	0.5	120	243
1	20	0.06	60.1	25.0	9.1	1.4	0.1	348	43	0.6	180	331
1	37	0.01	10.1	5.0	0.2	0.2	0.3	22	11	0.4	21	143
1	0	0.00	50	21.0	5.2	0.3	0.0	179	22	0.5	116	126
1	19	0.27	150.5	18.0	7.0	0.4	0.0	208	37	0.7	209	150
0	0	0.00	20	2.0	0.6	0.0	0.0	40	12	0.1	42	462
1	40	0.51	160.3	80.0	2.3	0.4	0.3	203	31	1.0	217	200
9	52	0.08	110.3	19.0	4.3	1.9	0.2	124	24	0.8	189	330
0	0	0.00	100	16.0	7.4	0.2	0.0	119	13	0.3	147	136
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	3	6	0.0	4	286
2	67	0.00	120.3	26.0	9.7	0.5	0.4	214	34	1.5	319	256
1	0	0.00	80	18.0	16.6	0.3	0.0	114	21	0.4	229	149
2	30	0.25	40.1	11.0	0.4	0.3	0.2	921	96	0.9	106	21
1	36	0.00	120.2	26.0	0.2	0.4	0.3	988	30	1.9	195	163
3	45	0.00	80.2	32.0	23.7	1.2	0.3	112	57	0.5	169	307
4	48	0.04	10.1	6.0	0.0	0.3	0.3	66	7	0.3	22	29
1	0	0.00	150	24.0	10.8	0.2	0.1	171	41	0.5	156	165
2	58	0.00	90.4	16.0	1.5	0.7	0.4	713	108	130.0	169	240
3	41	3.29	30.3	11.0	0.8	0.3	0.2	341	89	0.5	122	54

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

DIE MEISTEN VEGETARISCHEN KOMPONENTEN

0.19%		Haferflockensuppe kernig	43.88	4	3	0	2	1
9.39%		Hefe Flocken	383.18	43	41	7	17	3
11.64%	!	Hefeklöße	275.27	6	38	7	20	3
6.73%	!	Hefekuchen mit Zwetschgen	162.49	3	30	13	42	1
0.34%		Helle Soße	56.45	1	4	0	1	3
0.07%		Hühnerbrühe mit Nudeln	22.38	1	4	0	1	0
1.79%		Italienischer Salat	99.94	6	4	2	63	4
2.94%	!	Karamellsoße	86.76	3	11	9	83	1
2.29%	!	Kartoffelgratin ohne Käse	121.52	2	14	2	15	2
1.31%		Kartoffelkroketten	123.88	3	17	1	5	3
0.51%	!	Kartoffelpüree	62.60	1	11	1	9	0
0.79%		Kartoffelsalat mit Essig/Öl Dressing	111.12	2	12	1	7	5
1.14%		Kartoffelsalat mit Mayonnaise Dressing	106.52	2	15	1	7	2
1.15%	!	Kartoffelsuppe	93.25	4	10	1	10	1
9.05%	!	Käsesalat	207.76	12	5	4	81	4
1.37%	!	Käsesoße	84.73	3	4	2	41	3
4.34%		Käsespätzle	238.98	11	28	1	4	4
0.75%		Klöße von gekochten Kartoffeln	100.27	3	18	1	4	1
5.63%	!	Kräuter-Sahne-Soße	152.08	5	5	5	96	5
1.04%	!	Kräutersoße	67.47	2	5	1	30	1
1.34%	!	Kürbiscremesuppe	62.97	2	5	4	89	1
0.26%		Linseneintopf	54.59	2	7	1	7	2
0.26%		Linsen-Kartoffeleintopf	54.59	2	7	1	7	2
0.68%	!	Mangold gedünstet, in heller Soße	57.87	2	4	1	20	1
1.51%		Maultaschen schwäbisch	148.49	10	17	1	4	2
5.49%		Tortellini mit fleischhaltiger Füllung	387.38	14	65	1	2	4
4.97%	!	Tortelloni mit Ricotta-Spinat-Füllung	299.01	11	53	3	5	2
2.73%	!	Meerrettichsoßen von heller Soße	113.99	3	9	3	35	3
1.42%	!	Mehlkloße	142.36	4	25	1	4	1
2.78%	!	Milchkaltschale	88.68	3	11	8	74	1
1.75%	!	Milchreis	95.78	3	16	4	27	1

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
DIE MEISTEN VEGETARISCHEN KOMPONENTEN												
1	0	0.00	0	3.0	0.2	0.1	0.1	257	7	0.3	21	285
1	0	0.00	2500	80.0	0.0	3.6	0.0	1200	200	16.0	1600	90
7	49	1.72	40.3	10.0	0.5	0.4	0.3	189	51	0.5	141	60
2	16	0.52	50.1	6.0	2.1	0.5	0.1	156	25	0.5	194	18
1	0	0.00	0	1.0	0.0	0.0	0.1	26	4	0.0	9	212
0	0	0.00	10	1.0	0.1	0.0	0.0	50	7	0.1	12	297
3	53	0.00	110.5	33.0	12.2	1.9	0.4	124	128	0.8	265	258
2	44	3.43	30.3	9.0	0.9	0.2	0.2	28	92	0.3	106	35
4	18	1.50	120.1	10.0	12.5	0.2	0.2	87	46	0.7	331	231
2	30	0.00	120.1	12.0	12.4	0.2	0.2	121	15	0.9	302	351
1	4	0.58	30	5.0	11.0	0.1	0.0	59	29	0.2	208	1143
1	0	0.00	120	8.0	11.6	3.7	0.0	99	11	0.7	281	170
2	4	0.00	120.1	10.0	13.7	0.5	0.0	131	14	0.8	306	234
2	14	0.18	80.3	8.0	11.6	0.2	0.1	83	22	0.5	267	159
11	35	0.22	41	22.0	18.3	0.5	0.6	115	502	0.4	151	668
3	10	1.54	20.4	2.0	1.2	0.1	0.2	40	147	0.1	69	213
4	79	0.00	50.8	10.0	1.0	1.5	0.7	190	270	0.6	141	563
1	38	0.00	100.1	12.0	9.7	0.2	0.3	119	12	0.8	249	149
7	133	2.31	50.7	28.0	8.0	0.8	0.9	46	80	0.7	159	391
3	13	1.22	10.1	3.0	1.4	0.2	0.1	35	39	0.1	57	342
3	10	3.21	30.3	9.0	3.2	0.2	0.1	55	89	0.1	120	162
0	0	0.00	50	10.0	3.8	0.9	0.0	170	12	0.6	124	81
0	0	0.00	50	10.0	3.8	0.9	0.0	170	12	0.6	124	81
2	9	0.15	70	13.0	17.3	1.0	0.1	212	67	1.4	228	195
2	72	0.00	90.5	26.0	5.5	0.7	0.4	368	50	1.1	174	497
3	69	0.00	140	47.0	0.0	0.7	0.0	560	61	1.9	262	865
2	39	1.68	120	54.0	0.0	0.5	0.0	441	59	1.4	229	540
4	51	1.67	90.2	10.0	15.8	0.3	0.3	113	63	0.5	207	107
2	19	0.64	20.1	7.0	0.2	0.2	0.1	141	21	0.3	73	88
2	9	4.44	30.4	7.0	1.1	0.1	0.1	2	114	0.1	133	51
1	6	2.81	30.2	5.0	0.7	0.1	0.1	156	73	0.2	97	44

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

DIE MEISTEN VEGETARISCHEN KOMPONENTEN

3.59%	!	Milchreis mit Rosinen	106.27	3	16	9	59	1
5.04%	!	Milchreis mit Sahne und Sauerkirschen	124.49	2	14	10	70	2
2.52%	!	Milchsuppe mit Mehl	82.97	3	10	8	80	1
3.55%	!	Müsli mit Milch 3,5%	144.86	5	21	6	29	2
4.95%	!	Müsli mit Milch, Zucker und Obst	147.35	4	26	10	40	1
1.05%		Nasi Goreng	127.82	8	13	1	7	3
3.70%	!	Nudelauflauf mit Käse	179.67	8	17	1	6	4
1.88%	!	Nudelsalat m. Gemüse/Mayonnaise	153.22	4	24	1	6	2
4.95%	!	Omelett	170.91	12	2	2	99	7
3.35%	!	Pfannkuchen	201.50	7	27	3	10	5
6.56%	!	Buchweizenpfannkuchen	223.82	6	27	5	18	5
2.34%	!	Pfeffersoße	119.08	4	7	3	39	5
4.44%	!	Pilzragout überbacken	159.48	9	3	1	53	5
7.22%		Pizza al formaggio (mit Käse)	305.07	14	29	0	1	6
2.63%		Pizza al funghi (mit Pilzen)	207.51	8	28	1	2	4
4.08%		Pizza napolitana	239.52	9	30	2	6	5
3.26%		Pizza salami	243.60	8	32	1	2	5
6.39%		Pommes frites	311.22	4	35	1	4	11
2.33%		Preiselbeersoße	62.45	0	15	13	85	0
6.80%	!	Rahmsoße	187.88	2	6	2	26	6
0.68%		Ratatouille	58.91	2	5	3	58	3
1.38%	!	Rosenkohlpüree	90.38	3	9	2	20	2
1.79%	!	Rote Bete gedünstet süß/sauer	66.10	1	9	7	79	1
2.83%	!	Rotweinsoße	64.05	0	15	15	100	0
3.12%	!	Rumsoße	92.13	3	11	9	79	2
7.98%	!	Sahne-Dressing	182.76	2	4	4	94	6
5.97%	!	Sahnemeerrettich	158.85	3	13	6	48	4
16.23%	!	Schmelzkäse mit Pilzen	286.15	16	6	6	100	8
2.75%	!	Schokoladensoße	87.61	3	10	8	78	1
64.52%	!	Schokoladen-Waffel	544.17	8	44	20	45	13
0.69%		Schupfnudeln	104.13	3	20	1	4	1

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
DIE MEISTEN VEGETARISCHEN KOMPONENTEN												
2	9	2.83	30.2	5.0	0.7	0.1	0.1	962	78	0.3	113	184
4	17	2.05	30.2	6.0	0.9	0.2	0.2	621	56	0.2	83	117
2	9	4.27	30.4	6.0	1.2	0.1	0.1	34	110	0.1	131	48
2	7	3.52	90.3	24.0	1.7	0.8	0.1	745	99	0.9	215	59
1	4	1.91	50.2	24.0	8.3	0.3	0.0	1048	56	1.1	182	19
1	22	0.00	140.3	13.0	5.1	0.6	0.1	254	11	0.7	147	104
5	94	0.64	30.6	13.0	0.5	0.8	0.6	107	190	0.6	88	97
2	7	0.22	70.1	14.0	1.7	0.3	0.0	271	18	0.5	82	182
6	409	0.03	71.8	52.0	0.0	1.8	2.7	83	53	1.9	150	306
2	62	2.30	40.5	13.0	0.4	0.8	0.4	142	70	0.5	145	298
5	65	2.30	100.5	15.0	0.5	0.6	0.3	380	69	0.6	163	149
3	22	0.02	50	3.0	0.9	0.3	0.0	135	21	0.5	62	158
7	104	0.52	80.7	17.0	2.3	0.6	1.6	75	59	1.2	231	241
7	32	0.00	50.6	8.0	0.0	1.8	0.2	173	369	0.4	123	393
3	13	0.00	40.2	9.0	1.5	1.5	0.3	169	80	0.5	161	182
3	13	0.00	80.3	12.0	3.6	2.4	1.0	190	92	0.8	232	297
3	14	0.00	60.3	8.0	0.8	1.8	0.0	209	51	0.7	135	356
5	0	0.00	230	13.0	16.7	0.1	0.0	195	20	1.6	861	152
0	0	0.00	0	0.0	0.2	0.0	0.0	45	4	0.4	13	2
11	45	1.28	20.2	3.0	1.3	0.7	0.5	35	35	0.1	63	105
1	0	0.00	120	19.0	22.6	1.3	0.0	139	22	0.7	239	227
3	11	0.11	170	36.0	66.5	0.5	0.1	204	29	0.6	346	57
2	7	0.02	40	38.0	5.7	0.1	0.0	227	17	0.6	276	201
0	0	0.00	10	0.0	1.1	0.0	0.0	3	8	0.7	48	2
2	75	3.17	40.4	12.0	0.8	0.3	0.4	37	90	0.4	102	144
11	47	2.89	40.3	9.0	9.8	0.5	0.4	82	89	0.3	156	378
6	28	1.09	130.1	18.0	74.0	0.3	0.4	296	88	0.8	441	264
14	52	6.30	72	18.0	0.0	0.7	0.5	50	500	0.9	150	1200
2	43	3.35	40.3	9.0	0.9	0.3	0.2	111	92	1.1	166	39
23	186	1.96	80.5	13.0	0.2	1.7	1.1	715	87	5.6	500	145
0	36	0.00	40.1	12.0	16.0	0.2	0.3	112	10	0.5	301	92

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

DIE MEISTEN VEGETARISCHEN KOMPONENTEN

0.99%	!	Sellerie gedünstet, in heller Soße	69.65	1	6	2	25	2
3.03%	!	Semmelknödel	157.96	7	20	3	17	3
3.48%	!	Senfsoße	184.65	3	25	1	4	3
0.82%		Soßen dunkel	61.60	1	5	0	3	0
0.72%		Spaghetti mit Tomatensoße	131.30	5	24	0	2	1
1.41%	!	Spargelauflauf	79.35	3	7	2	37	2
0.23%	!	Spargelcremesuppe	29.80	1	2	0	16	1
3.02%	!	Spinatauflauf mit Käse	133.53	5	3	1	41	5
0.17%		Suppen dunkel, gebunden	33.65	3	1	0	2	1
0.32%		Suppen hell, gebunden	63.60	3	9	0	0	1
0.45%		Suppen klar mit Gemüseeinlage	53.75	3	6	1	20	1
0.91%		Tagliatelle mit Tomaten und Petersilie	132.21	4	21	1	4	3
1.87%		Tempeh	178.13	19	8	2	21	6
0.46%		Tofu	78.52	8	1	1	50	4
0.82%	!	Tomatencremesuppe	55.23	1	4	2	45	1
4.60%		Tomaten-Mozzarella-Salat m. Olivenöl	165.76	7	3	2	72	6
0.78%		Tomatensoße	68.91	1	4	2	66	5
0.17%		Tomatensuppe klar	30.32	3	1	0	26	1
0.61%	!	Tzatziki	54.70	9	3	3	87	0
4.09%	!	Vanillesoße	100.64	3	14	12	83	1
1.29%		Vollkornnudeln mit Tomatensoße	131.07	4	16	1	6	4
1.53%		Vollkornnudelsalat mit Gemüse	170.30	5	25	2	7	4
3.04%		Vollkornpizza mit Gemüse	157.18	7	19	3	18	3
1.21%		Wachsbohnen gedünstet	73.36	2	9	2	26	0
12.51%		Weinschaumsoße	157.53	4	26	26	100	3
0.42%		Weißße Bohnen in Tomatensoße	75.06	4	10	0	5	1
1.30%	!	Weißweinsoße	81.35	1	6	1	16	2
0.20%		Weizengrießmehlbrei	35.95	1	3	0	12	2
0.93%	!	Wirsingkohl mit Quarksoße	62.96	3	6	4	58	2
2.80%	!	Zucchini-Sahnesoße	110.17	2	3	2	70	4
5.20%	!	Zwetschgenknödel m. Zucker/Zimt	141.28	2	26	11	41	1

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
DIE MEISTEN VEGETARISCHEN KOMPONENTEN												
3	10	0.03	130	35.0	5.8	0.7	0.1	129	40	0.3	276	222
2	89	1.75	60.5	25.0	1.7	0.8	0.7	222	76	0.7	149	533
5	18	0.19	70	2.0	1.1	0.2	0.1	45	29	0.2	134	290
4	0	0.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	46	4	0.1	10	91
0	27	0.00	30	6.0	0.3	0.2	0.0	192	9	0.7	71	65
2	54	0.72	50.1	45.0	9.5	1.5	0.3	100	43	0.7	145	130
1	5	0.10	10	13.0	3.5	0.5	0.0	34	10	0.1	37	125
6	26	0.56	160.2	74.0	28.8	1.5	0.3	455	181	2.6	449	269
1	0	0.00	110	1.0	0.6	0.0	0.0	1	7	0.3	162	242
1	0	0.00	100	1.0	0.5	0.0	0.0	103	8	0.3	148	220
1	3	0.00	110	10.0	4.3	0.4	0.0	303	21	0.3	157	223
1	24	0.00	40	10.0	4.3	0.5	0.0	203	12	0.7	74	151
1	0	0.00	300.8	156.0	0.0	1.0	0.0	1200	142	5.0	250	8
1	0	0.00	120	60.0	0.1	0.5	0.0	350	130	1.9	42	7
2	10	0.15	50	11.0	6.7	0.5	0.1	80	16	0.2	79	190
7	26	0.00	70.5	22.0	10.6	1.2	0.0	114	167	0.5	153	324
1	0	0.00	50	3.0	8.2	1.6	0.0	100	26	0.4	80	286
1	0	0.00	100	2.0	2.1	0.1	0.0	15	8	0.1	157	221
0	0	2.38	80.5	13.0	2.7	0.2	0.0	86	64	0.4	105	148
2	9	4.29	30.4	5.0	1.1	0.1	0.1	3	110	0.1	145	51
1	35	0.00	70.1	15.0	2.6	0.9	0.3	838	24	1.6	126	77
1	0	0.00	160	36.0	33.3	3.8	0.0	167	24	1.5	248	319
3	11	0.00	220.2	25.0	15.8	1.9	0.1	716	92	1.3	391	365
3	0	0.00	90	23.0	17.0	0.5	0.0	436	52	1.0	225	182
1	190	0.00	40.4	22.0	0.0	0.9	1.0	98	26	1.3	65	26
1	0	0.00	70	17.0	0.6	0.2	0.1	320	25	1.2	290	142
4	15	0.04	30	4.0	2.8	0.3	0.1	121	16	0.5	55	176
1	0	0.00	10	3.0	1.9	0.1	0.1	49	8	0.1	18	38
1	3	0.33	140.1	27.0	42.5	3.0	0.0	159	66	0.5	218	174
6	27	0.76	70.1	6.0	8.0	0.6	0.3	86	35	0.6	127	105
2	8	0.02	70	6.0	6.9	0.3	0.0	126	10	0.6	199	31

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

DIE MEISTEN VEGETARISCHEN KOMPONENTEN

4.27%	!	Zwiebelkuchen	173.35	5	18	3	17	4
1.05%	!	Zwiebelsoße	74.17	1	7	1	16	1
0.53%	!	Zwiebelsuppe klar	46.39	2	3	1	52	1

MILCH, MILCHPRODUKTE UND KÄSE

19.47%	!	Blauschimmelkäse m. 50% Fett	354.55	22	1	1	100	10
11.28%		Brie m. 45% Fett	282.89	21	0	0	0	8
20.83%		Brie m. 60% Fett	360.62	17	0	0	0	11
16.74%		Butterkäse m. 50% Fett	328.65	24	0	0	0	7
0.51%	!	Buttermilch	35.26	4	4	4	100	0
3.00%		Camembert m. 20% Fett	175.24	24	0	0	0	3
9.19%		Camembert m. 40% Fett	262.16	23	0	0	0	6
21.90%		Chester m. 50% Fett	388.91	25	0	0	0	11
16.37%	!	Creme fraiche m. 30% Fett	271.30	2	7	3	39	7
17.72%		Danablu m. 50% Fett	342.10	20	0	0	0	10
0.46%	!	Dickmilch (Sauermilch) weniger als 1,5% Fett	32.00	3	4	4	100	0
0.73%	!	Dickmilch (Sauermilch) m. 1,5% Fett	43.86	3	4	4	100	1
1.21%	!	Dickmilch (Sauermilch) m. 3,5% Fett	61.03	3	4	4	100	1
3.47%	!	Dickmilch (Sauermilch) m. 10% Fett	115.86	3	4	4	100	3
17.97%		Edamer m. 45% Fett	345.15	25	0	0	0	8
12.81%		Edelpilzkäse m. 45% Fett	301.12	22	0	0	0	8
19.57%		Emmentaler m. 45% Fett	359.11	28	0	0	0	7
12.75%		Feta	272.86	16	1	0	0	6
21.37%	!	Frischkäse m. 60% Fett	336.76	11	3	3	100	10
18.75%		Gorgonzola	344.87	19	0	0	0	10
19.55%		Gouda m. 45% Fett	343.24	22	0	0	0	7
20.14%		Grill- und Pfannenkäse (Halloumi)	362.90	27	0	0	0	8
0.72%		Hartkäse m. 10% Fett	164.23	38	0	0	0	0
21.64%		Hartkäse m. 45% Fett	374.83	28	0	0	0	8
20.49%		Hartkäse m. 50% Fett	392.17	27	0	0	0	12
0.56%	!	Joghurt Oberbegriff m. 1% Fett	34.87	3	5	5	100	0

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
----------------------------	--------------------	----------------	-----------------------------	--------------------	-------------------	-------------------	-------------------	----------------	-----------------	---------------	----------------	-----------------

DIE MEISTEN VEGETARISCHEN KOMPONENTEN

5	71	1.15	90.4	14.0	2.2	0.4	0.5	142	51	0.6	173	178
3	12	0.03	40	6.0	3.0	0.2	0.1	91	13	0.2	52	183
2	5	0.01	100	2.0	2.0	0.1	0.0	70	13	0.3	127	137

MILCH, MILCHPRODUKTE UND KÄSE

18	90	1.00	61.2	36.0	0.0	0.8	0.3	35	540	0.1	120	1234
14	51	0.00	201.8	65.0	0.0	0.6	0.4	30	350	0.3	150	700
20	93	0.00	201.8	60.0	0.0	0.9	0.7	30	280	0.3	152	600
18	77	0.00	52	18.0	0.0	0.8	0.5	50	694	0.6	78	603
0	1	4.01	40.2	5.0	0.6	0.0	0.0	4	109	0.1	147	57
5	20	0.00	202	143.0	1.0	0.2	0.3	30	600	0.3	200	1100
12	54	0.00	271.8	143.0	0.0	0.4	0.4	30	615	0.2	119	669
20	76	0.00	101.1	33.0	0.0	1.0	0.7	40	720	0.4	80	700
18	86	2.55	20	7.0	0.0	0.8	0.0	0	75	0.1	120	31
18	97	0.00	121.2	36.0	0.0	0.8	0.3	35	620	0.2	97	1260
0	1	4.20	50.5	5.0	1.0	0.0	0.0	5	120	0.1	160	50
1	6	4.10	50.5	5.0	1.0	0.1	0.0	5	120	0.1	150	50
2	13	4.00	50.5	5.0	1.0	0.1	0.1	5	120	0.1	150	50
6	37	3.70	50.5	9.0	1.0	0.3	0.2	5	110	0.1	150	50
18	75	0.00	72.1	3.0	0.0	0.4	0.5	34	678	0.3	67	512
15	59	0.00	401	45.0	0.0	0.5	0.8	200	550	0.6	150	1200
19	83	0.00	53.1	9.0	0.5	0.5	1.1	60	1372	0.3	157	335
16	69	0.00	0.4	21.0	0.0	0.8	0.0	0	248	0.1	57	957
20	84	2.56	60.5	23.0	0.0	0.7	0.3	6	79	0.6	95	375
19	83	0.00	111.2	31.0	1.0	0.6	1.0	200	612	0.3	260	1400
20	67	0.00	41.9	21.0	1.0	0.8	1.3	40	958	0.3	123	1089
19	87	0.00	42.9	5.0	0.4	0.6	1.2	63	1434	0.3	164	350
1	2	0.00	111	45.0	0.0	0.4	0.0	45	1076	0.6	112	897
20	83	0.00	53.1	9.0	0.5	0.5	1.1	60	1372	0.3	157	335
18	85	0.00	132	10.0	0.0	0.8	0.3	31	880	0.4	86	590
0	0	3.59	50.4	12.0	1.7	0.0	0.0	3	143	0.1	187	57

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

MILCH, MILCHPRODUKTE UND KÄSE

0.56%	!	Joghurt Oberbegriff m. 1% Fett	34.87	3	5	5	100	0
0.83%	!	Joghurt Oberbegriff m. 1,5% Fett	46.91	4	4	4	100	1
1.40%	!	Joghurt Oberbegriff m. 3,5% Fett	66.84	4	4	4	100	1
3.47%	!	Joghurt Oberbegriff m. 10% Fett	115.86	3	4	4	100	3
4.00%	!	Kaffeesahne m. 10% Fett	123.99	3	4	4	100	4
9.30%	!	Kaffeesahne m. 20% Fett	202.01	3	4	4	100	7
15.77%	!	Kaffeesahne m. 30% Fett	270.27	3	3	3	100	9
1.09%	!	Kefir m. 1,5% Fett	58.98	3	4	4	100	1
1.10%	!	Kefir m. 3,5% Fett	58.69	3	4	4	100	1
2.68%	!	Kochkäse	121.04	14	4	4	100	2
50.21%	!	Kondensmilch gezuckert	319.97	8	52	52	100	3
1.06%	!	Körniger Frischkäse m. 10% Fett	87.80	14	2	2	100	1
1.79%	!	Körniger Frischkäse m. 20% Fett	98.74	12	3	3	100	1
0.55%	!	Kuhmilch m. 1% Fett	34.64	3	5	5	100	0
0.90%	!	Kuhmilch m. 1,5% Fett	47.62	3	5	5	100	0
1.43%	!	Kuhmilch m. 3,5% Fett	64.28	3	5	5	100	1
1.43%		Kuhmilch m. 3,5% Fett, laktosefrei	64.28	3	5	5	100	1
0.39%	!	Molke	24.68	1	5	5	100	0
55.24%	!	Molkenkäse	337.30	8	54	54	100	3
10.90%		Mozzarella	259.74	17	2	0	0	5
12.08%		Münster m. 45% Fett	284.51	22	0	0	0	7
23.02%		Parmesan	387.68	31	0	0	0	7
1.33%	!	Quark m. 10% Fett	80.62	12	4	4	100	1
2.94%	!	Quark m. 30% Fett	119.95	10	3	3	100	3
17.29%		Räucherkäse m. 45% Fett	340.58	25	0	0	0	8
19.13%		Roquefort	342.23	22	0	0	0	8
3.87%	!	Sahne m. 10% Fett	121.76	3	4	4	100	3
19.11%	!	Sahne m. 30% Fett	300.50	2	3	3	100	11
8.32%	!	Salzlakenkäse aus Kuhmilch	222.56	14	2	2	100	6
9.16%	!	Sauerrahm (Schmand) m. 20% Fett	201.19	3	3	3	100	7
16.79%	!	Sauerrahm (Schmand) m. 30% Fett	283.75	3	2	2	100	10
30.01%	!	Sauerrahm (Schmand) m. 40% Fett	385.93	2	2	2	100	14

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
MILCH, MILCHPRODUKTE UND KÄSE												
0	0	3.59	50.4	12.0	1.7	0.0	0.0	3	143	0.1	187	57
1	4	3.28	40.4	13.0	1.6	0.0	0.0	2	114	0.0	149	45
2	10	3.19	50.4	10.0	1.0	0.1	0.1	2	120	0.1	157	48
6	37	2.74	50.5	14.0	1.0	0.3	0.2	5	120	0.1	140	50
7	28	4.05	40.4	6.0	1.0	0.3	0.8	3	101	0.1	132	40
12	65	3.60	40.4	11.0	1.0	0.5	0.4	4	100	0.1	130	40
17	85	3.30	30.4	10.0	1.0	0.7	0.6	3	90	0.0	110	30
2	9	3.60	50.5	5.0	1.0	0.1	0.0	5	120	0.1	160	46
2	13	3.60	50.5	7.0	1.0	0.1	0.1	5	120	0.1	160	46
3	14	3.70	72	45.0	0.0	0.2	0.1	10	180	0.3	100	400
5	23	10.20	60.5	10.0	3.8	0.2	0.1	12	238	0.3	360	88
2	10	1.60	61	15.0	0.0	0.1	0.1	7	100	0.1	50	400
2	11	3.30	62	15.0	0.0	0.1	0.1	6	95	0.3	88	230
0	0	4.80	50.3	5.0	0.0	0.0	0.0	0	123	0.1	150	53
1	4	4.80	50.4	8.0	1.7	0.0	0.0	2	118	0.1	155	47
2	9	4.68	40.4	9.0	1.7	0.1	0.1	2	120	0.1	140	45
2	9	0.00	40.4	9.0	1.7	0.1	0.1	2	120	0.1	140	45
0	1	4.70	40.2	1.0	0.9	0.0	0.0	1	68	0.1	129	45
6	31	53.80	160.9	16.0	0.0	0.3	0.0	35	310	5.0	100	40
14	65	0.00	31.3	9.0	0.0	0.5	0.0	0	378	0.1	40	187
15	60	0.00	61.4	12.0	0.0	0.7	0.5	30	310	0.4	134	1020
21	82	0.00	62	7.0	0.0	1.0	0.7	70	1176	0.4	175	840
1	7	3.80	61	30.0	0.7	0.1	0.0	7	120	0.1	130	40
4	22	3.40	60.9	28.0	0.0	0.2	0.2	7	120	0.1	120	40
18	72	0.00	72	3.0	0.0	0.4	1.0	35	690	0.3	68	521
19	72	0.00	120.6	49.0	0.0	0.8	0.7	60	662	0.6	91	1496
7	28	4.05	40.4	6.0	1.0	0.3	0.8	3	101	0.1	132	40
19	84	3.27	40.4	4.0	1.0	0.7	1.1	2	80	0.0	112	34
11	50	1.70	81.1	62.0	0.0	0.0	0.1	40	350	0.2	50	1400
12	65	3.40	40.3	11.0	1.0	0.6	0.4	4	100	0.1	130	40
18	90	2.40	30.4	10.0	1.0	0.9	0.6	3	80	0.1	100	30
25	123	2.00	30.3	8.0	1.0	1.3	0.8	2	70	0.1	80	20

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

MILCH, MILCHPRODUKTE UND KÄSE

9.16%	!	Saure Sahne m. 20% Fett	201.19	3	3	3	100	7
16.79%	!	Saure Sahne m. 30% Fett	283.75	3	2	2	100	10
2.12%	!	Schafmilch	85.89	5	5	4	94	1
14.78%	!	Schafskäse m. 20% Fett	291.65	16	1	0	0	7
2.60%	!	Schichtkäse m. 30% Fett	115.58	12	4	4	100	2
3.67%	!	Schlagsahne m. 10% Fett	117.84	3	4	4	100	3
16.86%	!	Schlagsahne m. 30% Fett	280.97	2	3	3	100	10
20.01%	!	Schmelzkäse m. 60% Fett	323.88	13	1	1	100	8
19.84%	!	Schmelzkäse mit Gewürzen m. 60% Fett	321.06	11	3	3	100	10
0.50%		Sojadrink (mit Calcium und Vitaminen)	45.14	3	3	3	82	2
2.51%		Sojasahne	174.72	2	2	2	71	14
18.21%		Tilsiter m. 45% Fett	351.12	26	0	0	0	8
20.00%		Viereckhartkäse m. 45% Fett	382.15	29	0	0	0	10
10.67%		Weichkäse m. 45% Fett	273.99	20	0	0	0	7
1.39%	!	Ziegenmilch	65.18	4	4	4	100	1
17.29%		Ziegenmilchschnittkäse m. 45% Fett	340.58	25	0	0	0	8

MEERESFISCHE, SÜSSWASSERFISCHE, SCHALENTIERE

5.43%		Aal	258.47	15	0	0	0	15
0.58%		Auster	64.76	9	5	0	0	0
0.44%		Barsch	80.18	18	0	0	0	0
1.01%		Barsch mariniert	122.47	17	1	1	60	4
32.25%		Dorschleber	611.56	5	1	0	0	46
0.36%		Flunder	73.42	17	0	0	0	0
0.63%		Flusskrebs	69.40	15	1	0	0	0
0.60%		Forelle	102.83	20	0	0	0	2
0.69%		Garnele	90.31	19	1	0	0	1
1.27%		Garnele mariniert	130.43	17	2	1	33	5
1.30%		Gelbflossenthun	148.59	23	0	0	0	4
0.41%		Hecht	81.21	18	0	0	0	1
0.40%		Heilbutt	95.34	20	0	0	0	1

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
MILCH, MILCHPRODUKTE UND KÄSE												
12	65	3.40	40.3	11.0	1.0	0.6	0.4	4	100	0.1	130	40
18	90	2.40	30.4	10.0	1.0	0.9	0.6	3	80	0.1	100	30
4	11	4.43	80.5	6.0	4.3	0.2	0.2	7	198	0.1	168	51
18	69	0.00	0.4	21.0	0.0	0.8	0.0	0	248	0.1	57	957
4	16	3.56	61	30.0	0.0	0.1	0.0	7	98	0.1	119	40
6	27	4.31	51	5.0	1.3	0.9	1.0	3	105	0.0	148	45
18	84	3.27	40.4	4.0	1.0	0.7	1.1	2	80	0.0	112	34
21	85	0.90	80.3	3.0	0.0	0.6	0.2	50	355	1.4	108	1010
18	70	3.47	72	18.0	0.0	1.0	1.0	51	409	0.9	153	1124
0	0	0.00	50.2	36.0	0.0	2.4	0.0	206	120	0.3	97	50
3	0	0.00	50	36.0	0.0	2.4	0.0	206	11	0.2	54	50
18	74	0.00	62.2	30.0	1.0	0.8	0.5	45	840	0.1	60	550
18	70	0.00	112.7	20.0	0.0	0.9	0.6	40	1100	0.3	100	300
13	54	0.00	202	50.0	0.0	0.4	0.7	30	400	0.3	150	1000
3	11	4.20	30.1	1.0	2.0	0.1	0.3	5	127	0.0	181	42
18	72	0.00	72	3.0	0.0	0.4	1.0	35	690	0.3	68	521
MEERESFISCHE, SÜSSWASSERFISCHE, SCHALENTIERE												
6	164	0.00	281	13.0	1.8	8.0	20.0	25	17	0.9	280	65
0	123	0.00	234.6	7.0	0.0	0.9	8.0	140	82	3.1	184	160
0	72	0.00	231	14.0	2.0	1.5	0.2	57	95	0.4	330	47
1	65	0.00	210.9	13.0	3.0	1.9	0.2	129	100	1.1	316	432
17	800	0.00	160	300.0	0.0	0.2	100.0	0	10	0.0	130	589
0	48	0.00	251	11.0	0.8	0.4	0.8	39	48	0.3	278	160
0	158	0.00	2102.7	18.0	3.0	0.1	0.1	60	43	2.0	254	253
1	56	0.00	235	9.0	3.6	1.7	18.0	15	12	0.4	374	63
0	135	0.00	131.7	12.0	1.9	4.0	0.5	30	92	0.6	230	146
1	121	0.00	121.5	11.0	2.9	4.2	0.5	105	98	1.3	226	521
2	45	0.00	464.3	15.0	2.0	1.0	5.4	20	16	1.0	290	43
0	63	0.00	152	6.0	3.8	0.9	2.0	28	32	0.5	317	75
0	24	0.00	421	9.0	0.0	0.9	5.0	12	14	0.6	446	67

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

MEERESFISCHE, SÜSSWASSERFISCHE, SCHALENTIERE

2.84%	Hering	228.63	18	0	0	0	13
3.74%	Hering mariniert	251.56	17	1	1	60	16
0.52%	Hummer	80.63	16	1	0	0	1
0.66%	Jacobsmuschel	75.56	11	6	0	0	0
0.33%	Kabeljau	77.59	18	0	0	0	0
0.84%	Karpfen	115.09	18	0	0	0	3
1.54%	Karpfen mariniert	152.61	16	1	1	60	7
0.39%	Katfisch	81.33	16	0	0	0	1
0.41%	Klaffmuschel	62.24	11	3	0	0	1
1.24%	Krabbe mariniert	129.77	17	2	1	36	5
0.67%	Krabben	88.59	19	1	0	0	1
1.70%	Lachs	167.80	20	0	0	0	7
3.02%	Lachs mariniert	216.78	18	1	1	60	12
0.64%	Languste	84.03	17	1	0	0	1
1.20%	Maifisch	139.84	19	0	0	0	5
2.39%	Makrele	180.09	19	0	0	0	8
3.24%	Makrele mariniert	208.81	17	1	1	60	11
4.22%	Matjes/Holländischer Hering	254.76	16	0	0	0	16
0.65%	Miesmuschel	69.27	11	2	0	0	1
0.49%	Pangasius	77.69	15	0	0	0	1
0.49%	Pilgermuschel	74.29	16	2	0	0	0
1.33%	Rollmöpse Konserve	133.74	11	1	1	68	7
0.58%	Rotbarsch	106.89	18	0	0	0	3
1.02%	Roter Thun	136.57	23	0	0	0	3
0.28%	Rotzunge	73.04	16	0	0	0	1
0.48%	Sardelle	99.34	20	0	0	0	1
1.18%	Sardelle mariniert	141.53	18	1	1	60	5
0.72%	Sardine	116.18	19	0	0	0	3
0.33%	Schellfisch	78.04	18	0	0	0	0
0.70%	Schildmakrele	111.85	20	0	0	0	2
0.43%	Schleie	78.71	18	0	0	0	1

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
MEERESFISCHE, SÜSSWASSERFISCHE, SCHALENTIERE												
3	77	0.00	458.5	5.0	0.7	1.5	25.0	0	34	1.1	360	117
4	69	0.00	417.7	5.0	1.8	2.0	22.5	78	45	1.7	343	495
0	89	0.00	1181	16.0	3.0	1.5	0.2	34	61	1.0	220	270
0	150	0.00	72	17.0	0.6	0.5	5.0	160	69	7.5	311	205
0	34	0.00	201.2	8.0	2.0	1.0	1.3	18	28	0.3	340	72
1	75	0.00	151.5	23.0	1.0	0.5	0.5	55	66	0.7	400	30
2	68	0.00	141.4	21.0	2.1	1.1	0.5	128	74	1.3	379	416
0	33	0.00	352.2	1.0	1.0	2.1	0.5	60	20	1.0	282	105
0	66	0.00	202.5	3.0	2.0	0.8	8.0	500	12	0.6	800	121
1	124	0.00	120.7	7.0	2.9	4.2	0.5	105	98	2.3	259	521
0	138	0.00	130.8	7.0	1.9	4.0	0.5	30	92	1.8	266	146
2	58	0.00	553.9	54.0	0.0	2.4	3.8	0	0	0.2	396	32
3	53	0.00	503.5	49.0	1.2	2.8	3.4	78	15	0.9	376	418
0	140	0.00	210.5	17.0	2.0	0.2	0.2	15	68	1.3	500	182
2	40	0.00	311	5.0	2.0	0.9	8.0	20	20	0.5	330	54
3	82	0.00	639	1.0	0.0	1.3	4.0	31	12	1.2	380	80
4	74	0.00	578.1	1.0	1.2	1.7	3.6	106	26	1.8	361	461
5	130	0.00	275	3.0	0.3	2.3	25.0	20	43	1.3	390	2500
1	126	0.00	88	33.0	3.2	0.8	8.0	2331	24	4.2	286	296
1	43	0.00	130.7	61.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.1	240	234
0	104	0.00	81.9	11.0	0.6	0.5	5.0	90	26	1.8	322	161
2	44	0.00	193.9	3.0	0.6	0.9	14.4	80	42	0.8	239	2343
1	30	0.00	403.8	14.0	0.8	1.3	2.3	15	22	0.7	308	80
2	38	0.00	469.4	15.0	2.0	1.2	5.0	15	20	1.3	252	43
0	15	0.00	251	11.0	0.0	0.8	0.0	24	29	0.7	280	121
1	13	0.00	140.6	4.0	0.5	0.5	20.0	70	82	4.9	278	104
1	12	0.00	140.5	4.0	1.6	1.1	18.0	141	89	5.1	269	483
1	15	0.00	960.1	4.0	0.4	0.5	10.8	120	85	2.4	420	100
0	35	0.00	300.7	9.0	2.0	0.4	1.0	20	18	0.6	301	116
1	47	0.00	706	1.0	1.0	0.7	0.5	37	65	1.0	360	64
0	70	0.00	292.1	21.0	1.0	0.1	0.2	95	63	0.9	400	33

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

MEERESFISCHE, SÜSSWASSERFISCHE, SCHALENTIERE

1.10%	Schwarzer Heilbutt	140.69	13	0	0	0	8
0.72%	Schwertfisch	118.14	19	0	0	0	3
0.52%	Seehecht	90.42	17	0	0	0	2
0.60%	Seelachs	99.02	19	0	0	0	1
1.28%	Seelachs mariniert	141.08	18	1	1	60	6
0.28%	Seeteufel	66.95	15	0	0	0	0
0.45%	Seezunge	83.00	18	0	0	0	1
3.15%	Sprotte	205.99	17	0	0	0	11
0.34%	Steinbutt	79.60	17	0	0	0	1
0.48%	Surimi (Krebsfleischimitat)	115.41	8	12	0	0	3
3.17%	Thunfisch	211.10	22	0	0	0	9
1.02%	Tintenfisch (Octopus sp.)	80.94	16	2	0	0	0
0.66%	Venusmuschel	75.56	11	6	0	0	0
2.05%	Weißer Thun	171.85	22	0	0	0	6
1.99%	Wels	138.34	15	0	0	0	5
3.09%	Kaviar	224.41	26	4	0	0	8
0.45%	Zander	84.21	19	0	0	0	0

WURST, WURSTAUFSCHNITT

11.79%	Berliner Knacker	324.56	16	0	0	84	16
3.39%	Bierschinken/Schinkenpastete	164.64	17	3	3	96	6
7.38%	Bockwurst	263.68	13	0	0	68	14
14.65%	Blutwurst	364.11	16	1	1	68	19
8.65%	Bratwurst/Rheinische Bratwurst	272.06	12	0	0	81	13
16.90%	Cervelatwurst	388.15	20	0	0	0	18
1.64%	Poekelwaren Poekelfleisch	134.59	17	1	0	0	4
2.05%	Fleischkäse	150.19	19	0	0	0	4
6.58%	Gänseleberpastete	242.51	19	4	0	12	9
6.55%	Gänseleberrolle	238.61	15	1	1	79	10
0.88%	Geflügelbratwurst	116.21	22	0	0	0	2
0.29%	Gemüsesülze	41.93	5	4	1	33	0

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
MEERESFISCHE, SÜSSWASSERFISCHE, SCHALENTIERE												
2	46	0.00	431	12.0	1.0	0.9	15.0	12	19	0.4	345	86
1	39	0.00	330.6	2.0	0.8	1.0	2.0	60	10	0.9	342	102
1	50	0.00	242.1	14.0	1.5	0.6	1.0	20	41	0.7	294	101
1	60	0.00	312.6	8.0	0.0	1.2	0.0	0	0	0.2	386	52
1	54	0.00	282.3	8.0	1.2	1.7	0.0	78	15	0.9	367	436
0	25	0.00	152	12.0	1.0	1.0	2.0	24	20	0.3	235	109
0	50	0.00	251	10.0	0.0	0.8	0.0	36	29	0.8	309	100
4	109	0.00	237	5.0	0.2	1.5	20.0	27	170	1.2	230	100
0	25	0.00	291.6	8.0	0.0	0.6	2.0	2	17	0.5	290	114
0	14	0.00	20.6	10.0	0.0	1.1	0.0	0	26	0.0	35	871
4	70	0.00	464.36	15.0	1.0	1.2	4.5	30	40	1.0	363	43
0	275	0.00	395.3	14.0	5.0	2.4	1.0	11	27	0.8	273	387
0	150	0.00	72	17.0	0.6	0.5	5.0	160	69	7.5	311	205
3	60	0.00	464.3	15.0	5.0	1.2	5.4	20	26	1.0	293	43
3	152	0.00	192.1	25.0	1.2	0.5	0.5	79	26	0.6	430	19
3	300	0.00	346	5.0	14.0	10.0	5.9	50	51	1.4	164	1940
0	70	0.00	241.6	10.0	1.0	1.5	0.2	75	53	0.6	391	24
WURST, WURSTAUFSCHNITT												
12	63	0.00	291.6	2.0	0.0	0.3	0.0	58	13	0.9	241	892
4	62	0.00	341.3	2.0	21.7	0.3	0.0	45	10	1.2	327	1142
9	59	0.00	310.9	1.0	23.0	0.3	0.0	42	14	0.8	250	700
13	41	0.00	120.7	3.0	0.1	0.2	0.0	60	17	10.8	62	646
10	57	0.00	260.9	1.0	0.1	0.3	0.0	52	12	0.7	209	755
15	82	0.00	402.3	2.0	27.0	0.4	0.0	73	24	1.7	300	1260
3	48	0.00	163.4	2.0	0.0	0.2	0.0	24	27	2.0	228	2463
3	61	0.00	451.4	1.0	24.1	0.2	0.0	55	15	1.0	322	977
7	377	0.00	662.8	431.0	1.7	0.3	0.5	294	18	10.3	275	721
8	56	0.00	321.2	2.0	0.0	0.3	0.0	131	30	0.9	234	2876
1	45	0.00	440.7	6.0	0.5	0.8	0.0	68	20	1.0	323	1095
0	0	0.00	80	17.0	15.5	0.2	0.0	153	21	0.4	105	161

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

WURST, WURSTAUFSCHNITT

4.69%	Hirschpastete	225.92	22	0	0	0	8
3.90%	Jagdwurst	203.26	15	0	0	0	9
0.76%	Kalbfleischsülze	104.84	20	0	0	0	1
10.46%	Kalbfleischwurst	298.49	13	0	0	0	15
0.68%	Kasseler	109.24	22	0	0	0	1
10.60%	Krakauer Colbassa	305.93	15	0	0	0	15
1.21%	Lachsschinken	115.80	18	1	1	100	2
9.77%	Leberwurst	282.34	13	1	1	0	14
10.23%	Lyoner Wurst	305.42	11	0	0	0	17
8.74%	Mettwurst grob	294.39	19	0	0	0	13
1.81%	Rauchfleisch	128.69	17	1	1	0	3
1.96%	Rind Pökelfleisch geräuchert	134.59	17	1	1	0	4
1.19%	Rindfleischsülze	141.34	26	0	0	0	2
16.11%	Salami	376.18	19	2	2	76	18
7.70%	Schinkenroulade	275.99	20	0	0	0	12
9.95%	Schinkenwurst	307.56	17	0	0	0	15
1.76%	Schwein Schinkenspeck	151.18	21	0	0	0	4
1.77%	Schwein Speck geräuchert	151.22	21	0	0	0	4
17.19%	Teewurst	375.22	12	2	2	0	20
7.55%	Weißwurst	243.73	12	2	2	91	12
7.77%	Wiener Würstchen	261.16	14	0	0	0	12

RINDFLEISCH, KALB, SCHWEIN, SCHAFFLEISCH UND LAMMFLEISCH

18.77%	Hammel Brust	369.77	12	0	0	0	17
14.92%	Hammel Kotelett	336.56	15	0	0	0	14
4.47%	Kalb Bauch	205.18	17	0	0	0	8
3.11%	Kalb Brust	177.37	18	0	0	0	6
0.58%	Kalb Filet	100.22	21	0	0	0	1
1.01%	Kalb Gulasch	114.63	19	0	0	0	2
1.49%	Kalb Hackfleisch	133.35	20	0	0	0	3
0.98%	Kalb Hinterhaxe	111.99	19	0	0	0	2

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
----------------------------	--------------------	----------------	-----------------------------	--------------------	-------------------	-------------------	-------------------	----------------	-----------------	---------------	----------------	-----------------

WURST, WURSTAUFSCHNITT

6	78	0.00	381.2	4.0	0.0	0.2	0.0	30	16	2.3	332	833
6	62	0.00	381.3	2.0	40.4	0.3	0.0	64	14	2.9	260	818
1	55	0.00	361.2	3.0	0.0	0.1	0.0	31	15	1.6	345	470
12	65	0.00	270.9	2.0	0.0	0.2	0.0	39	17	1.1	237	845
1	48	0.00	390.4	2.0	8.5	0.3	0.0	0	0	0.4	419	1230
11	60	0.00	172.1	2.0	0.0	0.3	0.0	63	14	1.1	216	1076
2	47	0.00	501.5	1.0	0.0	0.2	0.0	64	32	1.6	253	2473
11	173	0.00	353.5	52.0	12.0	0.4	0.0	166	11	6.7	219	595
11	72	0.00	451.3	1.0	26.4	0.3	0.0	47	12	0.8	272	784
10	71	0.00	391.2	1.0	29.0	0.3	0.0	58	15	1.1	355	1087
3	59	0.00	163.4	2.0	0.0	0.2	0.0	33	28	1.9	277	2472
3	48	0.00	163.4	2.0	0.0	0.2	0.0	24	27	2.0	228	2463
2	54	0.00	193.7	3.0	0.0	0.3	0.0	29	16	2.1	352	1035
13	79	0.00	332.3	2.0	0.0	0.4	0.0	258	29	1.8	358	1227
9	73	0.00	411.6	3.0	11.8	0.3	0.0	68	10	0.9	285	435
11	73	0.00	401.2	1.0	0.0	0.3	0.0	57	14	0.9	292	1096
3	70	0.00	491.9	3.0	0.0	0.4	0.0	75	2	1.1	294	73
3	70	0.00	511.6	3.0	0.0	0.3	0.0	71	2	1.1	279	69
14	66	0.00	171.4	2.0	0.0	0.3	0.0	30	9	0.9	226	1189
8	65	0.00	130.9	4.0	0.4	0.3	0.0	30	17	0.7	132	574
10	63	0.00	291.3	1.0	23.0	0.3	0.0	44	13	2.4	204	941

RINDFLEISCH, KALB, SCHWEIN, SCHAFFLEISCH UND LAMMFLEISCH

18	66	0.00	162.4	21.0	0.0	0.2	0.0	24	9	2.3	294	93
15	66	0.00	162.6	23.0	0.0	0.2	0.0	17	9	2.2	345	90
7	68	0.00	401.2	11.0	0.0	0.2	0.0	25	11	2.8	309	98
5	68	0.00	421.3	12.0	0.0	0.2	0.0	27	11	3.0	329	105
1	58	0.00	561.2	14.0	0.0	0.3	0.0	29	12	1.4	348	95
2	70	0.00	391.7	12.0	0.0	0.3	0.0	28	22	1.4	302	90
3	70	0.00	371.8	5.0	0.0	0.3	0.0	28	12	2.0	332	87
2	63	0.00	401.2	5.0	0.0	0.3	0.0	30	12	3.0	300	115

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

RINDFLEISCH, KALB, SCHWEIN, SCHAFFLEISCH UND LAMMFLEISCH

0.60%	Kalb Keule	99.06	21	0	0	0	1
1.40%	Kalb Kotelett	130.92	19	0	0	0	3
0.60%	Kalb Kugel/Fricandean	99.06	21	0	0	0	1
0.76%	Kalb Nacken	106.26	21	0	0	0	1
0.60%	Kalb Nuss	99.06	21	0	0	0	1
0.60%	Kalb Roulade	99.06	21	0	0	0	1
0.74%	Kalb Rücken	104.48	21	0	0	0	1
0.52%	Kalb Schulter	94.27	21	0	0	0	0
0.74%	Kalb Steak	104.48	21	0	0	0	1
0.98%	Kalb Vorderhaxe	111.87	19	0	0	0	2
8.17%	Lamm Brust	271.06	16	0	0	0	12
4.33%	Lamm Kotelett	206.89	19	0	0	0	8
3.48%	Lamm Nacken	186.47	19	0	0	0	6
1.08%	Lamm Nuss	119.57	20	0	0	0	2
6.99%	Rind Bauch	250.99	17	0	0	0	10
0.75%	Rind Blume	107.94	21	0	0	0	1
7.69%	Rind Brust	261.64	17	0	0	0	11
1.04%	Rind Filet	121.05	21	0	0	0	2
1.28%	Rind Gulasch	128.20	20	0	0	0	3
4.22%	Rind Hackfleisch	207.65	21	0	0	0	7
1.12%	Rind Keule	120.73	21	0	0	0	2
2.31%	Rind Kotelett	158.10	19	0	0	0	5
2.31%	Rind Nacken	158.10	19	0	0	0	5
1.18%	Rind Oberschale	126.63	21	0	0	0	2
8.94%	Rind Ochsen	287.88	21	0	0	0	11
1.12%	Rind Roulade	120.73	21	0	0	0	2
1.15%	Rind Rücken	130.08	22	0	0	0	2
1.12%	Rind Schnitzel	120.73	21	0	0	0	2
1.28%	Rind Schulter	128.20	20	0	0	0	3
1.63%	Rind Steak	146.08	22	0	0	0	3
5.66%	Schaf Bauch	227.87	18	0	0	0	9

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
RINDFLEISCH, KALB, SCHWEIN, SCHAFFLEISCH UND LAMMFLEISCH												
1	70	0.00	471.1	14.0	0.0	0.3	0.0	29	5	2.3	372	64
2	70	0.00	491.3	13.0	0.0	0.3	0.0	27	11	2.1	329	76
1	70	0.00	471.1	14.0	0.0	0.3	0.0	29	5	2.3	372	64
1	70	0.00	401.2	5.0	0.0	0.3	0.0	30	15	2.1	333	104
1	70	0.00	471.1	14.0	0.0	0.3	0.0	29	5	2.3	372	64
1	70	0.00	471.1	14.0	0.0	0.3	0.0	29	5	2.3	372	64
1	70	0.00	401.6	5.0	0.0	0.3	0.0	30	13	2.1	369	93
0	63	0.00	401.2	5.0	0.0	0.3	0.0	30	12	2.0	395	87
1	70	0.00	401.6	5.0	0.0	0.3	0.0	30	13	2.1	369	93
2	63	0.00	401.2	5.0	0.0	0.3	0.0	30	12	3.0	300	115
10	75	0.00	162.4	21.0	0.0	0.2	0.0	19	10	1.3	210	57
6	69	0.00	162.6	23.0	0.0	0.2	0.0	20	9	1.6	244	58
6	69	0.00	152.5	21.0	0.0	0.2	0.0	19	9	1.4	220	53
2	64	0.00	172.7	23.0	0.0	0.2	0.0	24	6	1.8	284	61
9	60	0.00	154.2	2.0	0.0	0.4	0.0	10	4	1.9	243	45
1	60	0.00	195	3.0	0.0	0.5	0.0	18	4	2.2	360	50
10	60	0.00	144.1	2.0	0.0	0.4	0.0	10	4	1.9	238	45
2	51	0.00	502	10.0	0.0	0.5	0.0	20	3	2.3	338	40
2	57	0.00	195	3.0	0.0	0.5	0.0	10	4	2.3	296	50
6	60	0.00	204.4	2.0	0.0	0.4	0.0	19	6	2.2	363	71
2	70	0.00	195	3.0	0.0	0.5	0.0	22	6	2.2	360	66
4	60	0.00	194.9	3.0	0.0	0.5	0.0	12	6	2.0	288	43
4	60	0.00	194.9	3.0	0.0	0.5	0.0	12	6	2.0	288	43
2	50	0.00	332	9.0	0.0	0.5	0.0	11	6	2.4	364	47
10	49	0.00	192.2	10.0	0.0	0.5	0.0	18	4	2.2	360	49
2	70	0.00	195	3.0	0.0	0.5	0.0	22	6	2.2	360	66
2	49	0.00	195	3.0	0.0	0.5	0.0	22	3	2.0	356	55
2	70	0.00	195	3.0	0.0	0.5	0.0	22	6	2.2	360	66
2	57	0.00	195	3.0	0.0	0.5	0.0	10	4	2.3	296	50
3	49	0.00	184.9	3.0	0.0	0.5	0.0	22	3	2.0	347	54
8	70	0.00	142.3	18.0	0.0	0.2	0.0	21	13	1.6	238	66

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

RINDFLEISCH, KALB, SCHWEIN, SCHAFFLEISCH UND LAMMFLEISCH

2.15%	Schaf Brust	157.34	20	0	0	0	4
0.88%	Schaf Filet	111.35	20	0	0	0	2
1.52%	Schaf Gulasch	135.40	20	0	0	0	3
3.37%	Schaf Haxe	186.81	19	0	0	0	6
4.17%	Schaf Kotelett	203.15	18	0	0	0	8
2.51%	Schaf Nacken	166.53	20	0	0	0	5
3.36%	Schaf Roulade	186.29	19	0	0	0	7
3.36%	Schaf Schnitzel	186.29	19	0	0	0	7
1.52%	Schaf Schulter	135.40	20	0	0	0	3
3.61%	Schaf Steak	192.23	19	0	0	0	7
6.76%	Schwein Bauch	252.56	18	0	0	0	11
5.78%	Schwein Brust	236.76	17	0	0	0	10
0.66%	Schwein Filet	107.22	22	0	0	0	1
4.50%	Schwein Gulasch	212.70	17	0	0	0	9
8.19%	Schwein Hackfleisch	275.71	19	0	0	0	12
2.45%	Schwein Haxe	174.76	20	0	0	0	6
1.27%	Schwein Keule	134.35	21	0	0	0	3
1.17%	Schwein Kotelett	132.36	22	0	0	0	3
0.66%	Schwein Lende	107.22	22	0	0	0	1
3.63%	Schwein Nacken	195.09	18	0	0	0	7
1.27%	Schwein Roulade	134.35	21	0	0	0	3
0.63%	Schwein Schnitzel	107.48	22	0	0	0	1
4.50%	Schwein Schulter	212.70	17	0	0	0	9
12.20%	Schwein Spitzbein	327.96	16	0	0	0	16
1.17%	Schwein Steak	132.36	22	0	0	0	3
13.59%	Schinkensalami	363.46	20	0	0	0	18

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
RINDFLEISCH, KALB, SCHWEIN, SCHAFFLEISCH UND LAMMFLEISCH												
4	66	0.00	162.4	21.0	0.0	0.2	0.0	24	12	1.7	265	72
1	66	0.00	172.2	24.0	0.0	0.2	0.0	24	12	1.9	276	68
3	66	0.00	162.8	23.0	0.0	0.2	0.0	24	15	1.7	274	70
5	72	0.00	152.3	19.0	0.0	0.3	0.0	21	11	1.7	214	72
6	66	0.00	162.6	23.0	0.0	0.2	0.0	23	10	1.8	275	65
4	65	0.00	162.6	23.0	0.0	0.2	0.0	24	10	1.8	280	66
5	67	0.00	152.5	20.0	0.0	0.2	0.0	21	8	1.7	261	57
5	67	0.00	152.5	20.0	0.0	0.2	0.0	21	8	1.7	261	57
3	66	0.00	162.8	23.0	0.0	0.2	0.0	24	15	1.7	274	70
6	65	0.00	162.6	23.0	0.0	0.2	0.0	24	10	1.8	280	66
9	59	0.00	282	3.0	0.0	0.4	0.0	73	3	0.6	157	59
8	70	0.00	370.5	1.0	0.0	0.4	0.0	14	9	1.7	281	71
1	55	0.00	502	3.0	0.0	0.4	0.0	77	2	1.1	348	74
7	70	0.00	390.6	1.0	0.0	0.4	0.0	14	9	1.8	291	74
10	68	0.00	431.6	2.0	0.0	0.5	0.0	29	7	1.2	442	80
4	70	0.00	452	3.0	0.0	0.4	0.0	73	11	1.5	250	59
2	70	0.00	502	3.0	0.0	0.4	0.0	77	2	1.1	300	75
2	55	0.00	562	2.0	0.0	0.4	0.0	60	11	1.8	315	65
1	55	0.00	502	3.0	0.0	0.4	0.0	77	2	1.1	348	74
6	62	0.00	520.8	1.0	0.0	0.4	0.0	0	5	1.0	252	76
2	70	0.00	502	3.0	0.0	0.4	0.0	77	2	1.1	300	75
1	49	0.00	391	9.0	0.0	0.4	0.0	40	9	1.7	292	72
7	70	0.00	390.6	1.0	0.0	0.4	0.0	14	9	1.8	291	74
13	62	0.00	231.7	2.0	0.0	0.5	0.0	62	3	0.6	146	52
2	55	0.00	562	2.0	0.0	0.4	0.0	60	11	1.8	315	65
12	83	0.00	481.5	2.0	0.0	0.4	0.0	55	16	1.1	344	1267

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

WILD, GEFLÜGEL, WILDGEFLÜGEL, INNEREIEN

1.83%	Damwild Leber	129.37	20	4	0	0	2
4.30%	Entenfleisch mit Haut	225.15	18	0	0	0	10
0.91%	Entenfleisch ohne Haut	119.35	20	0	0	0	3
2.20%	Ente Leber	122.64	19	4	0	0	2
4.69%	Ente Schenkel	248.30	17	0	0	0	14
1.46%	Fasan	149.92	24	0	0	0	4
5.25%	Ferkel	227.14	17	0	0	0	10
0.38%	Froschschenkel	69.94	16	0	0	0	0
8.82%	Gänsefleisch mit Haut roh	327.28	16	0	0	0	20
1.52%	Gänsefleisch ohne Haut roh	155.03	23	0	0	0	5
3.90%	Gänseschenkel	215.05	14	0	0	0	12
2.04%	Gänseleber	123.78	18	5	0	0	2
0.77%	Hase	109.67	22	0	0	0	1
0.94%	Hirsch	113.38	21	0	0	0	2
0.50%	Hünerbrust	102.69	24	0	0	0	0
3.86%	Hünerbrust, Paniert und gebraten	232.14	20	16	1	6	5
3.48%	Hühnerflügel	208.27	17	0	0	0	10
0.99%	Hühnermagen	109.32	18	1	0	0	2
2.31%	Hähnchenschenkel	164.81	18	0	0	0	6
1.25%	Hühnerherz	115.65	17	1	0	0	3
2.23%	Hühnerleber	128.64	22	1	0	0	2
1.32%	Kalb Bries	94.33	17	0	0	0	1
1.26%	Kalb Herz	104.67	16	0	0	0	2
0.93%	Kalb Leber	85.81	15	4	0	0	1
2.71%	Kalb Zunge	174.21	17	2	0	0	6
1.29%	Lamm Bries	85.21	14	0	0	0	1
1.90%	Lamm Leber	125.45	20	2	0	0	2
1.57%	Perlhuhn	146.58	20	0	0	0	4
0.70%	Pferd	109.35	21	0	0	0	2
0.52%	Putenbrust	107.46	24	0	0	0	1
2.81%	Putenflügel	190.89	20	0	0	0	8

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
WILD, GEFLÜGEL, WILDGEFLÜGEL, INNEREIEN												
1	360	0.00	880	240.0	20.0	0.7	0.3	300	8	8.0	320	90
6	76	0.00	330.3	25.0	0.0	0.0	0.0	50	15	2.7	265	38
1	76	0.00	630.8	48.0	6.0	0.0	0.0	47	3	4.5	270	57
1	515	0.00	814	700.0	6.0	0.4	1.0	258	11	30.5	240	77
6	76	0.00	330.3	25.0	0.0	0.0	0.0	30	11	2.0	210	77
2	71	0.00	660.8	8.0	0.0	0.6	0.0	20	18	2.0	317	32
7	70	0.00	380.6	1.0	0.0	0.4	0.0	14	9	1.8	285	72
0	60	0.00	121.4	7.0	5.0	0.0	0.0	70	18	1.5	310	55
9	86	0.00	580.3	4.0	0.0	0.0	0.0	50	12	1.9	420	86
2	84	0.00	640.5	11.0	0.0	0.0	0.0	24	13	2.6	315	69
5	86	0.00	580.3	4.0	0.0	0.0	0.0	50	12	1.9	420	86
1	466	0.00	814	738.0	4.5	0.4	1.0	300	12	10.8	240	77
1	65	0.00	301	5.0	0.0	0.1	0.0	40	14	2.9	264	44
2	65	0.00	301	5.0	0.0	0.1	0.0	20	10	2.3	294	63
0	62	0.00	530.4	9.0	0.0	0.3	0.0	20	14	1.1	264	66
4	86	0.00	290.4	15.0	0.0	0.5	0.3	137	24	1.2	198	287
5	77	0.00	250.3	5.0	0.0	0.1	0.0	20	12	1.0	150	70
1	130	0.00	142.1	52.0	3.2	0.2	0.0	65	8	3.5	236	76
4	87	0.00	250.3	11.0	0.0	0.1	0.0	20	15	1.8	250	95
2	170	0.00	364.2	72.0	6.0	1.2	0.0	90	22	1.7	262	111
2	492	0.00	825.7	380.0	28.0	0.4	1.3	300	18	7.4	218	68
1	268	0.00	36	15.0	56.0	0.2	0.0	100	1	2.0	386	87
2	104	0.00	301	3.0	5.4	0.4	1.0	30	16	3.7	265	104
0	229	0.00	230	240.0	35.0	0.2	0.3	280	9	7.9	316	87
4	100	0.00	134	5.0	2.7	0.1	0.0	29	8	2.8	210	93
2	260	0.00	36	13.0	18.0	0.4	0.0	82	8	1.7	420	75
2	371	0.00	504	230.0	10.0	0.5	0.5	320	7	7.4	313	76
2	75	0.00	350.4	8.0	0.0	0.1	0.0	20	11	1.5	350	80
1	52	0.00	503	8.0	0.0	0.2	0.3	24	9	4.9	400	44
0	44	0.00	460.5	7.0	0.0	0.9	0.0	30	13	1.0	333	46
4	70	0.00	410.4	7.0	0.0	1.0	0.0	30	14	1.3	240	55

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

WILD, GEFLÜGEL, WILDGEFLÜGEL, INNEREIEN

0.93%	Putenschenkel	115.86	21	0	0	0	2
2.17%	Rebhuhn	222.55	35	0	0	0	6
1.05%	Reh	122.53	22	0	0	0	2
1.57%	Rind Herz	115.89	17	1	0	0	2
1.49%	Rind Leber	125.69	19	5	0	0	1
4.15%	Rind Zunge	213.77	16	4	0	0	9
1.29%	Schaf Bries	85.21	14	0	0	0	1
2.35%	Schaf Herz	146.36	17	1	0	0	4
1.56%	Schaf Leber	121.55	21	2	0	0	2
0.50%	Schnecken	69.63	13	2	0	0	1
0.83%	Schwein Herz	90.37	17	0	0	0	1
1.92%	Schwein Leber	125.79	21	1	0	0	2
2.29%	Schwein Zunge	159.41	16	1	0	0	6
1.82%	Taube	160.74	21	0	0	0	6
2.08%	Wildschwein	162.07	20	0	0	0	5
2.03%	Ziege	148.12	20	0	0	0	4

ÖLE, FETTE, BUTTER, SCHMALZ

100.00%	!	Butter	736.00	1	1	1	100	25
58.01%	!	Butter, gesalzen	692.25	0	0	0	100	45
100.00%		Butterschmalz	854.58	0	0	0	0	29
96.30%		Schmalz	889.12	0	0	0	0	57
25.25%		Distelöl (Safloröl)	893.36	0	0	0	0	87
51.35%		Erdnussöl	907.01	0	0	0	0	78
100.00%		Kakaobutter	881.92	0	0	0	0	34
100.00%		Kokosfett	893.70	1	0	0	0	9
44.64%		Kürbiskernöl	886.48	0	0	0	0	78
26.55%		Leinöl	895.40	0	0	0	0	86
36.35%		Maiskeimöl	900.52	0	0	0	0	83
60.78%		Margarine	716.89	0	0	0	0	46
76.72%		Mayonnaise m. 80% Fett	747.80	1	2	0	0	42

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
WILD, GEFLÜGEL, WILDGEFLÜGEL, INNEREIEN												
1	72	0.00	320.4	25.0	0.0	1.2	0.0	50	17	2.0	289	86
2	80	0.00	600.8	8.0	0.0	0.7	0.0	15	45	8.0	400	100
2	70	0.00	301	5.0	0.0	0.8	0.0	20	25	3.0	342	84
3	125	0.00	289.9	4.0	5.5	0.3	1.0	33	7	4.0	215	108
1	257	0.00	1025	592.0	32.0	0.8	1.7	338	6	6.9	340	116
6	102	0.00	135	7.0	3.0	0.2	0.0	29	8	2.7	260	100
2	260	0.00	36	13.0	18.0	0.4	0.0	100	8	1.7	420	75
4	160	0.00	295.2	2.0	5.0	0.3	3.7	50	4	6.1	248	118
1	300	0.00	405	280.0	30.7	0.5	2.0	330	4	12.4	282	95
0	100	0.00	142	6.0	15.0	0.0	0.0	447	57	3.5	347	206
1	158	0.00	432.7	4.0	5.3	0.6	0.7	24	20	4.3	257	80
2	368	0.00	629	136.0	23.0	0.6	0.0	307	8	17.3	370	77
4	116	0.00	350.8	8.0	4.4	0.5	0.6	34	10	2.9	300	93
3	110	0.00	600.5	8.0	0.0	0.5	0.0	15	45	2.0	330	90
3	63	0.00	405	5.0	0.0	0.2	0.0	30	10	1.8	359	94
4	75	0.00	303	5.0	0.0	1.0	0.0	20	10	2.0	300	50
ÖLE, FETTE, BUTTER, SCHMALZ												
54	221	0.60	0	0.0	0.2	2.0	1.2	0	13	0.0	16	5
29	206	0.39	0	2.0	0.1	0.0	2.4	16	15	0.1	6	1275
63	264	0.00	0	0.0	0.0	3.6	1.6	5	6	0.2	3	2
39	85	0.00	20	0.0	0.0	1.6	0.0	14	0	0.0	1	1
9	0	0.00	0	0.0	0.0	44.9	0.0	0	0	0.0	1	0
20	0	0.00	0	0.0	0.0	8.9	0.0	2	1	0.1	1	1
61	0	0.00	0	0.0	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	1	0
87	0	0.00	0	0.0	0.0	1.8	0.0	0	0	0.0	0	0
18	0	0.00	0	0.0	0.0	3.5	0.0	0	0	0.0	1	0
10	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	0.0	1	1
14	0	0.00	0	0.0	0.0	25.7	0.0	0	15	1.3	1	1
30	0	0.00	0	2.0	0.1	0.0	2.5	10	8	0.1	6	101
37	237	0.00	11	14.0	0.0	7.6	1.0	17	18	1.0	18	481

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

ÖLE, FETTE, BUTTER, SCHMALZ

100.00%		Muskatbutter	884.71	0	0	0	0	5
36.64%		Olivenöl	882.37	0	0	0	0	80
100.00%		Palmöl	892.99	0	0	0	0	47
20.83%		Rüböl (Rapsöl)	759.16	0	0	0	0	72
33.95%		Sesamöl	898.08	0	0	0	0	83
100.00%		Sheabutter	888.71	0	0	0	0	52
39.12%		Sojaöl	884.99	0	0	0	0	80
25.12%		Sonnenblumenöl	796.55	0	0	0	0	75
100.00%	!	Süßrahmbutter	716.65	1	1	1	54	21
27.49%		Walnussöl	884.71	0	0	0	0	85
44.43%		Weizenkeimöl	890.85	0	0	0	0	78

NICHT ALKOHOOLISCHE GETRÄNKE (KAFFEE, TEE, SOFT GETRÄNKE)

0.24%		Bier alkoholfrei	23.49	0	5	3	51	0
0.43%	!	Cappuccino	33.21	2	3	3	100	0
1.42%		Colagetränk	44.48	0	11	11	100	0
0.00%		Colagetränk (kalorienarm)	1.19	0	0	0	100	0
0.07%		Eistee-Zitrone	8.83	0	2	2	100	0
0.01%		Espresso	1.89	0	0	0	0	0
0.01%		Filterkaffee	2.05	0	0	0	0	0
0.00%		Früchtetee	0.82	0	0	0	100	0
8.67%	!	Heiße Schokolade	135.22	3	22	20	93	1
0.26%		Isotonisches Getränk	19.16	0	5	4	88	0
0.25%		Isotonisches Getränk (mit Süßstoff)	18.99	0	5	4	88	0
0.07%		Kokosmilch	10.14	0	1	1	97	0
0.00%		Kräutertee	0.82	0	0	0	100	0
0.76%	!	Latte Macchiato	43.41	3	4	4	100	0
0.93%		Limonade-Kräuter	35.67	0	9	9	100	0
1.22%		Limonade-Zitrone	41.00	0	10	10	100	0
1.22%		Linonade-Orange	41.00	0	10	10	100	0
0.00%		Mate-Tee	0.41	0	0	0	0	0

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
ÖLE, FETTE, BUTTER, SCHMALZ												
90	0	0.00	0	0.0	0.0	0.8	0.0	0	0	0.0	1	0
14	0	0.00	0	0.0	0.0	11.9	0.0	1	0	0.1	1	1
49	0	0.00	0	0.0	0.0	7.4	0.0	1	1	0.0	1	1
9	0	0.00	0	0.0	0.0	18.9	0.0	1	0	0.1	1	2
13	0	0.00	0	0.0	0.0	0.4	0.0	0	10	0.1	20	2
43	0	0.00	0	0.0	0.0	0.8	0.0	10	30	0.0	50	350
15	0	0.00	0	0.0	0.0	9.5	0.0	0	0	0.0	1	0
11	0	0.00	0	0.0	0.0	62.2	0.0	0	1	0.1	1	1
56	226	0.60	0	0.0	0.0	2.2	0.0	0	15	0.0	25	0
11	0	0.00	0	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	1	0
17	0	0.00	0	0.0	0.0	150.8	0.0	1	1	0.1	1	1

NICHT ALKOHOOLISCHE GETRÄNKE (KAFFEE, TEE, SOFT GETRÄNKE)

0	0	0.00	30	8.0	0.0	0.0	0.0	16	5	0.0	40	3
1	5	2.34	20.2	5.0	0.9	0.0	0.0	41	61	0.1	103	23
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	35	4	0.0	1	4
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	11	4	0.0	8	8
0	0	0.00	0	5.0	1.3	0.0	0.0	656	8	0.0	21	1
0	0	0.00	0	1.0	0.2	0.0	0.0	50	2	0.1	115	14
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	80	2	0.2	66	1
0	0	0.00	0	1.0	0.0	0.0	0.0	44	2	0.1	9	1
2	8	3.76	30.3	9.0	1.4	0.1	0.1	262	100	0.4	165	69
0	0	0.00	10	1.0	2.5	0.2	0.0	17	9	0.1	36	2
0	0	0.00	10	1.0	2.5	0.2	0.0	17	9	0.1	36	17
0	0	0.00	30	10.0	2.0	0.0	0.0	400	27	0.1	282	47
0	0	0.00	0	1.0	0.0	0.0	0.0	44	2	0.1	9	1
1	4	4.36	40.4	7.0	1.5	0.0	0.0	9	107	0.1	147	43
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	30	3	0.1	1	7
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	42	5	0.4	1	7
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	42	5	0.4	1	0
0	0	0.00	0.67	5.0	0.0	0.0	0.0	690	8	0.0	17	1

TABELLE

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

NICHT ALKOHOLOGISCHE GETRÄNKE (KAFFEE, TEE, SOFT GETRÄNKE)

2.12%	Mehrfruchtnektar	55.92	0	13	13	98	0
0.85%	Mehrfruchtsaft	35.27	0	8	8	99	0
1.06%	Orangensaft	41.12	1	9	9	94	0
0.00%	Pfefferminztee	0.82	0	0	0	100	0
0.00%	Roibuschtee	0.41	0	0	0	0	0
0.34%	Saftschorle-Ananas	21.21	0	5	5	100	0
0.69%	Saftschorle-Apfel	32.70	0	8	7	88	0
0.02%	Saftschorle-Grapefruit	4.39	0	1	1	99	0
0.52%	Saftschorle-Johannisbeer	26.53	0	6	6	100	0
0.11%	Saftschorle-Karotten	12.24	0	3	2	90	0
0.30%	Saftschorle-Orange	20.81	0	5	4	94	0
0.35%	Saftschorle-Pfirsich/Maracuja	22.46	0	5	5	97	0
0.01%	Saftschorle-Zitrone	2.87	0	1	1	100	0
0.36%	Sekt alkoholfrei	21.73	0	5	5	100	0
0.20%	Sojadrink	38.03	3	3	1	26	1
12.03%	Sorbet - Orange	134.60	0	33	32	99	0
0.00%	Tee grün	0.41	0	0	0	0	0
0.00%	Tee schwarz	0.41	0	0	0	0	0
0.01%	! Tee schwarz mit Milch	2.50	0	0	0	100	0
0.09%	! Tee schwarz mit Milch und Zucker	10.16	0	2	2	100	0
0.07%	Tee schwarz mit Zucker und Zitrone	8.87	0	2	2	100	0
3.33%	Türkischer Mokka	69.80	0	17	17	100	0
0.00%	Wasser und Mineralwasser	0.00	0	0	0	0	0

ALKOHOLOGISCHE GETRÄNKE (BIER, WEIN, SPIRITUOSEN)

0.54%	Bier Dunkel	37.00	0	3	0	8	0
0.57%	Bier Hell	39.00	1	3	0	7	0
0.63%	Bier Pils Hell	42.00	1	3	0	5	0
4.99%	Brände aus Zuckerrohr	231.00	0	0	0	0	0
1.67%	Champagner	83.00	0	5	5	100	0
5.90%	Cognac	237.00	0	2	2	100	0

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
----------------------------	--------------------	----------------	-----------------------------	--------------------	-------------------	-------------------	-------------------	----------------	-----------------	---------------	----------------	-----------------

NICHT ALKOHOOLISCHE GETRÄNKE (KAFFEE, TEE, SOFT GETRÄNKE)

0	0	0.00	20	4.0	13.1	0.2	0.0	55	8	0.1	58	2
0	0	0.00	40	7.0	27.5	0.3	0.0	102	10	0.2	109	2
0	0	0.00	130	16.0	41.5	0.2	0.0	30	15	0.3	142	1
0	0	0.00	0	1.0	0.0	0.0	0.0	44	2	0.1	9	1
0	0	0.00	0	5.0	0.0	0.0	0.0	690	8	0.0	17	1
0	0	0.00	50	1.0	6.1	0.1	0.0	116	11	0.2	54	3
0	0	0.00	20	2.0	4.3	0.3	0.0	27	8	0.1	61	2
0	0	0.00	0	1.0	3.6	0.0	0.0	2	7	0.1	15	2
0	0	0.00	0	0.0	15.0	0.2	0.0	53	11	0.2	49	3
0	0	0.00	40	4.0	1.9	0.2	0.0	38	17	0.1	110	27
0	0	0.00	50	5.0	11.8	0.2	0.0	49	11	0.2	96	2
0	0	0.00	90	4.0	8.9	0.3	0.0	81	7	0.2	95	1
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	5	8	0.0	0	2
0	0	0.00	20	0.0	0.0	0.0	2.7	80	6	0.5	70	3
0	0	0.00	0.07	27.0	0.0	1.5	0.0	500	20	0.8	170	820
0	0	0.00	20	4.0	9.1	0.1	0.0	18	11	0.2	41	1
0	0	0.00	0	5.0	0.0	0.0	0.0	690	8	0.0	17	1
0	0	0.00	0	5.0	0.0	0.0	0.0	690	8	0.0	17	1
0	0	0.15	0	5.0	0.1	0.0	0.0	668	12	0.0	21	2
0	0	0.15	0	5.0	0.1	0.0	0.0	655	11	0.0	21	2
0	0	0.00	0	5.0	1.3	0.0	0.0	657	8	0.0	21	1
0	0	0.00	0	1.0	0.2	0.0	0.0	43	2	0.2	96	12
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	5	0.0	0	2

ALKOHOOLISCHE GETRÄNKE (BIER, WEIN, SPIRITUOSEN)

0	0	0.00	50.2	5.0	0.0	0.0	0.0	1	3	0.0	50	3
0	0	0.00	50.2	3.0	0.0	0.0	0.0	29	4	0.0	38	5
0	0	0.00	60	6.0	0.0	0.0	0.0	16	4	0.0	55	4
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	18	0	0.1	2	1
0	0	0.00	20	0.0	0.0	0.0	2.7	80	6	0.5	10	3
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	2	2

Persönliche
Risikobewertung
für Übergewicht

Laktose
Warnung

Einzelteil- und Nahrungsmittelgruppen

kcal
[auf 100 g]

Proteine
[g]

Kohlen-
hydrate
[g]

davon
Zucker
[g]

davon
Zucker
[%]

Ungesättigte
Fette
[g]

ALKOHOLISCHE GETRÄNKE (BIER, WEIN, SPIRITUOSEN)

5.66%	Gin	262.00	0	0	0	0	0
0.75%	Most	41.00	0	1	1	100	0
1.27%	Rotwein leicht	68.00	0	2	1	24	0
1.29%	Rotwein mittel	68.00	0	2	2	98	0
1.70%	Rotwein schwer	82.00	0	3	3	100	0
4.99%	Rum	231.00	0	0	0	0	0
1.67%	Sekt	83.00	0	5	5	100	0
2.61%	Sherry	117.00	0	1	1	100	0
1.87%	Wein rose	88.00	0	2	2	100	0
1.39%	Weißwein halbtrocken	73.00	0	3	1	31	0
2.21%	Weißwein lieblich	98.00	0	6	6	100	0
1.53%	Weißwein trocken	72.00	0	0	0	90	0
5.32%	Whisky	244.00	0	0	0	100	0
4.99%	Wodka	231.00	0	0	0	0	0

Alkohol und Kalorien

Da Alkohol aus Zucker oder Stärke hergestellt wird, enthält er viele Kalorien - 7 kcal pro Gramm. Obwohl Alkohol keine Kohlenhydrate, Proteine oder Fett enthält, ist er dennoch sehr kalorienreich.

Kalorien aus Alkohol sind „leere Kalorien“ und haben keinen Nährwert. Die meisten alkoholischen Getränke enthalten Spuren von Vitaminen und Mineralien, jedoch in der Regel in Mengen, die keinen nennenswerten Beitrag zu unserer Ernährung leisten.

Essig und Kalorien

Essig enthält fast keine Proteine, einige Kohlenhydrate und kein Fett, aber er hat immer noch einen gewissen Kaloriengehalt. Die meisten Kalorien stammen von Essigsäure, die durch einen zweistufigen Fermentationsprozess hergestellt wird und einen Kalorienwert von 3 kcal pro Gramm aufweist.

TABELLE

Gesättigte Fette [g]	Cholestrin [mg]	Laktose [g]	Vitamin B6 + B12 [µg]	Vitamin B9 [µg]	Vitamin C [mg]	Vitamin E [mg]	Vitamin D [µg]	Mangan [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Kalium [mg]	Natrium [mg]
ALKOHOLISCHE GETRÄNKE (BIER, WEIN, SPIRITUOSEN)												
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	2
0	0	0.00	10	0.0	0.0	0.0	0.0	203	5	0.3	99	2
0	0	0.00	20	0.0	1.8	0.0	0.0	0	9	0.9	89	3
0	0	0.00	20	0.0	1.8	0.0	0.0	0	9	0.9	89	3
0	0	0.00	20	0.0	2.0	0.0	0.0	200	8	0.7	93	4
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	18	0	0.1	2	1
0	0	0.00	20	0.0	0.0	0.0	0.0	80	6	0.5	70	3
0	0	0.00	10	0.0	0.0	0.0	0.0	23	7	0.4	57	10
0	0	0.00	20	0.0	2.0	0.0	0.0	97	12	0.9	73	4
0	0	0.00	20	7.0	0.0	0.0	0.0	140	9	0.6	82	2
0	0	0.00	10	0.0	0.0	0.0	0.0	100	14	0.6	110	13
0	0	0.00	20	0.0	0.0	0.0	0.0	140	10	0.6	95	2
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	15	2	0.0	3	0
0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1	1



www.MYBODY-X.com