

# planBaby

## Ernährungsanalyse

FB+E · PlanBaby · Postfach 100335 · 10563 Berlin

Frau

Monika Muster  
Musterstr. 123  
12345 Musterhausen

Zeichen

Bearbeitung

Datum

### Ernährungsanalyse

Sehr geehrte Frau Muster,

vielen Dank für die Teilnahme am Ernährungsprogramm. Auf dem beiliegenden Blatt erhalten Sie nun die graphische Analyse. Hierzu die folgenden Erläuterungen.

Die von Ihnen für eine Woche aufgelisteten Lebensmittelmengen wurden vom Auswertungsprogramm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) erfasst und mit den von der DGE empfohlenen Mengen verglichen. Ihr Alter, Ihre Körpergröße, Ihrer sportlichen Aktivität und ggf. Schwangerschaft und Stillzeit wurden bei der Auswertung berücksichtigt.

Die Empfehlungsmengen pro Tag finden Sie jeweils in der zweiten Spalte der Analyse (DGE-Empfehlung), Ihre individuellen Tageswerte aus dem Ernährungsprotokoll in der dritten Spalte (Istmenge/Tag). In der vierten Spalte wird dies mit Farben und Zahlen graphisch dargestellt. Die grün unterlegte Zahl 1 bedeutet, dass Sie sich entsprechend den Empfehlungen der DGE optimal ernähren. Werte bis 0,90 zeigen noch eine empfehlungsgerechte Ernährung an. Werte zwischen 0,9 und 0,8 zeigen leichtere Abweichungen, Werte zwischen 0,8 und 0,7 deutliche Abweichungen. Bei Werten unter 0,7 liegen erhebliche Abweichungen vor. Hier werden je nach dem Grad der Abweichung gelbe oder gar rote Felder ausgewiesen. Zeigen die Balken nach links, liegt eine Unterversorgung vor, zeigen die Balken nach rechts, liegt eine Überversorgung vor. In der fünften Spalte finden Sie noch einen Prozentwert, der Ihnen zeigt, wie viel vom jeweils empfohlenen Tagesbedarf Sie pro Inhaltsstoff aufgenommen haben.

In der Zeile Energie werden als erstes Angaben zum Gesamtenergiewert gemacht. Wenn bereits die gesamte aufgenommene Energiemenge einen gelben oder roten Balken nach rechts aufweist, nehmen Sie zuviel Energie zu sich. Zeigt der Balken nach links, nehmen Sie zu wenig Energie zu sich. Sofern Sie das Ernährungsprotokoll zuverlässig ausgefüllt haben, also alle Lebensmittel vollständig und richtig angegeben haben, müssen Sie bei nach links zeigenden Balken deutlich mehr essen und bei nach rechts zeigenden Balken deutlich weniger Nahrung zu sich nehmen.

**Mit folgenden Mikronährstoffen sind Sie unterversorgt: Folsäure und Eisen.**

In der beigefügten Rezeptbroschüre haben wir Rezepte für Sie zusammengestellt, mit denen Sie den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen decken können. Auf der Seite 7 der Broschüre finden Sie Nahrungsmittel, die besonders viel Folsäure, Eisen und Calcium enthalten.

Noch zwei allgemeine Hinweise:

Ernährungsprogramme können nur Inhaltsstoffe von Lebensmitteln erfassen, bearbeiten und bewerten. Wenn Sie zu den 26% der Frauen gehören, die Vitamine oder Mineralstoffe regelmässig (d.h. täglich oder mehrmals in der Woche) zusätzlich in Form von Tabletten, Säften etc. zu sich nehmen, müssen Sie die hierdurch aufgenommenen Mengen zusätzlich berücksichtigen. Die Zusammensetzung finden Sie in der Regel auf der Packung bzw. in der Packungsbeilage.

Zuletzt noch ein Hinweis für Frauen im gebärfähigen Alter und Schwangere:

Wenn Sie im gebärfähigen Alter sind und bei Ihnen eine Unterversorgung bei Folsäure, oder Eisen oder Jod besteht, sollten Sie, wenn Sie eine Schwangerschaft nicht ausschließen, d.h. nicht verhüten oder nicht mehr verhüten (z.B. die Pille absetzen), die genannten drei Mikronährstoffe bei einer Unterversorgung gezielt in Form von Tabletten oder Säften (Eisen) zu sich nehmen. Dies gilt in noch stärkerem Maße, wenn Sie bisher mit der Pille verhütet haben und insbesondere, wenn Sie bereits schwanger sind.

Bei einem oder gar mehreren gelben oder roten Balken in Ihrer Ernährungsanalyse und auch bei Übergewicht oder Untergewicht (siehe unten) empfehlen wir Ihnen, Ihr Ernährungsverhalten gezielt zu verändern. Sie sollten ggf. den Besuch einer Ernährungsberatung in Erwägung ziehen. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach. Versicherte der AOK Berlin erreichen die kostenfreie Ernährungsberatung unter 030/2531-6141.

Viel Spaß beim Probieren der Rezepte und guten Appetit.

Mit freundlichen Grüßen

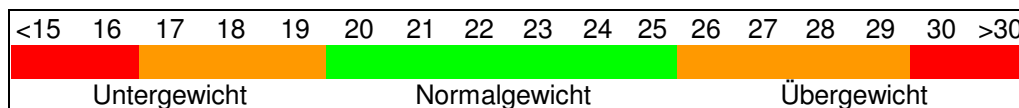
Ihr Projektteam BabyCare / BabyCare Nutrition



Dr. Renate Kirschner

Ihr Body-Mass Index beträgt: 20,5

☆



Bei Untergewicht können Unterversorgungen mit Mikronährstoffen leicht auftreten, da Sie ggf. einfach zu wenig Energie aufnehmen und damit auch zu wenig Vitamine und Mineralstoffe. Bei Übergewicht treten Unterversorgungen in der Regel nur dann auf, wenn Sie sich zu einseitig ernähren.

Stoff	DGE-Empfehlung	Istmenge/Tag	0 - 0,5 - 1 + 0,5 + 1 %/Ana.	
<b>Energie + Hauptnährstoffe</b>				
Energie	2210 kcal	1900 kcal	0,79	86 %
"	9270 kJ	7970 kJ		
Brennwert Fett	30 %	31 %	1	104 %
Fett	75,2 g	67,1 g		
Brennwert Kohlenhydrate	55 %	51 %	0,95	94 %
Kohlenhydrate	0,3 kg	0,241 kg		
Broteinheiten	25 BE	20,1 BE		
Brennwert Protein	11 %	17 %	0,95	156 %
Protein	58 g	77,8 g		
" /Körpergewicht	935 mg/kg	1260 mg/kg		
Wasser	2,6 l	2,1 l	0,94	81 %
<b>Vitamine</b>				
Retinoläquivalent	1,1 mg	1,52 mg	1	138 %
β-Carotin	4 mg	1,63 mg	0,87	41 %
Vitamin E (Tocopherol)	13 mg	16,7 mg	1	129 %
Vitamin K	60 µg	509 µg	1	848 %
Vitamin B1 (Thiamin)	1,2 mg	1,36 mg	1	114 %
Vitamin B2 (Riboflavin)	1,5 mg	1,69 mg	1	113 %
Niacinäquivalent	15 mg	28,8 mg	0,84	192 %
Pantothensäure	6 mg	5,88 mg	1	98 %
Vitamin B6 (Pyridoxin)	1,9 mg	1,87 mg	1	98 %
Biotin	60 µg	52,1 µg	1	87 %
Gesamte Folsäure	0,6 mg	0,236 mg	0,17	39 %
Vitamin B12 (Cobalamin)	3,4 µg	5,7 µg	1	168 %
Vitamin C (Ascorbinsäure)	0,11 g	0,197 g	1	179 %
<b>Mineralstoffe</b>				
Natrium	2 g	2,26 g	1	113 %
Kalium	3 g	3,55 g	1	118 %
Calcium	1 g	1,07 g	1	107 %
Magnesium	0,31 g	0,407 g	0,99	131 %
Phosphor	0,8 g	1,4 g	0,9	174 %
Eisen	30 mg	13,9 mg	0,24	46 %
Zink	10 mg	10,6 mg	1	106 %
Kupfer	1,3 mg	2,39 mg	0,96	184 %
Mangan	3,5 mg	3,51 mg	1	100 %
Fluoride	3,1 mg	0,651 mg	0,9	21 %
Jod	0,2 mg	0,16 mg	0,94	80 %
<b>Spezielle Inhaltsstoffe</b>				
Ballaststoffe	30 g	22,4 g	0,88	75 %
Cholesterin	0,1 g	0,285 g	0,92	285 %
Alkohol	0 g	6,3 mg	1	0 %
<b>Fettsäuren und Lipide</b>				
Gesättigte Fettsäuren	7 %	13 %	0,68	181 %
Omega-3 Fettsäuren	0,5 %	0,91 %	0,94	182 %
Omega-6 Fettsäuren	2,5 %	4,5 %	0,95	178 %