

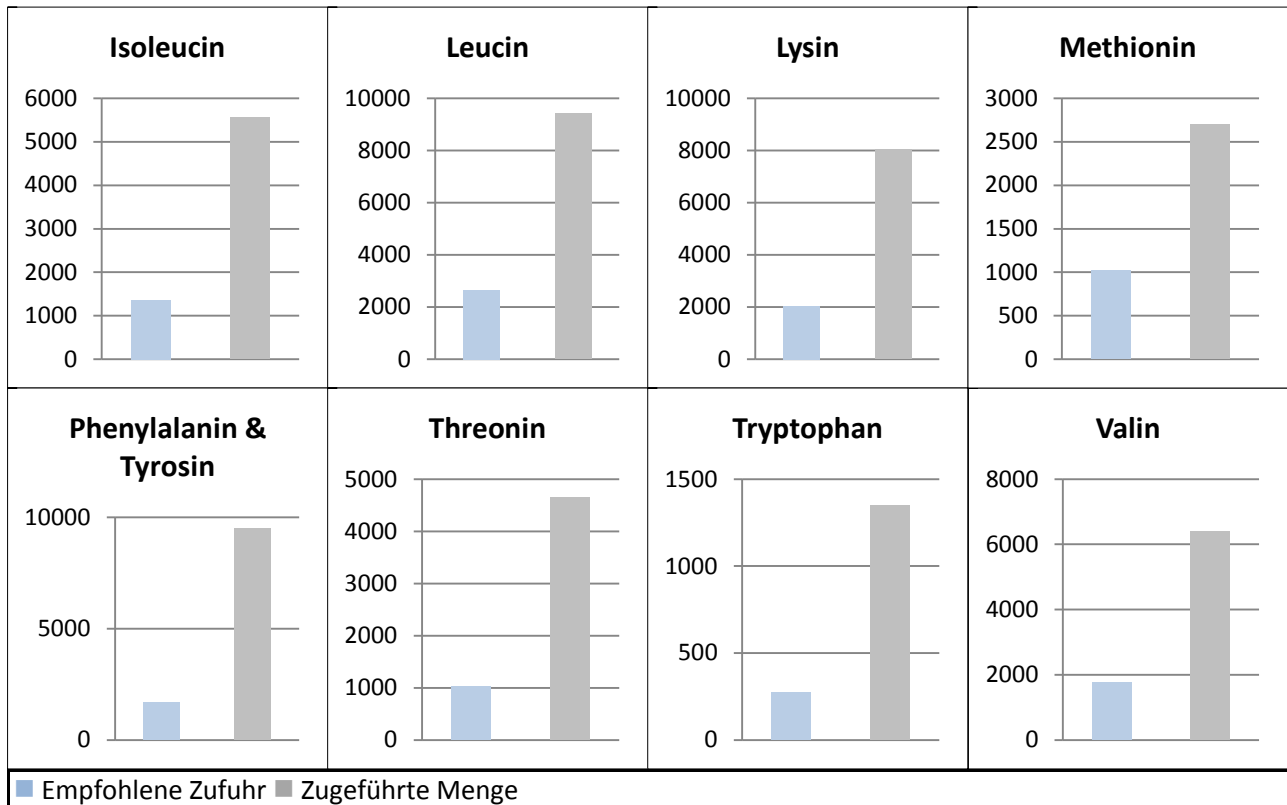
Computergestützte Ernährungsanalyse

Max Mustermann

basefood® Beraterin
Analysedatum

Maria Mustermann
01.10.2018

2.2 Essenzielle Aminosäuren in mg / Tag



Hintergrund

Aminosäuren sind die Bausteine von Eiweiß. Insgesamt sind 23 zur Bildung von Eiweiß notwendige Aminosäuren bekannt. Die meisten dieser Aminosäuren kann der Körper durch Umwandlung anderer Aminosäuren selbst bilden. Einige Aminosäuren können jedoch nicht gebildet werden. Diese werden essenzielle Aminosäuren genannt und müssen durch die Nahrung zugeführt werden.

Empfehlung

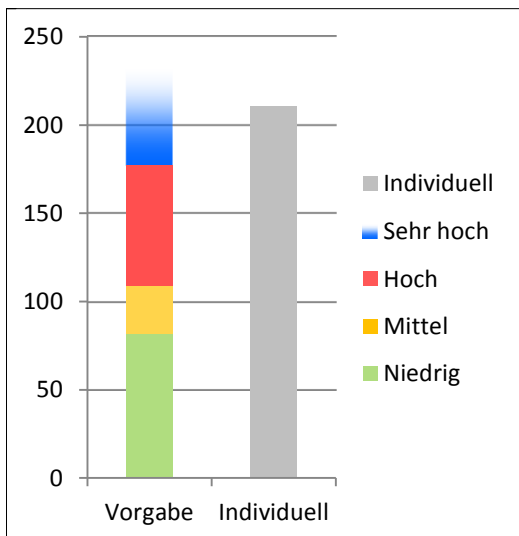
Der Bedarf aller essenziellen Aminosäuren sollte gedeckt sein.

Folgen von Abweichungen

Ein Mangel essenzieller Aminosäuren führt zu vielfältigen Symptomen, z.B. Immunschwäche, Stoffwechselstörungen, neuropsychologische Probleme, allgemeine Schwäche und Muskelabbau. Folgeerkrankungen einer übermäßigen Zufuhr essenzieller Aminosäuren sind nicht bekannt. Jedoch sollte eine übermäßige Zufuhr an Gesamteiweiß vermieden werden (siehe 2.1.)

3.2 Kohlenhydrate

3.2.1 Glykämische Last (GL)



Analyse der glykämischen Last Ihrer verzehrten Lebensmittel.

Saccharose-Äquivalent 105 Zuckerstücke pro Tag

Hintergrund

Kohlenhydrate unterscheiden sich in ihrer Wirkung auf den Körper in erheblicher Weise. Bei der Entstehung von Stoffwechselstörungen durch Kohlenhydrate spielt die Auswahl der Kohlenhydrate eine entscheidende Rolle. Die glykämische Last betrachtet die in Lebensmitteln enthaltenen Kohlenhydrate im Hinblick auf ihre Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. Je höher die glykämische Last eines Lebensmittels, desto mehr steigt der Blutzuckerspiegel an. Bei Lebensmitteln mit einer niedrigen glykämischen Last werden größere Blutzuckerschwankungen und/oder Blutzuckerspitzen verhindert, so dass der Insulinspiegel im Tagesverlauf stabil und niedrig gehalten wird. Dies verhindert Hungerattacken und führt zu einer verbesserten Fettverbrennung. Kohlenhydrate aus Obst, Beeren, Salat und Gemüse schneiden mit einer niedrigen glykämischen Last dabei erheblich besser ab als Kohlenhydrate aus Getreide und Süßigkeiten, die eine höhere glykämische Last haben.

Empfehlung

Um gesund zu bleiben oder Gewicht zu reduzieren wird eine niedrige glykämische Last empfohlen.

Folgen von Abweichungen

Eine hohe glykämische Last fördert Störungen im Energiestoffwechsel und erhöht das Risiko für Diabetes II, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhte Blutfettwerte, Gewichtszunahme und Übergewicht. Bei einer geringen glykämischen Last sind keine negativen Folgen bekannt.

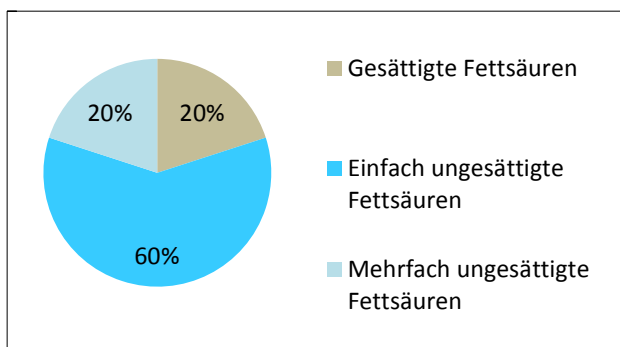
3.3 Fett

Hintergrund

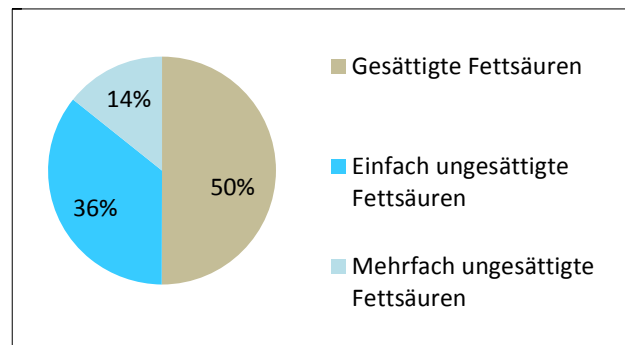
Fette sind lebensnotwendig und haben - neben ihrer Funktion als Energieträger - einen wesentlichen Einfluss auf die Produktion von Hormonen, das Hunger- und Sättigungsgefühl, den Energiestoffwechsel sowie das Immunsystem.

Man unterscheidet drei Gruppen von Fettsäuren: gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren können vom Körper selbst hergestellt werden. Einige mehrfach ungesättigte Fettsäuren hingegen nicht: sie müssen über die Nahrung zugeführt werden.

3.3.1 Zusammensetzung der Fettsäuren



Empfohlene Zusammensetzung



Persönliches Profil

Empfehlung

Es wird empfohlen, eine kleinere Menge an gesättigten Fettsäuren und eine größere Menge an ungesättigten Fettsäuren zu verzehren.

Folgen von Abweichungen

Ein zu hoher Verzehr von langkettigen gesättigten Fettsäuren, die vor allem in tierischer Nahrung vorkommen, beeinflussen die Cholesterinwerte ungünstig und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

| Vitamin | Funktionen | Mangelsymptome |
|---|---|--|
| Vitamin B5 (Pantothensäure) | Aufbau von Coenzym A, Energiestoffwechsel, Auf- und Abbau von Lipiden, Kohlenhydraten und Aminosäuren, Bildung von Sexual- und Nebennierenrinden-Hormonen | Abgeschlagenheit, Schlafstörungen, Depressionen, Muskelschmerzen, Muskelschwäche, Blutarmut, Infektanfälligkeit, Magenbeschwerden |
| Vitamin B6 (Pyridoxin) | Eiweißstoffwechsel, Wachstumsprozesse, Immunsystem durch Aufbau proteinhaltiger Abwehrsubstanzen, Neurotransmitter | Konzentrationsschwäche, Depressionen, neurologische Störungen, Schlafstörungen, Unruhezustände, Schwangerschaftserbrechen, Nervenentzündungen, häufige Infekte, Blutarmut, Glucoseintoleranz, Ekzem |
| Vitamin B7 (Biotin) | Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel, Neurotransmitterproduktion, Zellteilung, Hauterneuerung | Erschöpfung, Appetitlosigkeit, Übelkeit, schuppige Haut, glanzloses brüchiges Haar |
| Vitamin B9 (Folsäure) | Zellteilung, Blutbildung, Herstellung von DNS, Immunsystem, Neurotransmitterproduktion | Anämie, Schleimhautveränderungen in Mund und Magen-Darm-Trakt, Durchfall, Haarwuchsstörungen, Depressionen, Neurologische Störungen, Reizbarkeit, Vergesslichkeit, Schlafstörungen, Gicht, verminderte Immunität |
| ■ Individuell ■ Starker Mangel ■ Mäßiger Mangel ■ Minimalzufuhr ■ Gute Zufuhr | | |