
Thomas Meier
Konrad-Adenauer Str. 15

35440 Linden

10. Dezember 2009

Sehr geehrter Herr Meier,

wir bedanken uns für die Abgabe Ihres Ernährungsprotokolls und das Vertrauen, das Sie uns damit entgegenbringen. Anbei finden Sie eine Gewichtsanalyse und die Auswertung Ihres Ernährungsprotokolls.

Aufgrund Ihrer angegebenen Körpergröße von 1,72 m und Ihres Gewichtes von 68 kg ergibt sich ein Body-Mass-Index (BMI) von 23,0. Anhand der nachfolgenden Tabelle der WHO können Sie ersehen, wie Ihr BMI zu bewerten ist.

Bewertung	BMI
Untergewicht	< 18,5
Normalbereich	18,5 - 24,9
leichtes Übergewicht	> 25,0
Adipositas	> 30,0

Auf der Basis Ihres Ernährungsprotokolls haben wir uns bemüht, eine optimale Ernährung für Sie zu finden.

Zum besseren Verständnis möchten wir Ihnen zuerst einige wichtige Begriffe erläutern: Die täglich von uns verzehrten Lebensmittel enthalten lebensnotwendige Inhaltsstoffe wie z. B. Grundnährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Wasser, und sonstige eher bedenkliche Inhaltsstoffe wie Alkohol, Saccharose und Cholesterin.

Für jeden Inhaltsstoff gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine Zufuhrempfehlung. Diese Empfehlung wird mit dem verglichen, was Sie gegessen haben (Istmenge pro Tag). Wie gut oder wie schlecht Ihre persönliche Versorgung mit dem betreffenden Inhaltsstoff ist, beschreibt die Wertung. Eine Wertung von 1 ist wahrscheinlich optimal. Liegt sie unter 0,8, ist die Zufuhr als möglicherweise nicht sehr zufriedenstellend anzusehen. Das Balkendiagramm ist von der Wertung abhängig. Grüne Balken bedeuten eine wahrscheinlich zufriedenstellende Zufuhr. Sind die Abweichungen von den Empfehlungen bedenklich groß, werden die jeweiligen Balken gelb, sind die Abweichungen sogar ungünstig groß, werden die entsprechenden Balken rot. Sie können also auf einen Blick sehen, bei welchen Inhaltsstoffen mögliche Schwachstellen in Ihrer Ernährung liegen.

Die DGE-Bewertung ist eine Gesamtbewertung Ihres persönlichen Ernährungszustands. Auch sie sollte nahe bei 1 liegen.

Die Auswertung Ihres Ernährungsprotokolls hat ergeben, dass Sie eine DGE-Bewertung von **0,563** erreichen. Von 37 Inhaltsstoffen nehmen Sie 36 in ausreichender Menge zu sich. Nur bei einem Inhaltsstoff ist die Zufuhr nicht zufriedenstellend.

Ihre Nahrung enthält **zu viele gesättigte Fettsäuren**. Gesättigte Fettsäuren dienen dem Organismus aufgrund ihrer hohen Energiedichte als Energielieferanten. Eine übermäßige Zufuhr von gesättigten Fettsäuren kann allerdings zu Übergewicht sowie zu erhöhten Cholesterinwerten führen. Dadurch vergrößert sich das Risiko, an Arteriosklerose und Bluthochdruck zu erkranken und dadurch eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln.

Versuchen Sie möglichst, den Verzehr von tierischen Fetten wie Butter, Schmalz, Rindertalg, Käse, Sahne sowie von fettreichen Fleisch- und Wurstwaren zu reduzieren. Auch den Einsatz von Kokos- und Palmkernfett sollten Sie stark einschränken. Bevorzugen Sie hochwertige Pflanzenöle und Margarine. Zum Kochen und Backen geeignete Pflanzenöle mit vielen ungesättigten Fettsäuren sind beispielsweise Olivenöl, Rapsöl, Sojaöl und Sonnenblumenöl. Zum schonenden Dünsten oder Braten (bis ca. 170° C) kann Olivenöl oder geschmacksneutrales Sonnenblumenöl eingesetzt werden. Für Salate eignen sich Weizenkeimöl, Walnussöl, Leinöl und Distelöl.

Achten Sie auch auf **versteckte Fette in Wurst und Fleisch**, Milchprodukten, Süßigkeiten und Soßen und bevorzugen Sie vorwiegend fettarme Lebensmittel wie z. B. magere Wurst- und Fleischsorten, mageren Fisch, fettarme Milch- und Milchprodukte.

Speisefette/ -öle, Lebensmittel pro 100 g essbarer Anteil	Ges. FS in g
GÜNSTIG	
Kürbiskernöl	21
Margarine	20
Weizenkeimöl	16
Maiskeimöl	15
Olivenöl	15
Sojaöl	14
Sesamöl	13
Sonnenblumenöl	12
Walnussöl	11
Leinöl	10
Distelöl	9
Rapsöl	8

Speisefette/ -öle, Lebensmittel pro 100 g essbarer Anteil	Ges. FS in g
UNGÜNSTIG	
Kokosfett	86
Palmkernfett	78
Butter	51
Schweineschmalz	39
Mayonnaise 80% Fett	37
Gänsefett/-schmalz	27
Bergkäse	21
Brie	20
Crème Fraîche 40% Fett	20
Landjäger	16
Mettwurst, streichfähig	15
Teewurst, Leberwurst	12

Wir hoffen, dass Sie mit unseren Vorschlägen zu einer gesunderhaltenden Ernährung zufrieden sind und danken Ihnen für das Vertrauen, das Sie uns entgegen bringen.

Mit freundlichen Grüßen