





ANSCHREIBEN

Sehr geehrte Frau Musterfrau,

Ihre Probe für die Analyse ist am 05/02/2018 bei uns im Labor eingetroffen und wurde anschließend nach höchsten ISO 15189 Labor-Qualitätsstandards abgearbeitet. Die Ergebnisse wurden anschließend von zwei unabhängigen Genetikern und Molekularbiologen ausgewertet und freigegeben. Nach der Freigabe wurde Ihr persönlicher Bericht individuell für Sie zusammengestellt. Diesen möchten wir Ihnen hiermit in der gewünschten Form übermitteln.

Wir bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen und hoffen, dass Sie mit unserem Service zufrieden sind. Wir freuen uns über Ihre Fragen und Anregungen, denn nur so können wir unseren Service kontinuierlich verbessern.

Wir hoffen die Analyse hat Ihre Erwartungen erfüllt.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Daniel Wallerstorfer BSc.
Labordirektor

Florian Schneeberger, MSc.
Laborleiter

ProNutrition

Persönliches Analyseergebnis von:

Maria Musterfrau | Geburtsdatum: 01/01/1990

Bestellnummer:

DEMO_ML

Dieser Bericht beinhaltet persönliche medizinische und genetische Daten und ist vertraulich zu behandeln.



ERNÄHRUNGSGENE

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN



ERNÄHRUNGS-GENE

Wie Ihre Gene beeinflussen, welche Lebensmittel für Sie besonders gesund bzw. ungesund sind.



Nutrigenetik: Wie aus einer Genanalyse Ernährungsempfehlungen werden

Ihr Gen-Profil beeinflusst, wie Ihr Körper auf bestimmte Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe reagiert und welche Stoffe er richtig umwandeln und verwerten kann.

Ist Ihr Gen-Profil bestimmt, kann die Ernährung basierend auf den genetischen Daten angepasst werden. Diesen Bereich der Medizin nennt man Nutrigenetik. Die Ernährung wird so umgestellt, dass sämtliche Inhaltsstoffe der Nahrung, die schlecht für Ihren Körper sind, gemieden und gesundheitsfördernde Stoffe bevorzugt werden. Durch die Analyse von den mehr als 50 genetischen Variationen haben wir sehr viel Information über Ihre angeborenen Stärken und Schwächen erhalten. Bei der Entscheidung, ob nun ein bestimmtes Nahrungsmittel oder ein Inhaltsstoff gesund für Sie ist, muss immer das Gesamtbild betrachtet werden. Ist ein Mikronährstoff zum Beispiel positiv wegen einer genetischen Variation, jedoch negativ aufgrund einer anderen Variation, muss das genetische Ergebnis beider Analysen miteinbezogen werden. Berücksichtigt man die Daten von allen relevanten Genanalysen, lässt sich feststellen, ob ein Nahrungsmittel unter Berücksichtigung aller genetischen Variationen gesund oder ungesund für Sie ist.



Das Ergebnis

Sie haben sich für ein Gentestpaket entschieden, das die ernährungsrelevanten Gene auf Variationen untersucht, die Einfluss darauf haben, welche Nahrungsmittel gesund und ungesund für Sie sind. Die Laboranalyse ergab folgendes Ergebnis:



Ernährungsgene - Herz

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
CDH13	rs8055236	G/G
CHDS8	rs1333049	G/C
APOA5	rs662799	A/A
PON1	rs662	A/A
PON1	rs854560	T/A
APOB	rs5742904	G/G
SREBF2	rs2228314	C/C
NOS3	Ins/Del Intron 4	Ins/Ins
NOS3	rs2070744	T/T
NOS3	rs1799983	G/T
APOA1	rs670	G/G
MTRR	rs1801394	G/G
MMP3	rs3025058	T/del
GJA4	rs1764391	T/T
ITGB3	rs5918	T/T
CETP	rs708272	C/T
MTHFR	rs1801133	T/T
NOS1AP	rs16847548	T/T
NOS1AP	rs12567209	G/G
NOS1AP	rs10494366	T/T
AGT	rs699	T/T
ADRB1	rs1801253	G/C
GNB3	rs5443	C/T



Ernährungsgene - Oxidativer Stress

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
GSTM1	Null Allel	INS
GSTT1	Null Allel	DEL
GSTP1	rs1695	G/A
SOD2	rs4880	T/T
GPX	rs1050450	T/T



Ernährungsgene - Stoffwechsel

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
TCF7L2	rs7903146	C/C
HIGD1C	rs12304921	A/A
HHEX	rs1111875	G/A
IL6	rs1800795	G/C
IL10	rs1800872	C/A
PPARG	rs1801282	C/C
FTO	rs9939609	T/A
KCNJ11	rs5219	C/T



Ernährungsgene - Gehirn

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
APOE	rs429358	T/C
APOE	rs7412	C/C
APOE Typ	Kombination	E3/E4



Ernährungsgene - Entgiftung

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
HFE	rs1799945	C/C
HFE	rs1800730	A/A
HFE	rs1800562	G/G
GSTM1	Null Allel	INS
GSTT1	Null Allel	DEL
GSTP1	rs1695	G/A
CYP1A2	rs762551	A/A
NQO1	rs1800566	C/C
COMT	rs4680	A/G
CYP1B1	rs1056836	C/C
CYP1A1	rs4646903	T/T



Ernährungsgene - Knochen

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
Col1A1	rs1800012	T/T
VDR	rs1544410	A/A
ESR1	rs2234693	C/T
LCT	rs4988235	T/T



Ernährungsgene - Gelenke

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
TNFa	rs1800629	G/G
IL1a	rs1800587	C/C



Ernährungsgene - Getreide

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
HLA DQ2.5	rs2187668	G/G
HLA DQ8	rs7454108	T/C



Ernährungsgene - Milch

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
LCT	rs4988235	T/T



Ernährungsgene - Augen

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
HTRA1	rs11200638	G/G
CFH	rs1061170	T/C
LOC387715	rs10490924	G/G



Ernährungsgene - Blut

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
MTHFR	rs1801133	T/T
MTRR	rs1801394	G/G



Ernährungsgene - Vitamin B2

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
MTHFR	rs1801133	T/T



Ernährungsgene - Blutdruck

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
AGT	rs699	T/T
ADRB1	rs1801253	G/C
GNB3	rs5443	C/T

LEGENDE: SYMBOL = Name der untersuchten genetischen Variation, rsNCBI = Bezeichnung der untersuchten genetischen Variation, GENOTYP = Ergebnis.



ERNÄHRUNGS-GENE

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN



NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

Die Wirkung von einzelnen Nahrungsmittelinhaltsstoffen laut Ihren Genen.

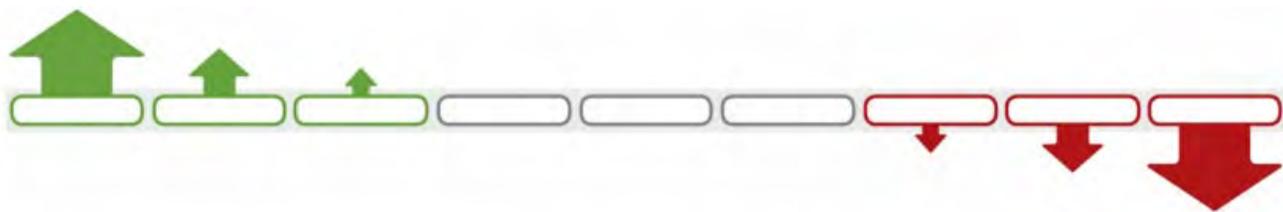


Ernährungsgenetik

Gene und Genvariationen beeinflussen eine Vielzahl von Prozessen im Körper und viele dieser Prozesse lassen sich durch eine angepasste Ernährung optimieren. So können zum Beispiel angeborene gesundheitliche Defizite durch eine spezifische angepasste Ernährung neutralisiert, oder angeborene genetische Stärken optimal ausgenutzt werden.

Beispieldarstellung des Konzeptes

Um die komplexe Auswertung verständlich darstellen zu können, wurde ein einfaches Pfeilsystem entwickelt, das anzeigt, ob ein bestimmter Mikronährstoff aufgrund Ihrer Genetik erhöht oder gemieden werden sollte. Hier eine Erklärung der Symbole:



ERHÖHEN

Grüne Pfeile, die nach oben zeigen bedeuten, dass Sie aufgrund Ihrer Genetik einen erhöhten Bedarf dieses Nahrungsmittelinhaltsstoffes haben. Je größer der Pfeil, umso höher Ihr individueller Bedarf.

NEUTRAL

Kein Pfeil bedeutet, dass die empfohlene Standardmenge dieses Nährstoffs für Sie ausreichend ist. Er sollte aufgrund der Genetik weder erhöht, noch reduziert werden.

REDUZIEREN

Rote Pfeile, die nach unten zeigen bedeuten, dass Sie aufgrund Ihrer Genetik diese Nahrungsmittelinhaltsstoffe reduziert werden sollten. Je größer der Pfeil, umso schlechter ist der Nährstoff für Ihre Gesundheit.

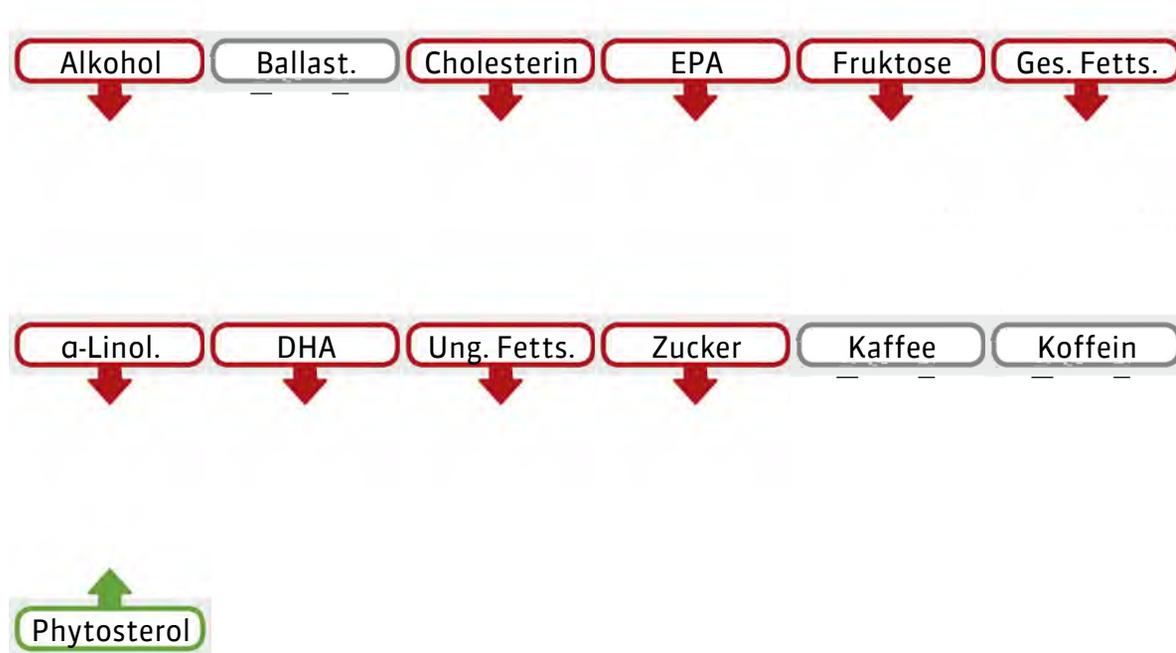


Ernährungsgene - Herz



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsbestandteile vermehrt aufnehmen oder reduzieren. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen basierend auf diesem Abschnitt:



Legende: GRÜNE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik empfehlenswert. ROTE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik nicht empfehlenswert. KEINE PFEILE > Die Genetik dieses Abschnittes hat keinen Einfluss auf diesen Nährstoff. BITTE BEACHTEN! Diese Auswertung beruht nur auf dem oben angegebenen Abschnitt.

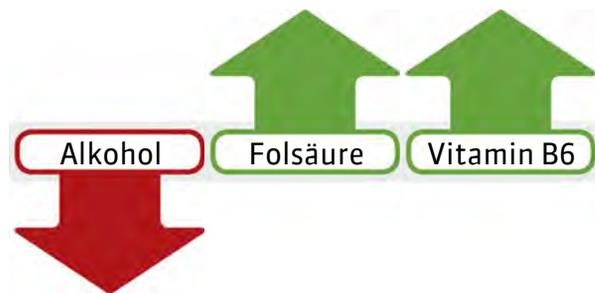


Ernährungsgene - Blut



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsbestandteile vermehrt aufnehmen oder reduzieren. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen basierend auf diesem Abschnitt:



Legende: GRÜNE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik empfehlenswert. ROTE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik nicht empfehlenswert. KEINE PFEILE > Die Genetik dieses Abschnittes hat keinen Einfluss auf diesen Nährstoff. BITTE BEACHTEN! Diese Auswertung beruht nur auf dem oben angegebenen Abschnitt.



Ernährungsgene - Vitamin B2



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsbestandteile vermehrt aufnehmen oder reduzieren. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen basierend auf diesem Abschnitt:



Legende: GRÜNE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik empfehlenswert. ROTE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik nicht empfehlenswert. KEINE PFEILE > Die Genetik dieses Abschnittes hat keinen Einfluss auf diesen Nährstoff. BITTE BEACHTEN! Diese Auswertung beruht nur auf dem oben angegebenen Abschnitt.

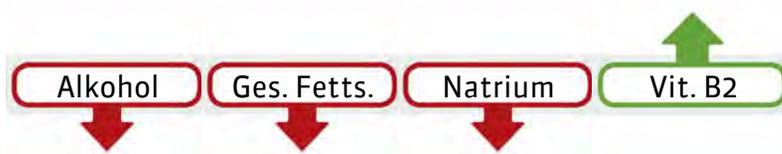


Ernährungsgene - Blutdruck



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsbestandteile vermehrt aufnehmen oder reduzieren. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen basierend auf diesem Abschnitt:



Legende: GRÜNE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik empfehlenswert. ROTE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik nicht empfehlenswert. KEINE PFEILE > Die Genetik dieses Abschnittes hat keinen Einfluss auf diesen Nährstoff. BITTE BEACHTEN! Diese Auswertung beruht nur auf dem oben angegebenen Abschnitt.

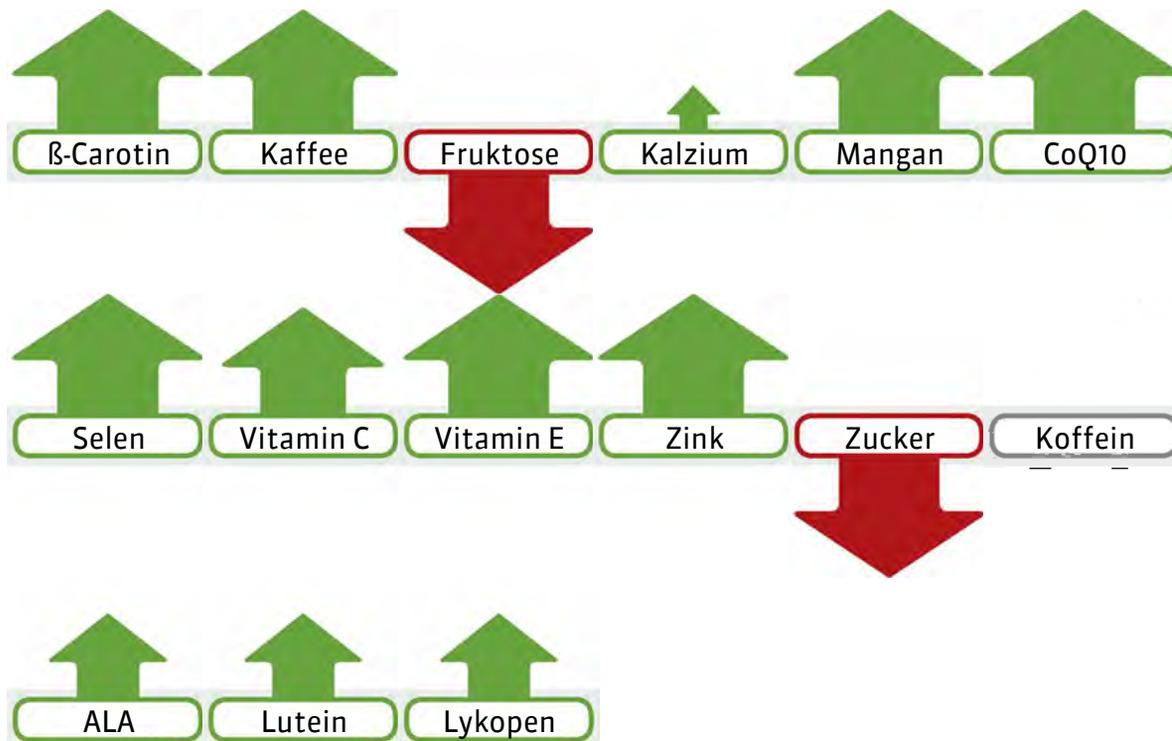


Ernährungsgene - Oxidativer Stress



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsbestandteile vermehrt aufnehmen oder reduzieren. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen basierend auf diesem Abschnitt:



Legende: GRÜNE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik empfehlenswert. ROTE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik nicht empfehlenswert. KEINE PFEILE > Die Genetik dieses Abschnittes hat keinen Einfluss auf diesen Nährstoff. BITTE BEACHTEN! Diese Auswertung beruht nur auf dem oben angegebenen Abschnitt.

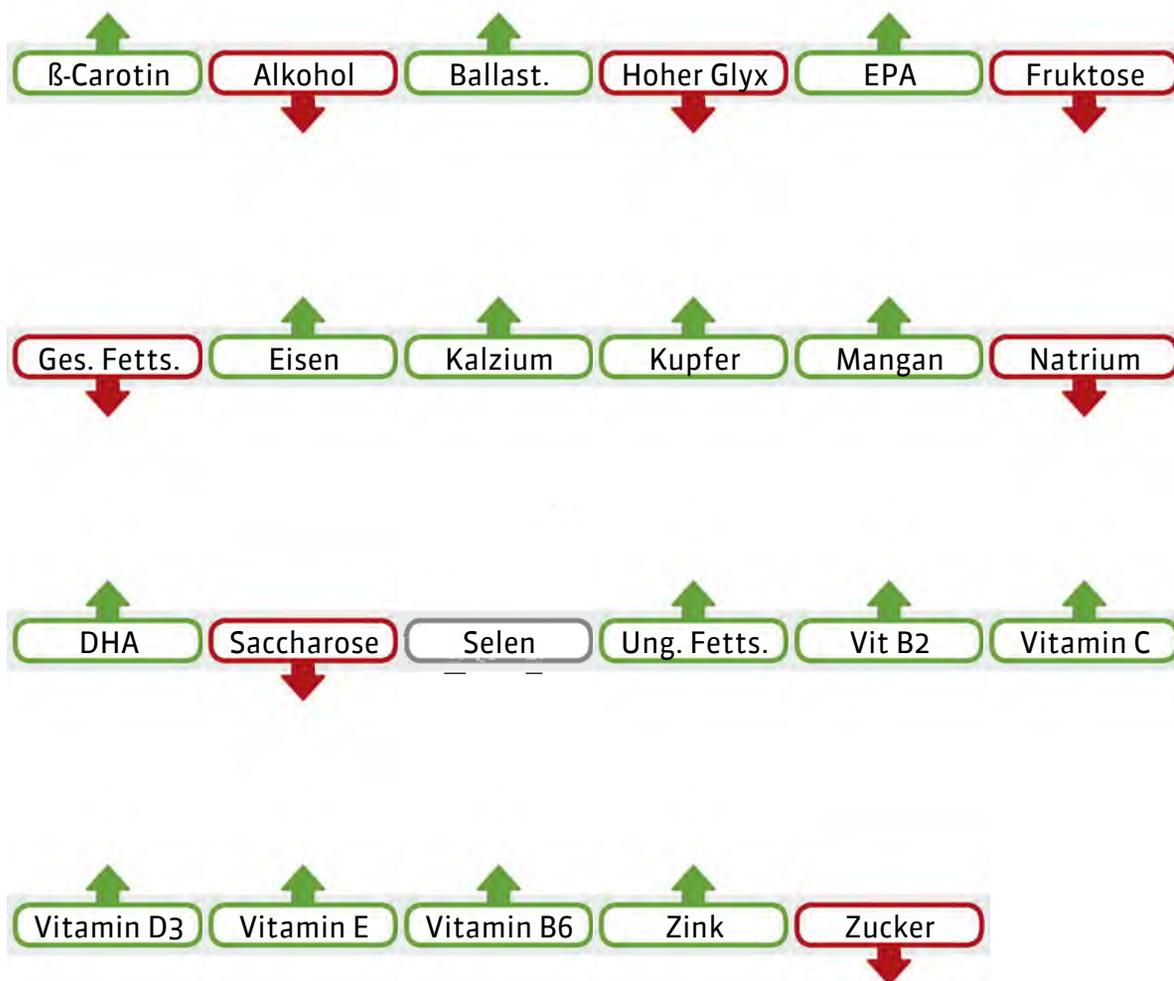


Ernährungsgene - Stoffwechsel



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsbestandteile vermehrt aufnehmen oder reduzieren. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen basierend auf diesem Abschnitt:



Legende: GRÜNE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik empfehlenswert. ROTE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik nicht empfehlenswert. KEINE PFEILE > Die Genetik dieses Abschnittes hat keinen Einfluss auf diesen Nährstoff. BITTE BEACHTEN! Diese Auswertung beruht nur auf dem oben angegebenen Abschnitt.

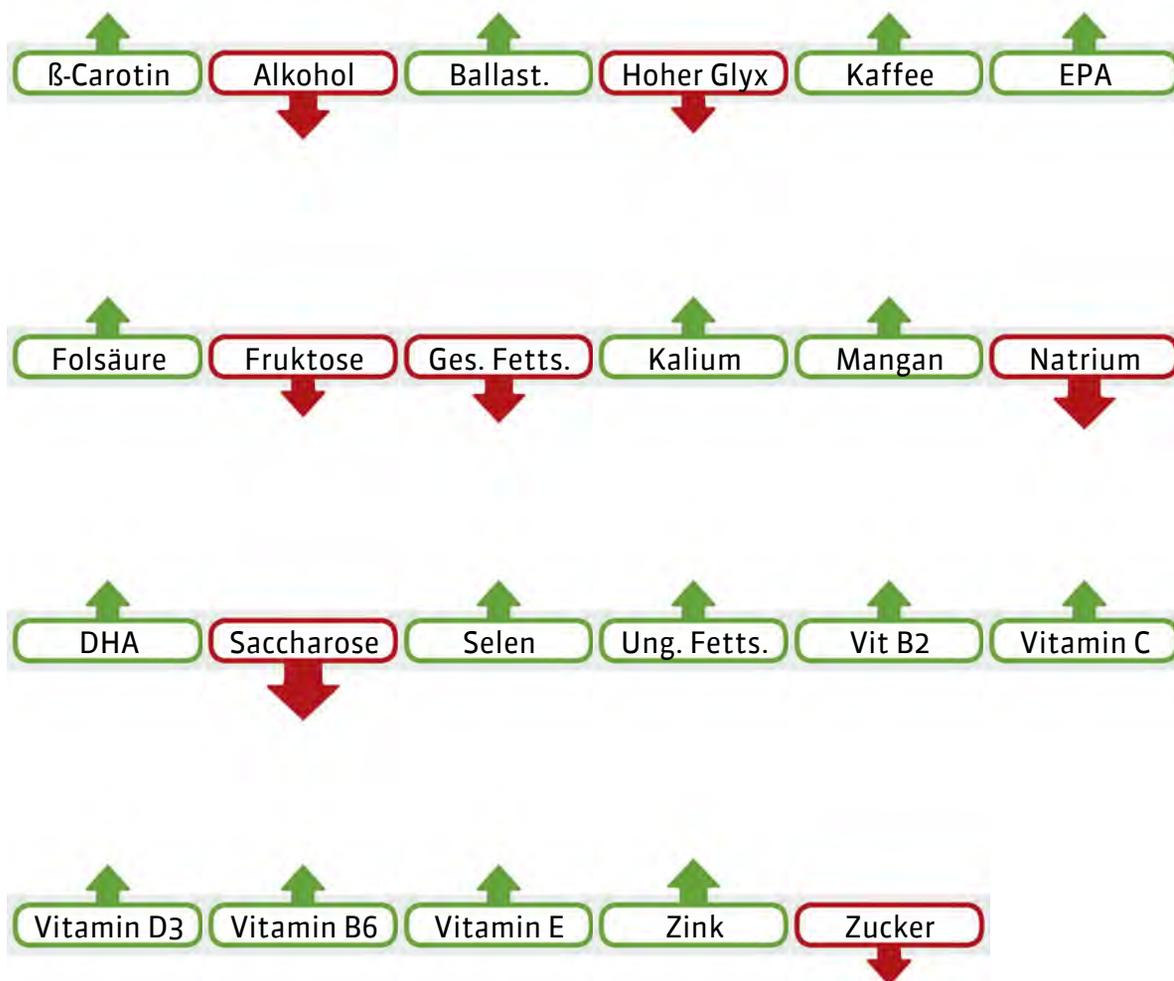


Ernährungsgene - Gehirn



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsbestandteile vermehrt aufnehmen oder reduzieren. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen basierend auf diesem Abschnitt:



Legende: GRÜNE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik empfehlenswert. ROTE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik nicht empfehlenswert. KEINE PFEILE > Die Genetik dieses Abschnittes hat keinen Einfluss auf diesen Nährstoff. BITTE BEACHTEN! Diese Auswertung beruht nur auf dem oben angegebenen Abschnitt.



Ernährungsgene - Schwermetallentgiftung

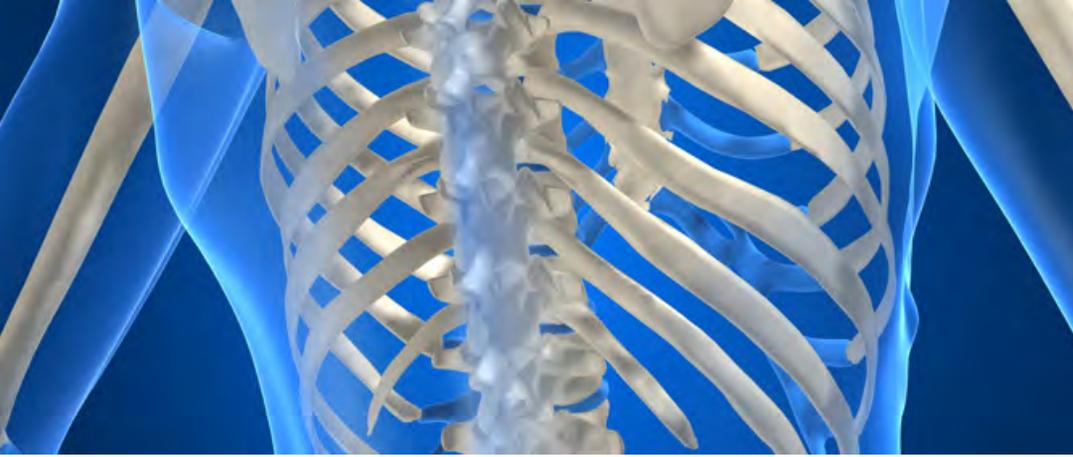


Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsbestandteile vermehrt aufnehmen oder reduzieren. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen basierend auf diesem Abschnitt:



Legende: GRÜNE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik empfehlenswert. ROTE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik nicht empfehlenswert. KEINE PFEILE > Die Genetik dieses Abschnittes hat keinen Einfluss auf diesen Nährstoff. BITTE BEACHTEN! Diese Auswertung beruht nur auf dem oben angegebenen Abschnitt.

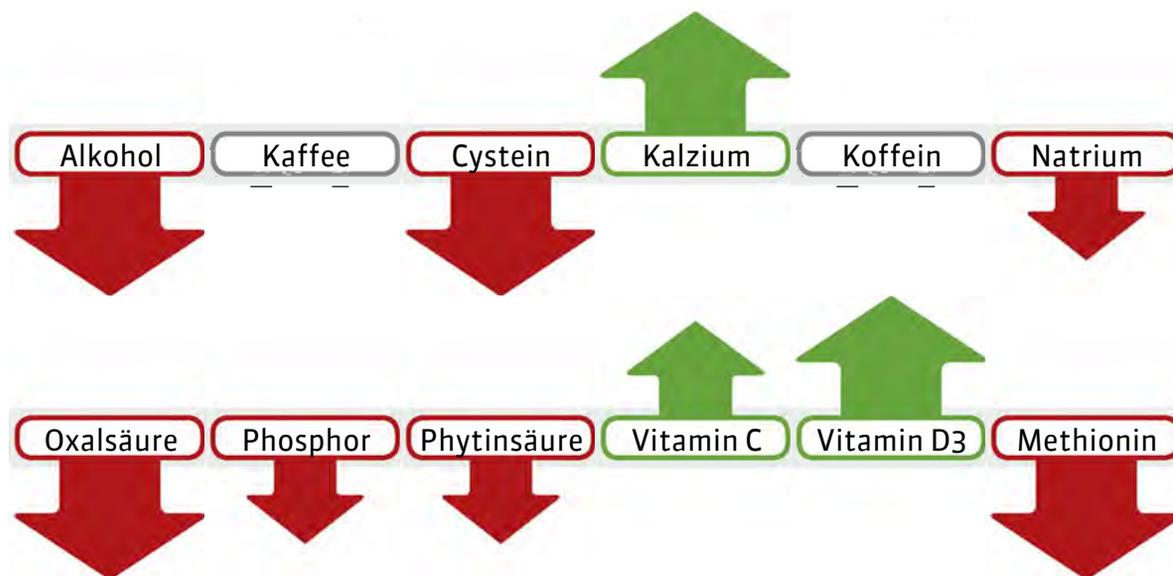


Ernährungsgene - Knochen

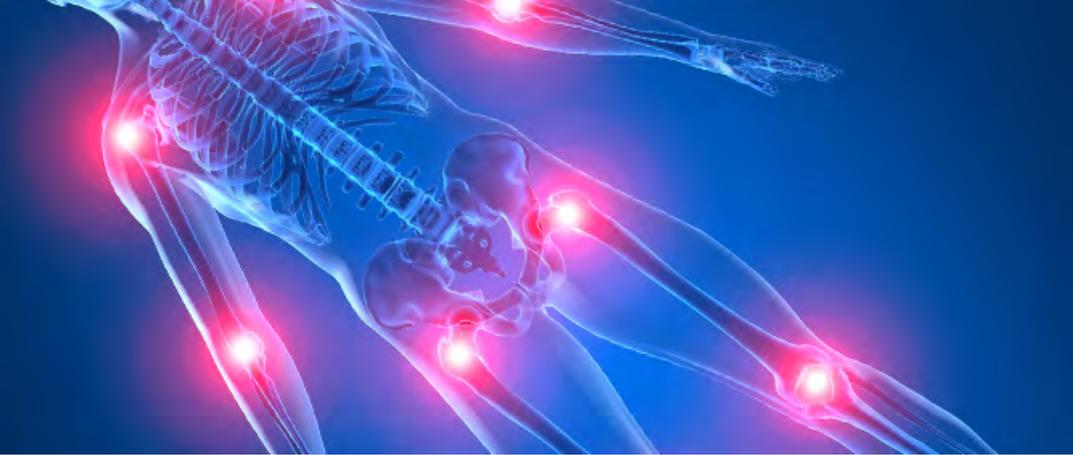


Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsbestandteile vermehrt aufnehmen oder reduzieren. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen basierend auf diesem Abschnitt:



Legende: GRÜNE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik empfehlenswert. ROTE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik nicht empfehlenswert. KEINE PFEILE > Die Genetik dieses Abschnittes hat keinen Einfluss auf diesen Nährstoff. BITTE BEACHTEN! Diese Auswertung beruht nur auf dem oben angegebenen Abschnitt.



Ernährungsgene - Gelenke



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsbestandteile vermehrt aufnehmen oder reduzieren. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen basierend auf diesem Abschnitt:

β-Carotin

Alkohol

Arachidon.

Kaffee

EPA

Fruktose

Ges. Fetts.

α-Linol.

DHA

Ung. Fetts.

MSM

Purine

Legende: GRÜNE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik empfehlenswert. ROTE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik nicht empfehlenswert. KEINE PFEILE > Die Genetik dieses Abschnittes hat keinen Einfluss auf diesen Nährstoff. BITTE BEACHTEN! Diese Auswertung beruht nur auf dem oben angegebenen Abschnitt.



Ernährungsgene - Getreide



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsbestandteile vermehrt aufnehmen oder reduzieren. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen basierend auf diesem Abschnitt:

β-Carotin

Ballast.

EPA

Gluten

Eisen

Kalzium

Kupfer

Laktose

Mangan

DHA

Selen

Ung. Fetts.

Vit B2

Vitamin C

Vitamin D3

Vitamin E

Vitamin B6

Zink

Legende: GRÜNE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik empfehlenswert. ROTE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik nicht empfehlenswert. KEINE PFEILE > Die Genetik dieses Abschnittes hat keinen Einfluss auf diesen Nährstoff. BITTE BEACHTEN! Diese Auswertung beruht nur auf dem oben angegebenen Abschnitt.



Ernährungsgene - Milch



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsbestandteile vermehrt aufnehmen oder reduzieren. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen basierend auf diesem Abschnitt:

Kalzium

Vitamin D3

Laktose

Legende: GRÜNE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik empfehlenswert. ROTE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik nicht empfehlenswert. KEINE PFEILE > Die Genetik dieses Abschnittes hat keinen Einfluss auf diesen Nährstoff. BITTE BEACHTEN! Diese Auswertung beruht nur auf dem oben angegebenen Abschnitt.

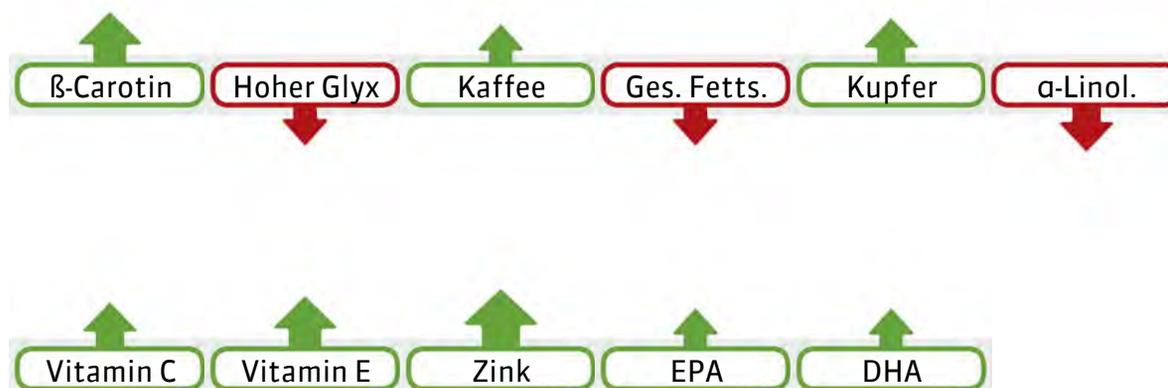


Ernährungsgene - Augen



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsbestandteile vermehrt aufnehmen oder reduzieren. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen basierend auf diesem Abschnitt:



Legende: GRÜNE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik empfehlenswert. ROTE PFEILE > Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik nicht empfehlenswert. KEINE PFEILE > Die Genetik dieses Abschnittes hat keinen Einfluss auf diesen Nährstoff. BITTE BEACHTEN! Diese Auswertung beruht nur auf dem oben angegebenen Abschnitt.



Die Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln

Nahrungsmittel haben eine Vielzahl von verschiedenen Inhaltsstoffen, die zum Teil positiv und zum Teil negativ für unsere Gesundheit sind. Zusätzlich beeinflussen Gene und die dadurch ausgelösten Stärken und Schwächen unseren Bedarf an bestimmten Inhaltsstoffen, sodass es keinen einheitlichen Ernährungsplan gibt, der für jeden zutrifft. Auf Basis Ihrer Gene war es nun möglich, Nahrungsbestandteile zu identifizieren, die Sie vermehrt durch Ihre Ernährung aufnehmen, sowie auch Nahrungsbestandteile, die Sie bestmöglich meiden sollten.

In diesem Teil des Analyseberichtes wird jeder der Nahrungsbestandteile einzeln aufgelistet und nach Ihren Genen bewertet. Da manche Nahrungsmittel negative sowie auch positive Inhaltsstoffe enthalten, ist oft das Verhältnis zwischen der Menge dieser Stoffe von Bedeutung. Um Ihnen die Planung Ihrer Ernährung zu vereinfachen, finden Sie in der Nahrungsmittelliste eine Vielzahl an Nahrungsmitteln, individuell nach Ihren Genen bewertet. Dabei wurden nach einem komplizierten Algorithmus alle analysierten Inhaltsstoffe jedes einzelnen Nahrungsmittels sowie auch die typische Portionsgröße im Zusammenhang mit Ihrem genetischen Profil berücksichtigt. Das Endergebnis wird in Form von Apfelsymbolen angezeigt und reicht von sechs grünen Äpfeln (besonders gesund) bis hin zu sechs roten Äpfeln (besonders ungesund).

Gehen Sie einfach durch die Liste und wählen Sie Nahrungsmittel aus, bei denen möglichst viele grüne Apfelsymbole aufgelistet sind und minimieren Sie Nahrungsmittel im roten Bereich in Ihrer zukünftigen Ernährung. Je genauer Sie sich an diese Vorgaben halten, umso besser wird Ihre Ernährung Ihre genetischen Schwächen neutralisieren und Ihre genetischen Stärken nützen, um eine optimale Gesundheit zu bewahren.



Σ
Zusammenfassung

β -Carotin



Folsäure



Vitamin A



Vitamin B2



Vitamin B6



Vitamin C





Σ
Zusammenfassung

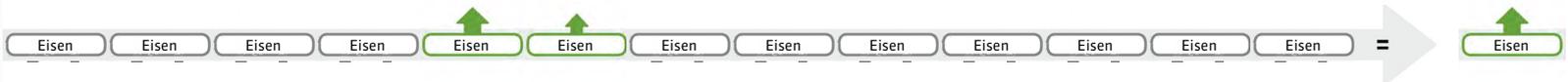
Vitamin D3



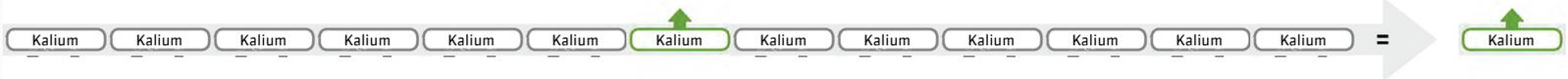
Vitamin E



Eisen



Kalium



Kalzium



Kupfer





Σ
Zusammenfassung

Magnesium



Mangan



Natrium



Phosphor

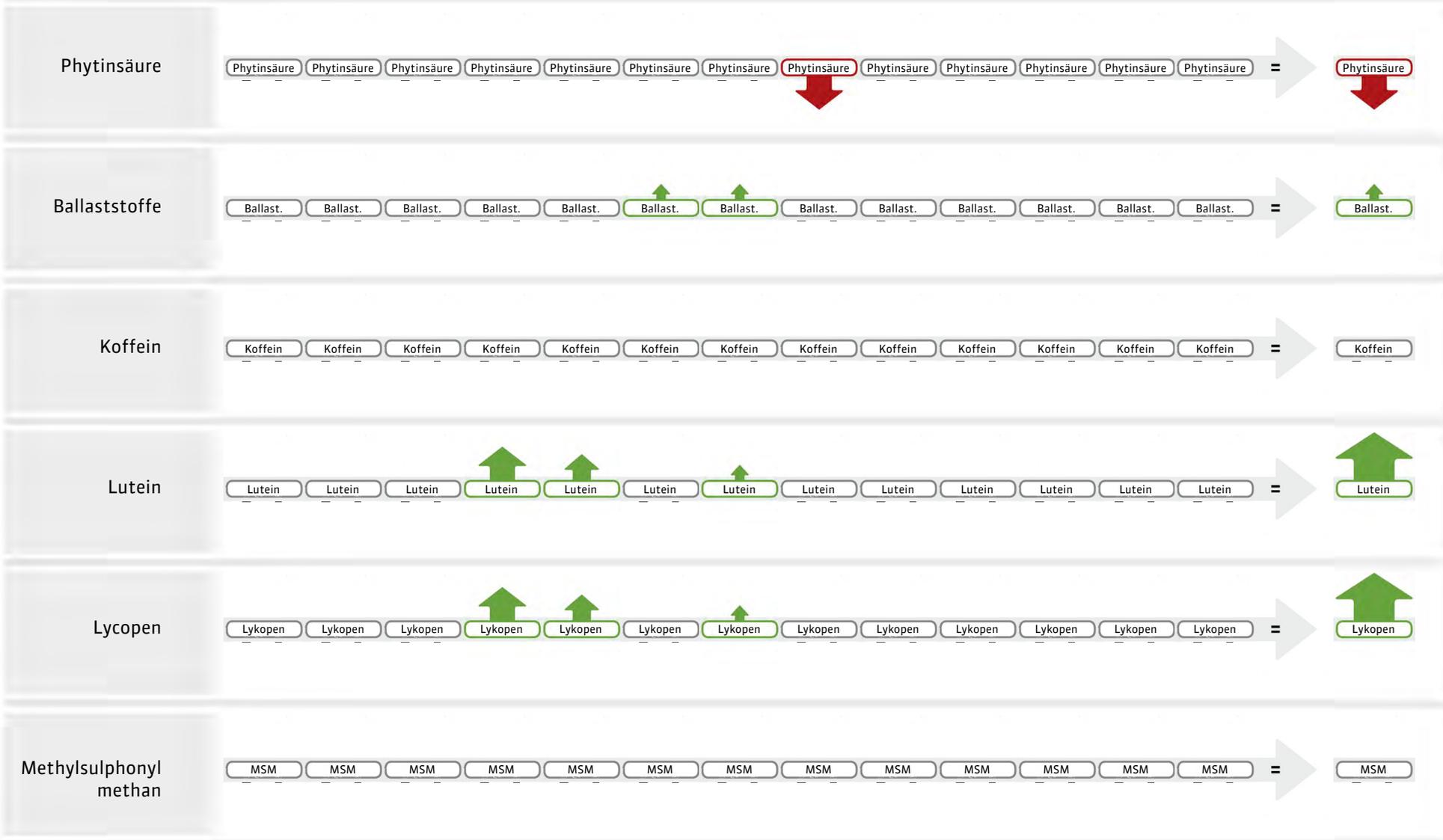


Selen



Zink



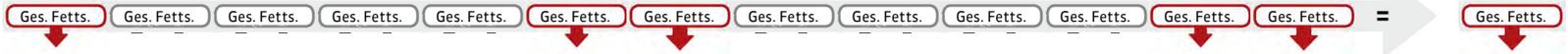




Oxalsäure	
Phytosterol	
Alpha-Linolensäure	
Sonstige Omega-3 Fetts.	
DHA	
EPA	



Gesättigte
Fettsäuren



Unges.
Fettsäuren allg.



Arachidonsäure



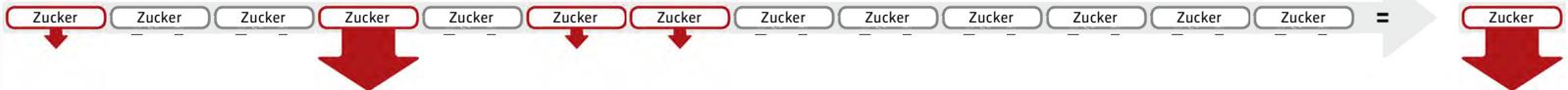
Cholesterin



Fruktose



Gesamtzucker





Laktose



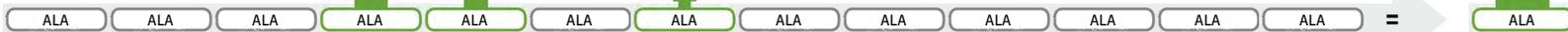
Saccharose



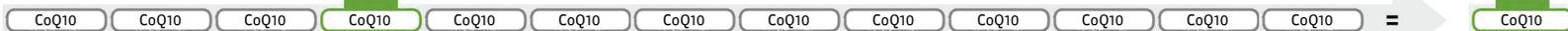
Alkohol



Alpha
Liponsäure



Coenzym Q10



Cystein
(Aminosäure)





Zusammenfassung

Hoher Glyx Index



Kaffee



Methionin
(Aminosäure)



Purine



Alkohol

Alkohol ist ein Genussmittel, das bei zu hohem Konsum zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen, aber auch zur Abhängigkeit führen kann. Aufgrund individueller genetischer Unterschiede wirkt sich Alkohol unterschiedlich auf verschiedene Personen aus.

Alpha Liponsäure

Alpha Liponsäure ist ein starkes Antioxidans und hilft dem Körper, freie Radikale, die durch den Stoffwechsel entstehen und Zellen schädigen können, zu neutralisieren.

Arachidonsäure

Arachidonsäure gilt als Botenstoff im Körper, der negative Reaktionen auslöst und besonders für genetisch veranlagte Personen besonders ungesund ist und gemieden werden sollte.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind weitgehend unverdauliche Nahrungsbestandteile, die vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Als Massebestandteil der Nahrung helfen sie dem Darm bei der Verdauung.

Cholesterin

Cholesterin ist eine Substanz, die der menschliche Körper selbst produzieren kann, zum Teil aber auch durch die Nahrung aufnimmt und im Überschuss eine Reihe von negativen Auswirkungen auf den Körper hat.

Coenzym Q10

Coenzym Q10 ist ein wichtiges Antioxidans, das unter anderem vom Körper selbst produziert werden kann und für seine Wirkung erst von einem Gen aktiviert werden muss. Da manche Menschen einen Gendefekt in diesem (NQO1) Gen tragen, sind sie nicht in der Lage, Coenzym Q10 zu aktivieren.

Cystein und Methionin (Aminosäuren)

Aminosäuren sind die Bausteine für Proteine und sind somit lebenswichtig. Cystein und Methionin sind solche Aminosäuren, die jedoch bei besonderen genetischen Typen in zu hoher Menge einen schlechten Einfluss auf die Knochen haben können.

Eisen

Eisen ist ein wichtiger Bestandteil des Blutes, das als Hämoglobin für den Transport von Sauerstoff durch den Körper verantwortlich ist. Wird Eisen jedoch durch bestimmte Genvariationen in zu großer Menge aus der Nahrung aufgenommen, kann dies die Organe schädigen.

Folsäure, Vitamin B6 & B12

Diese Vitamine helfen in der Regulierung des Homozysteinstoffwechsels, einem durch Genvariationen beeinflussten Blutwert, der für eine optimale Herzgesundheit unter Kontrolle gehalten werden sollte.

Vitamin B2

Ähnlich wie Folsäure und Vitamin B6 und B12, trägt Vitamin B2 zur Stabilisierung des Homozysteinstoffwechsels bei, aber nur wenn eine bestimmte Genvariation vorliegt. Ist diese Genvariation nicht vorhanden, zeigt Vitamin B2 keine Auswirkung auf den Homozysteinspiegel.

Fruktose

Fruktose ist der sogenannte Fruchtzucker und muss vom Körper nicht erst in kleinere Stücke umgewandelt werden, bevor er aufgenommen wird. Manche Menschen sind unverträglich auf Fruktose (sog. Fruktose-Intoleranz) und sollten genau so wie bestimmte genetische Typen die übermäßige Fruktose-Zufuhr meiden.

Gesamtfett & Gesamtzucker

Diese zwei hauptsächlichen Energielieferanten sind Bestandteil der meisten Nahrungsmittel und können bei zu hoher Zufuhr zu Übergewicht und Stoffwechselproblemen führen. Bestimmte genetische Typen sind besonders empfindlich auf die negativen Effekte von zu viel Fett oder Zucker und sollten den Konsum einschränken.

Gesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren wirken sich bei zu hoher Aufnahme negativ auf die Herzgesundheit aus. Bestimmte genetische Typen reagieren besonders empfindlich auf die Menge an gesättigten Fettsäuren und sollten den Verzehr reduzieren.

Hoher Glyx (Glykämischer) Index

Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index enthalten Kohlenhydrate, die sehr schnell verdaut werden können und den Blutzuckerspiegel sehr rasch ansteigen lassen. In der Regel kann der Körper durch die richtige Ausschüttung von Insulin bei solchen Lebensmitteln entgegenwirken, doch bestimmte genetische Typen reagieren schlechter auf einen hohen Glyx Index und sollten diese Nahrungsmittel reduzieren.

Kaffee

Kaffee enthält eine sehr hohe Menge an Antioxidantien und bietet deshalb für diverse Stoffwechselprobleme und Krankheiten, die mit der Entstehung von freien Radikalen zu tun haben, einen erheblichen Schutz. Das im Kaffee enthaltene Koffein kann sich jedoch negativ auf die Knochengesundheit auswirken und sollte bei bestimmten genetischen Typen gemieden werden.

Kalium

Kalium ist ein wichtiger Nährstoff für eine Vielzahl von Körperfunktionen, hat aber auch eine besondere Bedeutung für den Blutdruck und die kognitive Gesundheit. Bestimmte genetische Typen benötigen daher eine höhere Zufuhr von Kalium.

Kalzium

Kalzium ist ein wichtiger Bestandteil vieler Körperfunktionen. Bestimmte genetische Typen benötigen eine höhere Zufuhr von Kalzium, um die Knochengesundheit zu erhalten und die Entgiftung zu unterstützen.

Kupfer

Kupfer ist ein wichtiger Bestandteil vieler Enzyme und ist deshalb ein für den Stoffwechsel wichtiges Spurenelement. Zusätzlich reduziert Kupfer die Aggressivität des Immunsystems und den Verlauf der Makuladegeneration und ist deshalb bei bestimmten genetischen Typen besonders wichtig.

Laktose

Laktose ist der sogenannte Milchzucker, der von manchen Menschen nicht gut vertragen wird. Je nach Genetik spricht der Körper unterschiedlich gut auf Laktose an und sollte bei manchen Menschen reduziert werden.

Lutein und Lykopen

Lutein und Lykopen sind Pflanzenfarbstoffe der Gruppe der Carotinoide und haben gezeigt, dass sie sich positiv auf die Augengesundheit auswirken. Deshalb sind sie besonders für bestimmte genetische Typen förderlich und sollten erhöht werden.

Magnesium

Magnesium ist ein wichtiger Bestandteil von über 300 Enzymen und hat deshalb für den Stoffwechsel, die Funktion der Muskelzellen sowie auch die Knochengesundheit große Bedeutung.

Mangan

Mangan ist wichtiger Bestandteil vieler Enzyme und ist auf diese Weise bei der Neutralisierung von freien Radikalen sowie der Gesundheit der Gelenke involviert. Bestimmte genetische Typen benötigen deshalb größere Mengen an Mangan um Ihre Körperfunktionen zu unterstützen.

Methylsulfonylmethan

Diese organische Schwefelverbindung wirkt entzündungshemmend und kann bestimmten genetischen Typen helfen, die Gelenke vor einem zu aggressiven Immunsystem zu beschützen.

Natrium

Natrium ist ein Bestandteil des Kochsalzes und führt bei manchen Menschen zu einem ungesunden Anstieg des Blutdruckes.

Oxalsäure, Phosphor, Phytinsäure

Diese Stoffe sind Bestandteil vieler Nahrungsmittel und können sich bei bestimmten genetischen Typen negativ auf die Knochengesundheit auswirken.

Phytosterol

Für genetische Typen, bei denen sich Omega-3-Fettsäuren negativ auf den Cholesterinspiegel auswirken, sind Phytosterole eine gute Alternative, um das HDL Cholesterin zu verbessern.

Purine

Purine werden vom Körper selbst produziert, können aber auch durch den Verzehr von tierischen Lebensmitteln (besonders Haut und Innereien) aufgenommen werden. Zu hohe Mengen an Purinen können sich bei bestimmten genetischen Typen schlecht auf die Gelenksgesundheit auswirken.

Saccharose

Dieser Zucker wirkt sich bei bestimmten genetischen Typen besonders negativ auf die kognitive Gesundheit und den Blutzuckerspiegel aus.

Selen

Selen ist ein Bestandteil vieler Enzyme, die unter anderem freie Radikale neutralisieren. Bestimmte genetische Typen benötigen höhere Mengen an Selen, um den Schutz vor freien Radikalen zu unterstützen.

β -Carotin und Vitamin A

Diese Vitamine und Pflanzenstoffe sind vor allem in farbigem Gemüse enthalten und wirken sich besonders bei bestimmten genetischen Typen positiv auf die Entgiftung, den Schutz vor freien Radikalen und die kognitive Gesundheit aus.

Vitamin C, E und Zink

Diese Stoffe sind starke Antioxidanzien und wirken sich besonders bei bestimmten genetischen Typen positiv auf die kognitive Gesundheit, die Augengesundheit, die Gelenksgesundheit und den Oxidativen Stress aus.

Vitamin D

Dieses Vitamin wird bei Sonnenlicht von der Haut selbst produziert und ist ein wichtiger Faktor für gesunde Knochen. Bestimmte genetische Typen benötigen höhere Mengen dieses Vitamins, um die Gesundheit der Knochen zu erhalten.

Ungesättigte Fettsäuren allgemein

Ungesättigten Fettsäuren werden generell als das "gesunde Fett" bezeichnet.

Omega-3-Fettsäuren

Dieser Überbegriff beschreibt sämtliche Omega-3-Fettsäuren, die besonders in Fisch und Fischöl sowie bestimmten Pflanzen enthalten sind. Diese wirken sich positiv auf die Gelenksgesundheit aus, können aber je nach Genen die HDL Cholesterin-werte verschlechtern oder verbessern.

Alpha Linolensäure

Alpha Linolensäure ist für die Umwandlung von Omega 3 Fettsäuren notwendig und hat positive Auswirkung auf die Gelenksgesundheit. Andererseits hat diese Fettsäure negative Auswirkungen auf die Augengesundheit bestimmter genetischer Typen.

Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA)

Diese Omega-3-Fettsäuren sind für die Normalisierung der Cholesterinwerte und die

richtige Funktion des Immunsystems, der Gelenksgesundheit und der kognitiven Gesundheit wichtig. Bei bestimmten genetischen Typen führen sie jedoch zu einer Verschlechterung des HDL Cholesterinspiegels und sollten reduziert werden.

Zink

Zink wird vom Körper benötigt, um Makronährstoffe richtig zu verstoffwechseln, Proteine richtig aufbauen zu können, die Knochen gesund zu halten und neue DNA herstellen zu können. Als essenzieller Bestandteil vieler Proteine und Enzyme ist es ein lebenswichtiger Mikronährstoff.



GESUND ERNÄHREN MIT HILFE DER NAHRUNGSMITTELLISTE

Wie Sie die Nahrungsmittelliste verwenden können, um sich gesund zu ernähren.



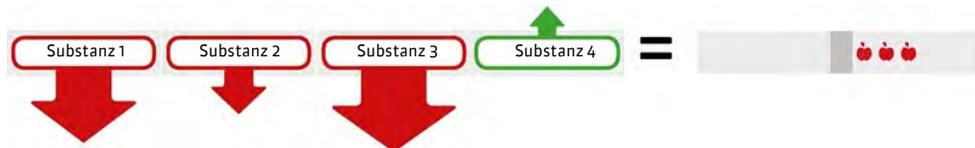
TABELLE

Wie einzelne Lebensmittel bewertet werden

Durch die Genanalyse wissen wir, welche Lebensmittelbestandteile unter Berücksichtigung aller wichtigen genetischen und gesundheitlichen Faktoren gesund oder ungesund für Sie sind. Nun wenden wir dieses Wissen an, um die richtigen Lebensmittel für Sie auszuwählen.

Über 900 Lebensmittel wurden einzeln und unter Berücksichtigung, welche Stoffe für Sie gesund oder ungesund sind und wie viel von diesen Stoffen in den einzelnen Lebensmitteln enthalten sind, bewertet. Die folgenden Beispiele zeigen Ihnen, wie verschiedene Lebensmittel bewertet werden.

Beispiel eines vorwiegend ungesunden Lebensmittels



Dieses Lebensmittel enthält zwar ein paar positive Stoffe, vorwiegend aber negative Stoffe für Ihre Gesundheit. Die negativen Stoffe überwiegen und führen zu einer vorwiegend negativen Bewertung in der Form von bis zu 6 roten Äpfeln.

Beispiel eines neutralen Lebensmittels



Dieses Lebensmittel enthält positive sowie auch negative Inhaltsstoffe, die dieses Lebensmittel für Sie weder besonders gesund noch besonders ungesund machen. Diese Lebensmittel werden als ein schwarzer Apfel in der Mitte als neutral gekennzeichnet.

Beispiel eines gesunden Lebensmittels



Dieses Lebensmittel enthält vorwiegend positive Inhaltsstoffe und ist somit besonders gesund für Sie. Es wird in der Lebensmittelliste deshalb mit bis zu sechs grünen Äpfeln gekennzeichnet.



TABELLE

Die Nahrungsmittelliste erklärt

Nun, da wir wissen welche Nährstoffe für Sie besonders negativ und welche besonders positiv für Ihren Körper sind ist es wichtig herauszufinden, welche Nahrungsmittel für Sie geeignet sind. Um Ihnen diese komplexe Auswertung zu verschiedenen Nahrungsmittel zu vereinfachen, haben wir eine Nahrungsmittelliste zusammengestellt, die jedes Nahrungsmittel individuell nach Ihren Genen bewertet. Dabei reicht die Bewertung von 6 grünen Apfelsymbolen (sehr gesund für Sie) bis hin zu 6 roten Apfelsymbolen (sehr ungesund für Sie).



Grüne Apfelsymbole

Viele grüne Apfelsymbole bedeuten, dass dieses Nahrungsmittel (wenn Sie es in der üblichen Menge und Häufigkeit essen) bestimmte Stoffe enthält, die aufgrund Ihres genetischen Profils besonders gesund für Sie sind. Versuchen Sie, Ihre Ernährung mit möglichst vielen Nahrungsmitteln aus der sehr grünen Kategorie zu planen, um sich möglichst gesund zu ernähren. Achten Sie hierbei darauf, dass Sie sich grob an die typische Portionsmenge dieses Lebensmittels halten und essen Sie möglichst viele verschiedene gesunde Lebensmittel und nicht mehrere vom selben Typ.



Rote Apfelsymbole

Rote Apfelsymbole bedeuten, dass der Anteil an ungesunden Bestandteilen bei diesem Nahrungsmittel deutlich überwiegt. Dieses Nahrungsmittel ist deshalb aufgrund Ihrer Gene ungesund für Sie. Versuchen Sie Nahrungsmittel mit roten Apfelsymbolen möglichst zur Ausnahme zu machen und sehr schlecht bewertete Lebensmittel (4-6 rote Äpfel) seltener zu essen als mäßig schlecht bewertete Lebensmittel.



Warnung - Genetische Warnung vor Inhaltsstoffen

Ein Warnsymbol (!) in dieser Spalte bedeutet, dass dieses Nahrungsmittel einen Stoff enthält, der bei Ihnen aufgrund Ihrer Genetik Verdauungsprobleme oder andere Beschwerden einer Unverträglichkeit auslösen kann (aber nicht zwingend muss). Achten Sie beim Verzehr dieser Lebensmittel auf Beschwerden und meiden Sie diese, wenn nötig. Sollten keine Beschwerden auftreten, können Sie diese Nahrungsmittel ohne Problem weiterhin essen.



Warnung - Eigene Angaben

Wenn Sie bei Ihrer Bestellung angegeben haben, an Allergien oder Unverträglichkeiten zu leiden oder gewisse Lebensmittel meiden wollen, finden Sie in der dieser Spalte gelegentlich ein Warnsymbol (!). Das bedeutet, dass dieses Nahrungsmittel einen von Ihnen angegebenen Stoff enthält, der eine Allergie oder eine Unverträglichkeitsreaktion auslösen kann. Diese Warnung basiert ausschließlich auf Ihren Angaben und es werden keine Genanalyseergebnisse dazu berücksichtigt. VORSICHT! Es handelt sich um eine grobe Angabe. Prüfen Sie ggf. die Bestandteile jedes Nahrungsmittels.





ERNÄHRUNGS-GENE

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN



NAHRUNGSERGÄNZUNG

Dieses Kapitel beschreibt Ihren individuelle Mikronährstoffbedarf, errechnet anhand Ihrer Gene.



Ihre Individuelle Mikronährstoffmischung

Jeder Mensch ist aufgrund seiner Gene einzigartig und hat deshalb auch einen einzigartigen Bedarf an Mikronährstoffen.

Die Ernährung ist aufgrund der lebenswichtigen und krankheitsvorbeugenden Inhaltsstoffe einer der wichtigsten Faktoren in der Entstehung und Vorbeugung von Krankheiten. Deshalb haben Sie hier einen sehr großen Einfluss auf Ihre Gesundheit. Aus Ihren Genanalyseergebnissen lassen sich Ihre gesundheitlichen Stärken und Schwächen ablesen. Somit ist es möglich Ihren täglichen Bedarf an wichtigen Mikronährstoffen zu errechnen und Ihnen in einem individuell für Sie zusammengestellten Nahrungsergänzungsmittel zur Verfügung zu stellen.

Auf diese Weise bekommen zum Beispiel Personen mit besonders hohem Osteoporoserisiko die für sie notwendige Menge an Kalzium und Vitamin D3, andere Personen mit hohem oxidativem Stress die perfekte Menge an Radikalfängern und Personen mit genetisch verstärkten Entzündungsreaktionen die richtige Menge an gelenkschonenden entzündungshemmenden Stoffen.

Eine gesunde ausgewogene Ernährung ist natürlich der beste Lieferant von essenziellen Nährstoffen, doch leider ist die Allgemeinbevölkerung durch Ihre Ernährung mit sehr vielen Nährstoffen unterversorgt. Hinzu kommt, dass die meisten Menschen gar nicht wissen, dass Sie aufgrund von diversen Gendefekten sogar noch mehr von einem Mikronährstoff brauchen als andere um gesund zu bleiben.

Diese Tabelle zeigt den Status der Unterversorgung an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, auch ohne Berücksichtigung des individuell höheren Bedarfs von genetisch veranlagten Risikopersonen:

Mikronährstoff	Vitaminmangel	
	Männer	Frauen
Vitamin A	15%	10%
Vitamin C	32%	29%
Vitamin E	49%	49%
Vitamin D	82%	91%
Vitamin B2	20%	26%
Vitamin B6	12%	13%
Vitamin B12	8%	26%
Folsäure	79%	85%
Kalzium	44%	54%
Zink	32%	21%

Ihr täglicher Bedarf an Mikronährstoffen

Mikronährstoff	RDA	Ihr Bedarf	Einheit
Alpha Liponsäure	N/A	195	mg
Kalzium	800	1200	mg
Coenzym Q10	N/A	54	mg
Kupfer	1	0.74	mg
Folsäure	200	600	µg
Eisen	14	16	mg
Lutein	N/A	6.8	mg
Magnesium	375	241	mg
Mangan	2	6	mg
Methylsulfonylmethan	N/A	168	mg
Phytosterol	N/A	231	mg
Selen	55	165	µg
Vitamin A	800	2500	µg
Vitamin B12	2.5	7.5	µg
Vitamin B2	1.4	4.3	mg
Vitamin B6	1.4	4.3	mg
Vitamin C	80	218	mg
Vitamin D3	5	15	µg
Vitamin E (α-Tocopherol)	12	36	mg
Zink	10	30	mg

Die RDA-Werte sind allgemein festgelegte Normwerte für Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Ihr tatsächlicher Bedarf wird jedoch durch Ihre Genetik und Ihren Lebensstil bestimmt.

VORSICHT! Ihre Genanalyse hat gezeigt, dass sowohl Unterdosierung sowie auch Überdosierung mancher dieser Stoffe schädlich für Sie sein kann. Achten Sie also auf die genaue Dosierung nach diesen Werten, um optimal mit den richtigen Mikronährstoffen versorgt zu werden.



Jetzt bestellen:

...bei Ihrem Betreuer
kunden@prosalud.at
 +43 660 - 92 737 28

Ihr Rezeptcode:
 DEMO_ML

ProSalud Individual Nutrition

Die genetische Mikronährstoffmischung, die Ihr Körper braucht!

Einfach jeden Morgen diese individuelle Nahrungsergänzungsmittelmischung einnehmen, um über den ganzen Tag mit den für Ihre Genetik wichtigen Mikronährstoffen in der richtigen Dosis versorgt zu sein.



Jetzt bestellen!

ab € 2,99 pro Tag

...bei Ihrem Betreuer

kunden@prosalud.at
+43 660 - 92 737 28

Ihr Rezeptcode:

DEMO_ML



ERNÄHRUNGS-GENE

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN



NAHRUNGSMITTELLISTE

Diese individuelle Nahrungsmittelliste enthält ca. 900 nach Ihren Genen bewertete Nahrungsmittel. Sie hilft Ihnen, Ihre Ernährung optimal zu planen.



TABELLE

Die Nahrungsmittelliste erklärt

Die Nahrungsmittelliste beinhaltet mehr als 900 verschiedene Nahrungsmittel, die anhand Ihrer Gene ausgewertet wurden und hilft Ihnen dabei, Ihre Ziele zu erreichen.

Bitte beachten Sie: Egal welches Ziel Sie mit dieser Analyse verfolgen, sollte auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden. Die angegebene typische Portionsgröße sollte die maximale Menge sein, die Sie von einem Lebensmittel pro Tag zu sich nehmen. Bei allen Lebensmitteln sollte versucht werden, jeden Tag zu variieren und unterschiedliche Produkte (nicht immer das gleiche oder 3 unterschiedliche vom selben Typen) zu essen. Alkoholische Getränke sollten auf maximal 3 Mal pro Woche beschränkt werden.



Grüne Apfelsymbole

Viele grüne Apfelsymbole bedeuten, dass dieses Nahrungsmittel (wenn Sie es in der üblichen Menge und Häufigkeit essen) bestimmte Stoffe enthält, die aufgrund Ihres genetischen Profils besonders gesund für Sie sind. Versuchen Sie, Ihre Ernährung mit möglichst vielen Nahrungsmitteln aus der sehr grünen Kategorie zu planen, um sich möglichst gesund zu ernähren. Achten Sie hierbei darauf, dass Sie sich grob an die typische Portionsmenge dieses Lebensmittels halten und essen Sie möglichst viele verschiedene gesunde Lebensmittel und nicht mehrere vom selben Typ.



Rote Apfelsymbole

Rote Apfelsymbole bedeuten, dass der Anteil an ungesunden Bestandteilen bei diesem Nahrungsmittel deutlich überwiegt. Dieses Nahrungsmittel ist deshalb aufgrund Ihrer Gene ungesund für Sie. Versuchen Sie Nahrungsmittel mit roten Apfelsymbolen möglichst zur Ausnahme zu machen und sehr schlecht bewertete Lebensmittel (4-6 rote Äpfel) seltener zu essen als mäßig schlecht bewertete Lebensmittel.



Warnung - Eigene Angaben

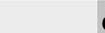
Wenn Sie bei Ihrer Bestellung angegeben haben, an Allergien oder Unverträglichkeiten zu leiden oder gewisse Lebensmittel meiden wollen, finden Sie in der dieser Spalte gelegentlich ein Warnsymbol (!). Das bedeutet, dass dieses Nahrungsmittel einen von Ihnen angegebenen Stoff enthält, der eine Allergie oder eine Unverträglichkeitsreaktion auslösen kann. Diese Warnung basiert ausschließlich auf Ihren Angaben und es werden keine Genanalyseergebnisse dazu berücksichtigt. VORSICHT! Es handelt sich um eine grobe Angabe. Prüfen Sie ggf. die Bestandteile jedes

Nahrungsmittels.



Warnung - Genetische Warnung vor Inhaltsstoffen

Ein Warnsymbol (!) in dieser Spalte bedeutet, dass dieses Nahrungsmittel einen Stoff enthält, der bei Ihnen aufgrund Ihrer Genetik Verdauungsprobleme oder andere Beschwerden einer Unverträglichkeit auslösen kann (aber nicht zwingend muss). Achten Sie beim Verzehr dieser Lebensmittel auf Beschwerden und meiden Sie diese, wenn nötig. Sollten keine Beschwerden auftreten, können Sie diese Nahrungsmittel ohne Problem weiterhin essen.

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung				Brot und Kleingebäck					Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben										
  														
					①	Baguette	30	85	5	20	5			
						Buchweizenbrot	45	106	5	25	5			
					①	Croissant	70	357	5	35	25			
					①	Dinkelbrot	50	117	5	20	5			
					①	Fladenbrot	50	121	5	25	5			
					①	Grau/Roggenbrot m. Sonnenblumenkernen	45	99	5	20	5			
					①	Graubrot-Roggenmischbrot	45	101	5	25	0			
					①	Graubrot-Weizenmischbrot	45	106	5	25	5			
					①	Grünkernbrot	45	108	5	25	5			
						Hirsebrot	45	106	5	25	5			
					①	Kartoffelbrot	50	122	5	25	5			
					①	Knäckebrot-Mehrkornbrot	10	34	5	10	0			
					①	Knäckebrot-Roggenmischbrot	10	34	5	10	0			
					①	Knäckebrot-Weizenmischbrot	10	36	5	10	0			
					①	Laugengebäck	50	171	5	35	5			
					①	Maisbrot	45	104	5	20	5			
					①	Pumpernickel	40	78	5	20	5			
						Reisbrot	45	107	5	25	5			
					①	Vollkornbrot m. Sonnenblumenkernen	50	110	5	20	5			
					①	Vollkornbrot-Gerstenvollkornbrot	50	102	5	20	5			
					①	Vollkornbrot-Roggenmischbrot	50	103	5	20	5			
					①	Vollkornbrot-Weizenvollkornbrot	50	102	5	20	0			
					①	Weißbrot	30	73	5	15	0			

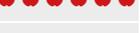
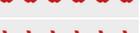
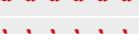
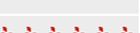
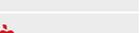
Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Brot und Kleingebäck					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten									g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Weißbrot-Toastbrot					30	78	5	15	5

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Cerealien, Getreide und Getreideprodukte, Reis					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten									g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Amaranth Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					15	46	5	10	5
					Buchweizen geschält (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					40	137	5	30	5
					Buchweizen Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					60	206	10	45	5
				ⓘ	Bulgur					180	585	20	125	5
				ⓘ	Dinkel geschält (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					20	68	5	15	0
				ⓘ	Dinkel Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					100	329	20	60	5
				ⓘ	Gerste geschält (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					60	193	10	40	5
				ⓘ	Gerste Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					40	128	5	25	5
				ⓘ	Grünkern geschält (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					60	196	10	40	5
				ⓘ	Grünkern Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					40	131	5	25	5
				ⓘ	Hafer geschält (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					60	199	10	35	5
				ⓘ	Hafer Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					10	33	5	10	5
					Hirse geschält (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					60	214	10	45	5
					Hirse Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					20	66	5	15	5
				ⓘ	Khorasan Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					100	337	15	70	5

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Süßwaren, Zucker, Bonbons, Schokolade, Brotaufstrich süß, Eis					Alle Werte pro typischer Portion				
												g	kcal	Eiw	Koh	Fett
		🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Schokolade Sahnemilch	20	99	5	15	5				
			🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Schokolade Vollmilch	20	107	5	10	10				
			🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Schokolade weiß	20	108	5	15	10				
			🍏🍏🍏🍏				Schokolade zartbitter	20	99	5	10	10				
			🍏🍏🍏				Zucker weiß	5	20	0	5	0				

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Eier und Eierprodukte, Teigwaren					Alle Werte pro typischer Portion				
												g	kcal	Eiw	Koh	Fett
		🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Glasnudeln	100	339	0	85	0				
		🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Hühnerei	60	82	10	5	10				
		🍏					Sobanudeln	100	336	15	75	5				
		🍏🍏🍏			ⓘ		Spätzle	50	109	5	20	5				
		🍏🍏🍏🍏🍏🍏			ⓘ		Teigwaren mit Ei	150	543	20	105	5				
		🍏🍏🍏			ⓘ		Teigwaren ohne Ei	50	174	10	35	5				
		🍏🍏🍏🍏🍏🍏			ⓘ		Vollkornteigwaren mit Ei	150	485	20	95	5				
		🍏🍏🍏			ⓘ		Vollkornteigwaren ohne Ei	50	162	10	30	5				

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		   Dauerbackwaren, Kuchen, Feinbackwaren			Alle Werte pro typischer Portion						
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
	🍏🍏🍏🍏🍏				🍷	Apfel-Streuselkuchen aus Mürbeteig	150	350	5	50	20
	🍏🍏🍏🍏🍏				🍷	Apfelstrudel	150	249	5	40	10
	🍏🍏🍏🍏🍏				🍷	Aprikosen-Sahne-Torte aus Biskuitmasse	100	208	5	25	15
🍏🍏🍏					🍷	Bierteig	100	225	10	35	10
	🍏🍏🍏🍏🍏				🍷	Biskuitschnitte	100	390	5	50	20
	🍏🍏🍏				🍷	Blätterteig	100	420	5	30	35
🍏🍏🍏					🍷	Brandmasse	100	183	10	15	15
	🍏🍏🍏🍏🍏				🍷	Butterkeks	25	109	5	20	5
	🍏🍏🍏🍏🍏				🍷	Cremetorte	120	400	10	40	25
	🍏🍏🍏				🍷	Dominosteine	15	50	5	10	5
	🍏🍏🍏				🍷	Donut	60	236	5	30	15
	🍏🍏🍏🍏🍏				🍷	Erdbeer-Sahne-Torte aus Biskuitmasse	100	281	5	25	20
	🍏🍏				🍷	Hefeteig (Pizzateig)	100	304	10	45	15
	🍏🍏🍏🍏🍏				🍷	Joghurt-Sahne Torte	100	264	5	25	20
	🍏🍏🍏🍏🍏				🍷	Karotten-Nuss-Torte aus Biskuitmasse	100	318	10	35	20
	🍏🍏🍏🍏🍏				🍷	Käsekuchen aus Mürbeteig	100	270	10	30	15
	🍏🍏🍏🍏🍏				🍷	Käsesahnetorte	120	344	5	30	25
	🍏🍏🍏🍏🍏				🍷	Kirschtorte aus Mürbeteig	120	354	5	45	20
	🍏🍏🍏🍏				🍷	Lebkuchen	25	97	5	15	5
	🍏🍏🍏🍏🍏				🍷	Linzertorte	120	501	10	55	30
	🍏🍏🍏🍏🍏				🍷	Makronen	50	218	10	25	15
	🍏🍏🍏🍏🍏				🍷	Mandelkuchen aus Hefeteig	100	384	10	45	20
	🍏🍏🍏🍏🍏				🍷	Marmorkuchen aus Rührmasse	70	249	5	30	15

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		  			Dauerbackwaren, Kuchen, Feinbackwaren					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben										
														
						Marzipantorte	120	421	10	35	30			
						Mohn-Apfeltorte aus Mürbeteig	120	346	10	40	20			
						Mohnrolle aus Hefeteig	100	358	10	40	20			
						Muffin mit Schokolade	60	175	5	25	10			
						Muffins mit Heidelbeeren	60	169	5	25	10			
						Nusskuchen	50	229	5	20	15			
						Nusssahnetorte	120	427	10	30	35			
						Pfeffernüsse	25	96	5	20	5			
						Plätzchen aus Mürbeteig	50	246	5	30	15			
						Quark-Apfel-Torte	120	202	10	30	10			
						Rahmkuchen	50	151	5	15	10			
						Rhabarberkuchen mit Baiser	120	218	5	25	15			
						Rosinenkuchen aus Rührmasse	70	241	5	35	10			
						Rotweinkuchen aus Rührmasse	70	255	5	30	15			
						Sachertorte	120	462	10	55	25			
						Salzstangen	30	106	5	25	0			
						Schokoladenkuchen aus Rührmasse	70	237	5	25	15			
						Schokoladen-Nuss-Torte aus Rührmasse	100	393	10	35	25			
						Schokoladentorte mit Sahnegusscreme aus Biskuitmasse	100	308	5	50	10			
						Schwarzwälder Kirschtorte	120	333	5	40	20			
						Streuselschnecke	75	257	10	40	10			
						Tiramisu	125	390	10	50	20			
						Waffeln	50	279	5	25	25			

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Dauerbackwaren, Kuchen, Feinbackwaren					Alle Werte pro typischer Portion				
							g	kcal	Eiw	Koh	Fett					
		🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Zwetschkuchen aus Mürbeteig	100	212	5	30	10				

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Früchte, Obst und Obsterzeugnisse					Alle Werte pro typischer Portion				
							g	kcal	Eiw	Koh	Fett					
		🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Acerola	120	19	0	5	0				
			🍏🍏🍏				Ananas	125	70	5	20	0				
			🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Ananas Konserve	125	108	0	30	0				
			🍏🍏				Apfel	125	76	0	20	0				
			🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Apfelmus Konserve	250	203	5	50	0				
		🍏🍏					Aprikose	50	22	0	5	0				
			🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Aprikose Konserve	125	99	5	25	0				
		🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Avocado	225	293	5	10	30				
			🍏🍏				Banane	100	90	5	20	0				
		🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Baumstachelbeere (Sternfrucht)	125	34	5	5	5				
		🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Beerenobst	125	40	5	10	5				
			🍏				Birne	140	73	5	20	0				
			🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Birne Konserve	125	83	0	20	0				
		🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Brombeere	125	45	5	10	5				
		🍏🍏🍏🍏🍏					Brotfrucht	125	130	5	30	0				

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Früchte, Obst und Obsterzeugnisse			Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
🍏🍏🍏🍏🍏	🍏				Cashewapfel	125	68	5	15	5
🍏🍏🍏					Clementine	40	18	0	5	0
	🍏🍏🍏🍏🍏				Dattel	125	350	5	85	5
	🍏🍏🍏🍏🍏				Durian	125	180	5	40	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Erdbeere	250	80	5	15	5
	🍏				Erdkirsche (Physalis)	125	64	5	15	5
🍏🍏🍏					Feige	20	13	0	5	0
	🍏🍏🍏🍏				Granatapfel	125	94	5	20	5
	🍏🍏				Grapefruit	250	110	5	20	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Guave	125	43	5	10	5
🍏🍏🍏🍏					Guave klein	125	69	5	15	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Hagebutte	125	119	5	20	5
🍏🍏🍏🍏					Heidelbeere	125	46	5	10	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Himbeere	125	43	5	10	0
🍏🍏🍏🍏					Holunderbeere	125	69	5	10	5
🍏🍏🍏🍏					Johannisbeere rot	125	41	5	10	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Johannisbeere schwarz	125	50	5	10	0
🍏🍏🍏					Johannisbeere weiß	125	51	5	10	0
	🍏🍏🍏				Kaki	125	89	5	20	0
🍏🍏🍏					Kaktusfeige	125	46	5	10	5
	🍏🍏🍏				Kapstachelbeere	125	95	5	20	5
	🍏🍏				Kirsche Konserve	125	68	5	20	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Kirsche sauer	120	62	5	15	5

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 eigene Angaben	<h2>Früchte, Obst und Obsterzeugnisse</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏	🍎				Kirsche süß	120	72	5	20	0
🍏🍏🍏🍏					Kiwi	45	24	0	5	0
🍏🍏					Kokosnuss	50	181	5	5	20
	🍎🍎🍎🍎				Kumquat	125	85	5	20	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Limette	125	59	5	5	5
	🍎🍎				Litchi	125	94	5	25	0
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Litchi Konserve	125	120	5	30	0
	🍎🍎🍎				Mamey-Apfel	125	71	5	15	0
🍏🍏					Mandarine	40	20	0	5	0
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Mandarine Konserve	125	104	0	25	0
🍏🍏🍏🍏					Mango	125	74	5	20	5
	🍎🍎🍎🍎🍎				Mangostane	125	93	5	20	5
🍏🍏					Maulbeere	125	55	5	10	0
	🍎🍎🍎🍎				Mirabelle	125	80	5	20	0
🍏🍏🍏					Mispel	25	12	0	5	0
	🍎🍎🍎				Nektarine	115	64	5	15	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Orange	150	65	5	15	0
	🍏				Pampelmuse	125	58	5	15	0
	🍎				Papaya	125	40	5	10	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Passionsfrucht	125	80	5	15	5
	🍎				Pfirsich	115	47	5	10	0
	🍎				Pflaumen	125	56	5	15	0
🍏					Preiselbeere	125	44	0	10	5

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Gemüse und Gemüseerzeugnisse			Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏	🍏				Algen	5	2	0	0	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Artischocken	150	33	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Aubergine	250	43	5	10	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Bärlauch	100	19	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Blattkohl	150	20	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Blumenkohl	150	35	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Bohne weiß	60	158	15	25	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Bohnen dick	150	126	15	20	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Bohnen grün	150	50	5	10	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Brennnessel	150	63	15	5	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Brokkoli	150	42	10	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Buschbohnen grün	150	50	5	10	0
🍏🍏🍏🍏					Chicoree	50	9	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Chinabohnen	150	170	15	30	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Chinakohl	150	20	5	5	0
🍏🍏🍏🍏					Eisbergsalat	50	7	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Endivien	50	8	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Erbsen grün	150	123	10	20	5
🍏🍏🍏🍏					Erbsen grün Konserve	150	57	5	10	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Feldsalat	50	8	5	0	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Fenchel Knolle	150	29	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Gemüsemischung chinesische Art	150	56	5	10	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Gemüsemischung mexikanische Art	150	77	5	15	5

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Gemüse und Gemüseerzeugnisse			Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
🍏🍏🍏🍏🍏	🍎				Gemüsepaprika gelb	150	45	5	10	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Gemüsepaprika grün	150	29	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Gemüsepaprika rot	150	56	5	10	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Grünkohl	150	56	10	5	5
🍏🍏🍏					Gurke	150	18	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Hülsenfruchtgemüse	150	50	5	10	0
🍏					Kapern	100	23	5	5	0
🍏🍏					Karotte	150	50	5	10	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Kidney-Bohnen	60	151	15	25	5
	🍎				Knoblauch	5	3	0	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Knollensellerie	150	29	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Kohlrabi	150	38	5	10	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Kohlrübe	150	45	5	10	0
🍏🍏🍏					Kopfsalat	50	6	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Kürbis Butternuss	150	38	5	10	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Kürbis Hokkaido	150	38	5	10	0
🍏🍏					Lauchzwiebel	30	13	0	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Limabohne	150	98	5	20	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Lollo Rosso	100	20	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Löwenzahn	150	44	5	5	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Mangold	150	24	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Meerrettich	150	96	5	20	0
	🍎🍎				Mixed Pickles	200	72	5	15	5

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Gemüse und Gemüseerzeugnisse			Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
🍏🍏🍏🍏🍏	🍎				Okra	150	30	5	5	0
🍏🍏🍏					Oliven grün	20	26	0	5	5
🍏🍏🍏					Oliven schwarz	20	69	0	5	10
🍏🍏🍏🍏					Palmenherz	150	54	5	10	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Paprikaschoten	150	29	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Pastinake	150	89	5	20	5
	🍎				Perlzwiebel	15	11	0	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Portulak	150	18	5	5	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Prunkbohnen	150	126	15	20	5
🍏🍏🍏					Radicchio	50	7	5	5	0
🍏🍏🍏🍏					Radieschen	100	15	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Rettich	150	24	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Romanesco	150	35	5	5	0
🍏🍏🍏🍏					Romanosalat	50	8	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Rosenkohl	150	54	10	5	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Rotkohl	150	35	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Rübe rot	150	63	5	15	0
🍏🍏🍏🍏					Rübe weiss	150	39	5	10	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Ruccola	100	27	5	5	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Sauerampfer	150	33	5	5	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Sauerkraut	150	26	5	5	0
	🍏				Schalotte	30	7	0	5	0
🍏🍏🍏🍏					Schnittsalat	50	10	5	5	0

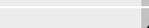
Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Gemüse und Gemüseerzeugnisse			Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
🍏🍏🍏🍏🍏	🍎				Schwarzwurzel	150	29	5	5	5
	🍎				Silberzwiebel	30	8	0	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Sojabohnen	150	216	20	20	10
🍏🍏🍏🍏🍏					Spargel Konserve	150	18	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Spargel weiß	150	27	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Spinat	150	29	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Spitzkohl	150	35	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Stangenbohnen grün	150	50	5	10	0
🍏🍏🍏					Stangensellerie	150	26	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Strauchbohnen	150	132	15	20	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Straucherbsen	60	172	15	30	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Suppengrün	150	38	5	10	0
🍏🍏🍏					Tomaten	80	14	5	5	0
🍏					Tomaten Konserve	80	14	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Wachsbohnen	150	48	5	10	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Wachsflaschenkürbis	150	21	5	5	0
	🍎🍎🍎🍎🍎				Wasabi roh	150	185	10	35	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Weinblätter	100	114	10	20	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Weißkohl	150	38	5	10	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Wirsingkohl	150	41	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Wurzelpetersilie	150	59	5	10	5
🍏🍏🍏					Zucchini	150	32	5	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Zuckererbsen	150	89	10	15	0

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Gemüse und Gemüseerzeugnisse	Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏				Zuckermais	150	134	5	25	5
	🍏				Zwiebel	80	22	5	5	0

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse, stärkereiche Pflanzenteile, Pilze	Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏				Austernpilz	100	23	5	5	0
🍏🍏🍏🍏					Batate (Süßkartoffel)	150	167	5	40	5
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Birkenpilz	200	50	10	0	5
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Butterpilz	200	30	5	5	5
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Champignon	100	21	5	5	0
🍏🍏🍏					Champignon Konserve	100	19	5	0	5
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Edel-Reizker	200	36	10	0	5
🍏			⓪		Gnocchi	125	203	5	45	5
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Hallimasch	200	38	10	0	5
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Japanknolle	200	362	10	75	5
🍏			⓪		Kartoffelchips	25	132	0	5	10
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Kartoffeln geschält	200	146	5	35	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Kartoffeln ungeschält	240	175	5	40	0
🍏🍏			⓪		Kartoffelrösti tiefgefroren	200	290	5	35	15

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse, stärkereiche Pflanzenteile, Pilze			Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏				Kartoffelstärke Mehl	20	68	0	20	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Lotus-Wurzel	150	119	5	25	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Maniok	200	274	5	65	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Morchel	200	30	5	5	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Pfeilwurzel	200	208	15	40	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Pfifferling	200	30	5	0	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Rotkappe	200	34	5	5	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Sagopalme	200	362	10	75	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Shiitakepilz	200	84	5	25	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Steinpilz	200	54	15	5	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Taro (Wasserbrotwurzel)	150	153	5	35	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Topinambur	200	62	5	10	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Trüffel	200	118	20	15	5
	🍏🍏🍏				Wildpilzmischung Konserve	200	118	5	15	10
🍏🍏🍏🍏					Yamsbohne	200	82	5	20	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Yamswurzel	200	202	5	45	0

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Gewürze, Würzmittel, Hilfsstoffe			Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
					Agar-Agar	5	3	0	0	0
					Agavendicksaft	100	270	5	65	0
					Anis	5	0	0	0	0
					Apfelessig	15	3	0	0	0
					Balsamicoessig	100	99	0	25	0
			ⓘ		Barbecuesoße	45	54	5	5	5
					Basilikum	5	0	0	0	0
					Cayennepfeffer	5	0	0	0	0
					Chili rot	5	0	0	0	0
					Chutney Apfel	20	29	0	10	0
					Chutney Mango	20	28	0	10	0
					Chutney Tomate	20	21	0	5	0
			ⓘ		Currypulver	5	0	0	0	0
			ⓘ		Currysoße	60	91	5	5	10
					Dill	5	0	0	0	0
					Dressing Cocktail	20	116	0	5	15
					Dressing Essig-Kräuter	45	134	0	5	15
					Dressing French	60	222	5	5	25
					Dressing Italian	60	146	5	5	15
					Dressing Mayonnaise	50	360	5	0	40
					Estragon	5	0	0	0	0
					Gelatine	5	3	5	0	0
			ⓘ		Gemüsebrühe gekörnt	100	176	20	15	10

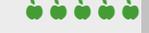
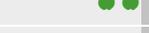
Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Gewürze, Würzmittel, Hilfsstoffe			Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben						
 										
					g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
					Hoisin Soße	20	35	5	10	5
					Hühnerbrühe gekörnt	5	7	5	5	0
					Ingwer	5	0	0	0	0
					Kardamom	5	0	0	0	0
					Ketchup	20	22	0	5	0
					Koriander	5	0	0	0	0
					Kräuteressig	15	3	0	0	0
					Kreuzkümmel	5	0	0	0	0
					Kümmel	5	0	0	0	0
					Kurkuma	5	0	0	0	0
					Lorbeerblatt	5	0	0	0	0
					Macis	5	0	0	0	0
					Majoran	5	0	0	0	0
					Melisse	5	0	0	0	0
					Muskatnuss	5	0	0	0	0
					Nelken	5	0	0	0	0
					Obstessig	15	3	0	0	0
					Oregano	5	0	0	0	0
					Paprika edelsüß	5	0	0	0	0
					Pektine	5	1	0	0	0
					Petersilie	5	0	0	0	0
					Pfeffer grün	5	0	0	0	0
					Pfeffer schwarz	5	0	0	0	0

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Gewürze, Würzmittel, Hilfsstoffe			Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏				Pfeffer weiß	5	0	0	0	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Piment	5	0	0	0	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Rosmarin	5	0	0	0	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Safran	5	0	0	0	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Salbei	5	0	0	0	0
	🍏		ⓘ		Sambal Oelek	20	28	5	5	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Schnittlauch	5	0	0	0	0
	🍏				Senf scharf	5	4	0	0	0
	🍏				Senf süß	5	4	0	0	0
🍏🍏					Sojasoße	15	17	5	5	5
	🍏				Tabasco	5	1	0	0	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Thymian	5	0	0	0	0
	🍏				Tomatenmark	10	4	0	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Vanilleschote	5	0	0	0	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Wacholderbeere	5	4	0	0	0
	🍏				Weinessig	15	3	0	0	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Zimt	5	0	0	0	0

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Hülsenfrüchte (reif), Schalenobst, Öl- und andere Samen			Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
🍏🍏🍏🍏🍏	🍏				Bambussprossen	150	27	5	5	0
🍏🍏🍏🍏					Bohnensprossen	15	5	0	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Cashewnuss	60	355	15	15	30
🍏🍏🍏🍏					Chia Samen	30	137	5	15	10
🍏🍏🍏🍏					Edelkastanie (Marone)	60	118	5	25	5
🍏🍏🍏🍏					Erbsen gekeimt	15	4	5	0	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Erdnuss	100	576	30	10	50
🍏🍏					Getreidesprossen	15	8	0	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Haselnuss	60	390	10	5	40
🍏🍏🍏🍏🍏					Kichererbsen	60	161	15	25	5
🍏🍏🍏🍏					Kichererbsen gekeimt	15	4	5	0	0
🍏🍏🍏					Kürbiskern	20	113	10	5	10
	🍏				Leinsamen	20	89	5	5	10
🍏🍏🍏🍏🍏					Limabohnen	60	167	15	30	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Linsen	60	185	15	30	5
🍏🍏🍏🍏					Linsen gekeimt	15	4	5	0	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Lupine Samen	100	371	40	40	10
🍏					Luzernensprossen (Alfalfa)	15	4	0	0	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Macadamianuss	60	418	5	5	45
🍏🍏🍏🍏🍏					Mandel	60	353	15	5	35
🍏🍏🍏🍏🍏					Mohn	20	97	5	5	10
🍏🍏🍏🍏🍏					Mungobohnen	60	164	15	25	5
🍏🍏🍏🍏					Paranuss	60	412	10	5	45

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Hülsenfrüchte (reif), Schalenobst, Öl- und andere Samen					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten													
genet. Warnung 1		genet. Warnung 2		eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett				
🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏				Pecannuss	60	419	10	5	45				
	🍏🍏🍏				Pinienkern	20	115	5	5	10				
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Pistazie	60	352	15	10	35				
🍏🍏🍏🍏🍏					Sesam	20	114	5	5	10				
	🍏🍏🍏				Sojaspeisekleie	10	11	5	5	0				
🍏🍏🍏🍏					Sojasprossen	15	6	5	5	0				
🍏🍏🍏🍏🍏					Sonnenblumenkern	20	96	5	10	5				
	🍏🍏				Walnuss	40	286	10	5	30				

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend tierisch					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten													
genet. Warnung 1		genet. Warnung 2		eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett				
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Bohnensuppe weiß mit Fleisch	450	275	25	30	10				
	🍏🍏🍏			⊖	Chickenburger	150	378	15	50	15				
	🍏🍏🍏				Chilli con carne	250	258	20	15	15				
🍏🍏🍏🍏🍏				⊖	Cordon bleu vom Hähnchen	150	300	35	15	15				
🍏🍏🍏🍏				⊖	Cordon bleu vom Schwein	150	329	35	15	15				
	🍏			⊖	Currywurst mit Pommes	100	184	5	15	15				
🍏🍏🍏🍏				⊖	Debreziner Bohnengulasch	350	420	25	20	30				
	🍏🍏				Ente gebraten, mit Orangen und Soße	300	507	35	10	35				

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung				Menükomponenten, überwiegend tierisch					Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben										
														
														
					ⓘ	Fisch und Chips	350	931	25	105	50			
						Fischroulade mit Tomatensoße	350	301	40	15	15			
					ⓘ	Fischstäbchen	150	380	20	25	25			
					ⓘ	Fleischpastete	350	945	40	60	65			
					ⓘ	Gänsebraten mit Soße	300	672	50	10	55			
						Geflügelcremesuppe	350	340	30	5	25			
					ⓘ	Geflügelkroketten	200	378	20	15	30			
						Geflügelsalat mit Ananas und Pilzen	100	194	20	5	15			
					ⓘ	Grünkohleintopf mit Kochwurst	450	365	20	20	25			
					ⓘ	Gulaschsuppe Konserve	150	164	20	5	10			
						Hering in Tomatensoße gegart	80	98	10	5	10			
						Hirschragout mit Rotwein	350	508	50	10	30			
					ⓘ	Hot Dog	115	267	15	30	15			
					ⓘ	Hühnerfrikassee mit Champignon	450	693	45	15	55			
					ⓘ	Kalbsgeschnetzeltes mit Curry-Knoblauch-Soße	250	433	35	10	30			
					ⓘ	Kalbsroulade gefüllt, mit Soße	200	302	40	5	15			
					ⓘ	Kalbsschulter gedünstet in Rahmsoße	200	164	25	5	10			
						Karotteneintopf mit Schweinebauch	450	365	20	20	25			
					ⓘ	Käsesoufflee	140	424	20	5	40			
						Kohlroulade mit Fleischfüllung	300	258	20	15	15			
					ⓘ	Königsberger Klops	200	388	35	15	25			
					ⓘ	Kräuterpastete	350	588	65	5	40			
					ⓘ	Lammfleischklößchen mit Curry in Tomatensoße	200	340	20	15	25			

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Menükomponenten, überwiegend tierisch			Alle Werte pro typischer Portion						
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
🍏🍏🍏🍏🍏	🍎				🕒	Lasagne mit Hackfleisch	475	665	30	40	45
🍏🍏🍏🍏🍏					🕒	Leberknödel	350	536	40	50	25
🍏🍏🍏🍏🍏					🕒	Leberpastete	150	294	25	10	20
	🍎🍎				🕒	Ochsenschwanzsuppe gebunden	350	350	15	15	30
🍏🍏🍏					🕒	Paprikahuhn mit Soße	250	263	30	10	15
🍏🍏					🕒	Ragout fin	180	236	20	10	15
🍏🍏🍏🍏🍏					🕒	Ravioli mit Fleischfüllung in Tomatensoße	200	276	15	30	15
🍏🍏🍏🍏						Rindergulasch	400	472	40	10	35
	🍎🍎🍎🍎🍎					Rinderschmorbraten mit Rotweinsauce	350	382	35	10	15
🍏🍏🍏🍏🍏						Rührei	120	193	15	5	15
🍏🍏🍏🍏🍏						Sahnehering	100	129	10	5	15
	🍎🍎🍎					Schweinebraten mit Soße	250	583	35	10	50
🍏🍏🍏					🕒	Schweineschnitzel paniert, gebraten	180	454	35	35	25
🍏🍏🍏🍏🍏					🕒	Seelachsfilet paniert	180	407	35	20	25
🍏🍏🍏🍏					🕒	Spaghetti Bolognese	250	350	15	55	10
🍏🍏🍏					🕒	Sülze nach Berliner Art	250	238	25	5	15
🍏🍏🍏🍏🍏						Sushi	400	1224	45	220	20
🍏🍏🍏🍏					🕒	Teigtaschen gefüllt mit Käse und Schinken	250	803	40	25	65
🍏🍏🍏🍏🍏					🕒	Tintenfische gebacken in Bierteig	280	375	45	30	15
🍏🍏🍏🍏🍏						Tomaten gefüllt mit Hackfleisch	250	330	30	15	20
🍏🍏					🕒	Wildragout mit Soße	250	270	30	10	15
🍏🍏						Wildschwein süßsauer	300	522	50	10	35
	🍎				🕒	Wildsoße	60	45	5	5	5

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend tierisch	Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏				Wildsuppe	350	315	35	15	15
	🍏		ⓘ		Wurstsalat	100	202	10	5	20

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich	Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Apfelkaltschale	350	161	0	40	0
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏		ⓘ		Apfeltasche	250	768	15	75	50
🍏🍏🍏🍏🍏🍏			ⓘ		Baguette m. Mozzarella u. Tomaten	200	434	20	55	20
🍏🍏🍏🍏🍏🍏			ⓘ		Bami Goreng	450	689	40	80	25
🍏🍏🍏🍏🍏🍏			ⓘ		Blumenkohlauflauf	300	204	10	15	15
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Bohneneintopf weiß	450	473	35	40	20
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Bohnensuppe grün	400	208	10	20	15
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Bouillabaisse	400	344	35	5	20
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Brokkolicremesuppe	300	96	5	10	10
🍏🍏🍏🍏🍏			ⓘ		Brotsuppe	400	252	15	30	10
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Buttermilchkaltschale	350	196	15	35	5
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Champignoncremesuppe	350	315	20	20	20
🍏🍏🍏🍏🍏🍏			ⓘ		Champignonpastete	200	514	25	20	40
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Champignons gefüllt	250	315	25	10	20

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Menükomponenten, überwiegend pflanzlich			Alle Werte pro typischer Portion						
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
🍏🍏🍏🍏🍏	🍎				🕒	Champignons im Ausbackteig	200	282	15	30	15
	🍎🍎🍎🍎🍎				🕒	Cornflakes mit Milch und Zucker	150	252	10	50	5
🍏🍏🍏🍏🍏					🕒	Döner vegetarisch	350	504	20	85	15
🍏🍏					🕒	Eiermehlsuppe	320	122	5	10	10
🍏🍏🍏🍏🍏						Erbseintopf	450	297	10	30	15
🍏🍏🍏🍏🍏					🕒	Falafel in Fladenbrot	350	364	30	45	10
	🍎					Fischsud	100	6	0	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					🕒	Flammkuchen	75	136	10	20	5
🍏🍏🍏					🕒	Frühlingsrolle	150	362	15	20	30
🍏🍏🍏🍏🍏						Frühlingsuppe klar	350	168	15	25	5
🍏🍏						Gemüsebrühe	300	57	5	5	10
🍏🍏🍏🍏🍏					🕒	Gemüseburger	200	276	10	40	10
🍏🍏🍏🍏🍏						Gemüseintopf	350	196	20	10	10
🍏🍏🍏🍏					🕒	Germknödel	330	581	20	85	20
🍏🍏🍏🍏🍏					🕒	Getreidebratling	200	250	15	40	10
🍏🍏🍏🍏🍏						Griechischer Salat	120	110	5	5	10
	🍎				🕒	Grießklößchen	30	26	5	5	5
🍏🍏🍏🍏🍏						Grüne Bohnen in Tomatensoße	250	113	5	15	5
🍏🍏🍏🍏🍏					🕒	Grünkernbratling	180	256	15	30	15
🍏🍏🍏🍏🍏					🕒	Haferflockenbrei	310	270	15	25	15
	🍏				🕒	Haferflockensuppe kernig	330	109	5	10	10
🍏🍏						Hefe Flocken	5	16	5	5	0
	🍎🍎🍎				🕒	Hefeklöße	180	518	15	85	20

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Menükomponenten, überwiegend pflanzlich			Alle Werte pro typischer Portion						
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben							
  						g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
					ⓘ	Hefekuchen mit Zwetschgen	540	842	20	155	20
					ⓘ	Helle Soße	110	62	5	5	5
					ⓘ	Hühnerbrühe mit Nudeln	330	281	20	15	20
						Hummus	100	166	10	15	10
						Italienischer Salat	100	97	10	5	10
						Karamellsoße	60	53	5	10	5
						Kartoffelgratin ohne Käse	350	417	10	50	25
					ⓘ	Kartoffelkroketten	250	375	10	45	20
						Kartoffelpüree	250	240	10	40	10
						Kartoffelsalat mit Essig/Öl Dressing	250	270	5	30	15
						Kartoffelsuppe	400	356	15	40	20
						Käsesalat	150	314	20	10	25
					ⓘ	Käsesoße	60	67	5	5	5
					ⓘ	Käsespätzle	200	492	25	65	20
						Klöße von gekochten Kartoffeln	200	194	10	35	5
						Kräuter-Sahne-Soße	60	94	5	5	10
						Kräutersoße	60	58	5	5	5
						Kürbiscremesuppe	350	217	10	15	15
						Linseneintopf	450	342	20	35	15
					ⓘ	Mangold gedünstet, in heller Soße	100	58	5	5	5
					ⓘ	Maultaschen schwäbisch	250	343	30	40	10
					ⓘ	Meerrettichsoßen von heller Soße	60	67	5	5	5
					ⓘ	Mehlkloße	200	278	10	50	10

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Menükomponenten, überwiegend pflanzlich			Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
					Milchkaltschale	320	285	10	40	15
					Milchreis	250	235	10	40	10
					Milchreis mit Sahne und Sauerkirschen	200	248	5	30	15
			ⓘ		Milchsuppe mit Mehl	350	291	15	35	15
			ⓘ		Müsli mit Milch 3,5%	200	270	15	40	10
			ⓘ		Müsli mit Milch, Zucker und Obst	150	207	10	35	5
					Nasi Goreng	550	677	45	70	30
			ⓘ		Nudelauflauf mit Käse	350	627	30	60	35
			ⓘ		Nudelsalat m. Gemüse/Mayonnaise	350	508	15	75	20
			ⓘ		Omelett	140	249	20	5	20
			ⓘ		Pfannkuchen	150	284	10	40	10
			ⓘ		Pfeffersoße	100	118	5	10	10
			ⓘ		Pilzragout überbacken	250	398	25	5	35
			ⓘ		Pizza al formaggio (mit Käse)	250	753	40	70	40
			ⓘ		Pizza al funghi (mit Pilzen)	250	498	20	70	20
			ⓘ		Pizza napolitana	250	578	25	75	25
			ⓘ		Pizza salami	250	590	20	80	25
			ⓘ		Pommes frites	200	234	5	35	10
			ⓘ		Preiselbeersoße	60	43	0	10	0
			ⓘ		Rahmsoße	60	113	5	5	15
					Ratatouille	350	189	5	15	15
					Rosenkohlpüree	250	195	10	15	15
					Rote Bete gedünstet süß/sauer	250	148	5	20	10

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Menükomponenten, überwiegend pflanzlich			Alle Werte pro typischer Portion						
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
					ⓘ	Rotweinsauce	60	37	0	5	5
					ⓘ	Rumsauce	60	61	5	10	5
						Sahne-Dressing	60	112	5	5	15
						Sahnemeerrettich	60	85	5	5	10
						Schmelzkäse mit Pilzen	30	86	5	5	10
						Schokoladensauce	60	52	5	10	5
					ⓘ	Schokoladen-Waffel	50	267	5	20	20
					ⓘ	Schupfnudeln	125	160	10	30	5
						Seitan	100	370	75	15	5
					ⓘ	Sellerie gedünstet, in heller Sauce	250	145	5	10	15
					ⓘ	Semmelknödel	290	447	20	55	20
					ⓘ	Senfsauce	60	67	5	5	5
					ⓘ	Soßen dunkel	60	37	0	5	5
					ⓘ	Spaghetti mit Tomatensauce	250	320	15	60	5
					ⓘ	Spargelauflauf	550	418	20	30	25
						Spargelcremesuppe	300	240	15	15	15
					ⓘ	Spinatauflauf mit Käse	300	393	15	5	40
					ⓘ	Suppen dunkel, gebunden	350	119	15	5	10
					ⓘ	Suppen hell, gebunden	350	221	10	30	10
						Suppen klar mit Gemüseeinlage	350	175	10	20	10
					ⓘ	Tagliatelle mit Tomaten und Petersilie	250	320	10	50	10
						Tapiokaperlen	100	0	0	90	0
						Tempeh	20	30	5	0	5

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Menükomponenten, überwiegend pflanzlich			Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏	🍎									
🍏🍏🍏🍏										
🍏🍏🍏🍏🍏										
	🍎									
🍏🍏										
	🍎									
	🍎									
🍏🍏🍏🍏🍏					ⓘ					
🍏🍏🍏🍏🍏					ⓘ					
🍏🍏🍏🍏🍏					ⓘ					
🍏🍏🍏🍏🍏										
	🍎🍎🍎🍎🍎				ⓘ					
🍏🍏🍏🍏🍏										
	🍎🍎				ⓘ					
🍏🍏					ⓘ					
🍏🍏🍏🍏🍏										
	🍎				ⓘ					
	🍎🍎🍎🍎🍎				ⓘ					
🍏🍏🍏🍏					ⓘ					
	🍎				ⓘ					
	🍎				ⓘ					

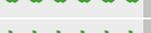
Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Milch, Milcherzeugnisse und Käse			Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
🍏🍏🍏🍏🍏	🍏				Blauschimmelkäse mind. 50%Fett	30	107	10	0	10
🍏🍏🍏🍏					Brie	30	109	5	0	10
🍏🍏🍏🍏🍏					Butterkäse	30	90	10	0	10
	🍏				Buttermilch	150	56	5	10	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Camembert	30	85	10	0	10
	🍏				Cashewmilch	100	155	5	10	15
🍏🍏🍏🍏🍏					Chester	30	110	10	0	10
	🍏				Creme fraiche 30% Fett	100	277	5	10	30
🍏🍏🍏🍏					Danablu	30	104	10	0	10
🍏🍏🍏					Dickmilch (Sauermilch) 1,5% Fett	150	69	5	10	5
🍏🍏🍏					Dickmilch (Sauermilch) 10% Fett	150	177	5	10	15
🍏🍏🍏					Dickmilch (Sauermilch) weniger als 1,5% Fett	150	51	5	10	0
	🍏				Dinkelmilch	100	95	5	20	5
🍏🍏🍏🍏					Edamer	30	106	10	0	10
🍏🍏🍏🍏🍏					Edelpilzkäse	30	91	10	0	10
🍏🍏🍏🍏🍏					Emmentaler	30	113	10	0	10
🍏🍏					Feta	30	85	5	0	10
🍏					Frischkäse	30	101	5	5	10
🍏🍏🍏🍏🍏					Gorgonzola	30	107	10	0	10
🍏🍏🍏🍏🍏					Gouda	30	109	10	0	10
🍏🍏🍏🍏🍏					Grill- und Pfannenkäse (Halloumi)	100	378	30	0	30
🍏🍏					Hafermilch	100	109	0	5	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Hartkäse	30	88	10	0	5

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung					Milch, Milcherzeugnisse und Käse					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben						g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏	🍏				Hartkäse 10% Fett	30	50	15	0	0				
🍏🍏🍏🍏🍏					Hartkäse mind. 30% Fett	30	112	15	0	10				
🍏🍏🍏🍏🍏					Hartkäse mind. 45% Fett	30	113	10	0	10				
🍏🍏🍏🍏🍏					Hartkäse mind. 50% Fett	30	119	10	0	10				
	🍏				Haselnussmilch	100	176	5	5	20				
	🍏🍏				Hüttenkäse	30	31	5	5	5				
🍏🍏🍏🍏					Joghurt Oberbegriff 1% Fett	150	56	5	10	0				
🍏🍏🍏🍏					Joghurt Oberbegriff 1,5% Fett	150	74	5	10	5				
🍏🍏🍏					Joghurt Oberbegriff 10% Fett	150	177	5	10	15				
🍏🍏🍏					Joghurt Oberbegriff 3,5% Fett	150	104	10	10	10				
	🍏				Kaffeesahne 10 % Fett	5	6	0	0	5				
	🍏				Kaffeesahne 20% Fett	5	10	0	0	5				
	🍏				Kaffeesahne 30% Fett	5	14	0	0	5				
	🍏🍏				Kefir	150	98	5	5	5				
🍏🍏🍏					Kochkäse	30	37	5	5	5				
	🍏🍏🍏				Kondensmilch gezuckert	15	48	5	10	5				
🍏🍏🍏					Kuhmilch 1,5% Fett	150	72	5	10	5				
🍏🍏🍏					Kuhmilch 3,5% Fett	150	98	5	10	5				
	🍏				Macadamiamilch	100	201	5	5	25				
🍏🍏🍏					Mandelmilch	100	163	10	10	15				
	🍏				Mascarpone	30	116	5	5	15				
	🍏🍏🍏🍏				Molke	150	38	5	10	0				
	🍏🍏🍏🍏🍏				Molkenkäse	30	101	5	20	5				

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung					Milch, Milcherzeugnisse und Käse					Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben						g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍎				Mozzarella	150	395	30	5	35					
	🍏🍏				Münster	30	87	10	0	10					
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Parmesan	30	119	10	0	10					
	🍏🍏				Quark	30	22	5	5	0					
	🍎				Reismilch	100	104	5	25	0					
🍏🍏🍏🍏					Ricotta Magerstufe	100	79	15	5	5					
	🍏				Sahne 10% Fett	15	18	0	5	5					
	🍎				Sahne 30% Fett	15	45	0	0	5					
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Salzlakenkäse aus Kuhmilch	100	226	15	5	20					
🍏🍏🍏🍏					Sauermilchquark	30	35	10	0	0					
	🍏				Sauerrahm (Schmand) 20 % Fett	25	51	5	5	5					
	🍏				Sauerrahm (Schmand) 30 % Fett	25	72	5	5	10					
	🍎				Sauerrahm (Schmand) 40 % Fett	25	93	5	5	10					
	🍏				Saure Sahne 10 % Fett	25	47	5	5	5					
	🍏				Saure Sahne 20 % Fett	25	51	5	5	5					
🍏🍏🍏🍏🍏					Schafmilch	150	141	10	10	10					
	🍏🍏				Schafskäse	30	85	5	0	10					
	🍏🍏				Schichtkäse	30	33	5	5	5					
	🍏				Schlagsahne 10% Fett	25	30	5	5	5					
	🍎				Schlagsahne 30% Fett	25	76	5	5	10					
	🍏🍏				Schmelzkäse	30	98	5	0	10					
	🍏🍏				Schmelzkäse mit Gewürzen	30	86	5	5	10					
	🍎				Sojamilch	100	48	5	10	5					

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Milch, Milcherzeugnisse und Käse					Alle Werte pro typischer Portion				
genet. Warnung 1							genet. Warnung 2		eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
10 grüne Äpfel		10 grüne Äpfel	1 schwarzer Apfel				Sojasahne	30	41	0	5	5				
10 grüne Äpfel		10 grüne Äpfel	10 rote Äpfel				Tilsiter	30	106	10	0	10				
10 grüne Äpfel		10 grüne Äpfel	10 rote Äpfel				Viereckhartkäse	30	115	10	0	10				
10 grüne Äpfel		10 grüne Äpfel	10 rote Äpfel				Weichkäse	30	83	10	0	10				
10 grüne Äpfel		10 grüne Äpfel	10 rote Äpfel				Ziegenmilch	150	101	10	10	10				

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Tiefseefisch, Süßwasserfisch, Krusten-, Schalen-, Weichtiere					Alle Werte pro typischer Portion				
genet. Warnung 1							genet. Warnung 2		eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
10 grüne Äpfel		10 grüne Äpfel	1 schwarzer Apfel				Aal	150	417	25	0	40				
10 grüne Äpfel		10 grüne Äpfel	10 rote Äpfel				Auster	100	67	10	5	5				
10 grüne Äpfel		10 grüne Äpfel	10 rote Äpfel				Barsch	150	123	30	0	5				
10 grüne Äpfel		10 grüne Äpfel	10 rote Äpfel		ⓘ		Barsch mariniert	65	80	15	5	5				
10 grüne Äpfel		10 grüne Äpfel	10 rote Äpfel				Dorschleber	150	920	10	5	100				
10 grüne Äpfel		10 grüne Äpfel	10 rote Äpfel				Flunder	150	110	25	0	5				
10 grüne Äpfel		10 grüne Äpfel	10 rote Äpfel				Flusskrebs	100	70	15	5	0				
10 grüne Äpfel		10 grüne Äpfel	10 rote Äpfel				Forelle	150	155	30	0	5				
10 grüne Äpfel		10 grüne Äpfel	10 rote Äpfel				Garnele	100	92	20	5	5				
10 grüne Äpfel		10 grüne Äpfel	10 rote Äpfel		ⓘ		Garnele mariniert	65	86	15	5	5				
10 grüne Äpfel		10 grüne Äpfel	10 rote Äpfel				Gelbflossenthun	150	227	35	0	10				

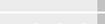
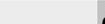
 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		  			Tiefseefisch, Süßwasserfisch, Krusten-, Schalen-, Weichtiere					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben										
					g	kcal	Eiw	Koh	Fett					
					Hecht	150	123	30	0	5				
					Heilbutt	150	144	30	0	5				
					Hering	150	347	30	0	30				
			ⓘ		Hering mariniert	140	360	25	5	30				
					Hummer	100	83	20	5	5				
					Jacobsmuschel	100	77	15	10	5				
					Kabeljau	150	117	30	0	5				
					Karpfen	150	174	30	0	10				
			ⓘ		Karpfen mariniert	100	153	20	5	10				
					Katfisch	150	120	25	0	5				
					Klaffmuschel	100	65	15	5	5				
			ⓘ		Krabbe mariniert	150	197	25	5	10				
					Krabben	100	91	20	5	5				
					Lachs	150	270	30	0	20				
			ⓘ		Lachs mariniert	150	317	30	5	25				
					Languste	100	85	20	5	5				
					Maifisch	150	215	30	0	15				
					Makrele	150	272	30	0	20				
			ⓘ		Makrele mariniert	100	212	20	5	20				
					Matjes	150	398	25	0	35				
					Miesmuschel	100	70	15	5	5				
					Pangasius	100	77	15	0	5				
					Rollmöpfe Konserve	50	70	5	0	5				

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Tiefseefisch, Süßwasserfisch, Krusten-, Schalen-, Weichtiere			Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏	🍏				150	159	30	0	5
🍏🍏🍏🍏🍏					150	207	35	0	10
🍏🍏🍏🍏🍏					150	110	25	0	5
🍏🍏🍏🍏🍏					150	153	30	0	5
🍏🍏🍏🍏🍏			ⓘ		65	92	15	5	5
🍏🍏🍏🍏🍏					150	179	30	0	10
🍏🍏🍏🍏🍏					150	117	30	0	5
🍏🍏🍏🍏🍏					150	171	30	0	10
🍏🍏🍏🍏🍏					150	117	30	0	5
🍏🍏🍏🍏🍏					150	129	30	0	5
🍏🍏🍏🍏🍏					150	215	20	0	15
🍏🍏🍏🍏					150	177	30	0	10
🍏🍏🍏🍏🍏					150	141	30	0	5
🍏🍏🍏🍏🍏					150	150	30	0	5
🍏🍏			ⓘ		65	90	15	5	5
🍏🍏🍏🍏🍏					150	99	25	0	5
🍏🍏🍏🍏					150	125	30	0	5
🍏🍏🍏🍏🍏					150	321	25	0	25
🍏🍏🍏🍏🍏					150	125	25	0	5
	🍏		ⓘ		100	114	10	15	5
🍏🍏🍏🍏🍏					150	336	35	0	25
🍏🍏🍏🍏🍏					150	123	25	5	5
🍏🍏🍏🍏🍏					100	77	15	10	5

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Tiefseefisch, Süßwasserfisch, Krusten-, Schalen-, Weichtiere	Alle Werte pro typischer Portion							
Empfehlungen für eine gesunde Ernährung								g	kcal	Eiw	Koh	Fett			
		🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏🍏🍏🍏🍏🍏												
		🍏🍏🍏🍏🍏					Weißer Thun	150	264	35	0	15			
		🍏🍏🍏🍏🍏					Wels	150	243	25	0	20			
		🍏🍏🍏🍏🍏					Zander	150	126	30	0	5			

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Wurst, Fleischwaren	Alle Werte pro typischer Portion							
Empfehlungen für eine gesunde Ernährung								g	kcal	Eiw	Koh	Fett			
		🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏🍏🍏🍏🍏🍏												
			🍏🍏🍏🍏			ⓘ	Berliner Knacker	30	98	5	0	10			
			🍏🍏🍏🍏			ⓘ	Bierschinken/Schinkenpastete	30	52	5	5	5			
			🍏🍏🍏			ⓘ	Bockwurst	115	312	15	0	30			
			🍏🍏🍏🍏🍏			ⓘ	Bratwurst/Rheinische Bratwurst	150	408	20	0	40			
			🍏🍏🍏🍏			ⓘ	Cervelatwurst	30	117	10	0	10			
			🍏🍏🍏			ⓘ	Corned Beef	30	42	10	0	5			
			🍏🍏			ⓘ	Fleischkäse	125	188	25	0	10			
		🍏🍏🍏🍏🍏🍏				ⓘ	Gänseleberpastete	30	75	10	5	5			
			🍏🍏🍏			ⓘ	Gänseleberrolle	80	192	15	5	20			
			🍏🍏			ⓘ	Geflügelbratwurst	100	115	25	0	5			
			🍏🍏🍏			ⓘ	Gemüsesülze	30	11	5	5	0			
			🍏🍏🍏			ⓘ	Hirschpastete	30	68	10	0	5			
			🍏🍏🍏			ⓘ	Jagdwurst	30	61	5	0	5			

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Wurst, Fleischwaren			Alle Werte pro typischer Portion						
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben							
						g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
					ⓘ	Kalbfleischsülze	30	33	10	0	5
					ⓘ	Kalbfleischwurst	125	401	20	0	40
					ⓘ	Kasseler	30	32	10	0	5
					ⓘ	Krakauer Colbassa	30	92	5	0	10
						Lachsschinken	200	232	40	5	10
					ⓘ	Leberwurst	30	86	5	0	10
					ⓘ	Lyoner Wurst	125	383	15	0	40
					ⓘ	Mettwurst grob	30	88	10	0	10
					ⓘ	Rauchfleisch	30	39	5	0	5
						Rind Pökelfleisch geräuchert	30	41	5	0	5
					ⓘ	Rindfleischsülze	30	42	10	0	5
					ⓘ	Salami	30	113	10	5	10
					ⓘ	Schinkenroulade	30	83	10	0	10
					ⓘ	Schinkenwurst	30	92	5	0	10
						Schwein Schinkenspeck	30	46	10	0	5
						Schwein Speck geräuchert	30	96	5	0	10
					ⓘ	Teewurst	30	137	5	0	15
					ⓘ	Weißwurst	125	371	15	5	35
					ⓘ	Wiener Würstchen	70	183	10	0	20

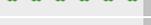
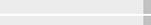
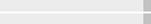
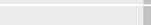
 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		  			Rind-, Kalb-, Schweine-, Hammel- und Lammfleisch					Alle Werte pro typischer Portion										
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben																
																				
															Hammel Brust	100	376	15	0	40
															Hammel Kotelett	100	343	15	0	35
															Kalb Bauch	125	298	25	0	25
															Kalb Brust	125	250	25	0	20
															Kalb Filet	150	153	35	0	5
															Kalb Gulasch	150	188	30	0	10
															Kalb Hackfleisch	100	148	20	0	10
															Kalb Hinterhaxe	150	177	30	0	10
															Kalb Keule	125	114	30	0	5
															Kalb Kotelett	150	219	30	0	15
															Kalb Kugel/Fricandeau	125	128	30	0	5
															Kalb Nacken	125	138	30	0	5
															Kalb Nuss	125	128	30	0	5
															Kalb Roulade	150	153	35	0	5
															Kalb Rücken	150	162	35	0	5
															Kalb Schulter	125	119	30	0	5
															Kalb Steak	150	162	35	0	5
															Kalb Vorderhaxe	150	177	30	0	10
															Lamm Brust	100	287	20	0	25
															Lamm Kotelett	100	216	20	0	20
															Lamm Nacken	100	190	20	0	15
															Lamm Nuss	100	122	20	0	5
															Rind Bauch	125	314	25	0	25

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Rind-, Kalb-, Schweine-, Hammel- und Lammfleisch			Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	g	kcal	Eiw	Koh	Fett
	●				125	135	30	0	5
	●				125	328	25	0	30
●●●●●					125	151	30	0	5
●●					150	194	30	0	10
●					100	207	25	0	15
●●					150	182	35	0	10
●●					150	240	30	0	15
●●					150	240	30	0	15
●●●					125	156	30	0	10
●●					150	441	35	0	35
●●					150	182	35	0	10
●●					125	163	30	0	10
●●					125	151	30	0	5
●					125	161	25	0	10
●					150	219	35	0	10
●●●					125	290	25	0	25
●●●●					125	204	25	0	15
●●●●●					125	141	30	0	5
●●●●●					150	209	30	0	10
●●●●					125	244	25	0	20
●●●●●					150	318	30	0	25
●●●●●					125	216	25	0	15
●●●●●					150	293	30	0	20

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1			 genet. Warnung 2			 eigene Angaben			Rind-, Kalb-, Schweine-, Hammel- und Lammfleisch					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten										g	kcal	Eiw	Koh	Fett					
🍏🍏🍏🍏🍏	🍏										150	293	30	0	20					
🍏🍏🍏🍏🍏											125	174	25	0	10					
🍏🍏🍏🍏🍏											150	302	30	0	25					
	🍏										150	389	30	0	35					
	🍏🍏										150	362	25	0	30					
	🍏🍏🍏										125	134	30	0	5					
	🍏🍏										150	326	30	0	25					
	🍏										100	276	20	0	25					
🍏🍏🍏🍏											175	312	40	0	20					
🍏🍏🍏											125	170	30	0	10					
🍏🍏🍏											150	200	35	0	10					
🍏🍏🍏											150	161	35	0	5					
	🍏🍏										150	294	30	0	25					
🍏🍏🍏											150	204	35	0	10					
🍏🍏🍏🍏											125	134	30	0	5					
	🍏🍏										150	326	30	0	25					
	🍏										125	416	20	0	40					
🍏🍏🍏											150	200	35	0	10					

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Wild, Geflügel, Federwild, Innereien			Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
🍏🍏🍏🍏🍏	🍏				Damwild Leber	125	171	25	5	10
🍏🍏🍏🍏🍏					Ente Fleisch mit Haut	150	338	30	0	30
🍏🍏🍏🍏🍏					Ente Fleisch ohne Haut	150	179	30	0	10
🍏🍏🍏🍏🍏					Ente Leber	125	164	25	5	10
🍏🍏🍏🍏🍏					Ente Schenkel	150	374	25	0	35
🍏🍏🍏🍏					Fasan	150	231	40	0	10
	🍏🍏				Ferkel	150	347	30	0	30
	🍏				Froschschenkel	75	52	15	0	0
🍏🍏🍏🍏					Gans Fleisch mit Haut roh	150	507	25	0	50
🍏🍏🍏🍏🍏					Gans Fleisch ohne Haut roh	150	233	35	0	15
🍏🍏🍏🍏					Gans Schenkel	150	327	25	0	30
🍏🍏🍏🍏🍏					Gänseleber	125	164	25	10	5
	🍏🍏				Hase	150	171	35	0	5
	🍏				Hirsch	150	170	35	0	5
🍏🍏🍏🍏					Huhn Brust	150	153	35	0	5
	🍏🍏				Huhn Flügel	150	312	25	0	25
🍏🍏🍏🍏🍏					Huhn Magen	125	141	25	5	5
🍏🍏🍏🍏					Huhn Schenkel	150	260	30	0	20
🍏🍏🍏🍏🍏					Hühnerherz	125	156	25	5	10
🍏🍏🍏🍏🍏					Hühnerleber	125	170	30	5	10
	🍏🍏				Kalb Bries	125	125	25	0	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Kalb Herz	125	138	20	0	10
🍏🍏🍏🍏🍏					Kalb Leber	125	109	20	5	5

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Wild, Geflügel, Federwild, Innereien			Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍎				Kalb Zunge	125	224	25	5	15
	🍏				Lamm Bries	125	115	20	0	5
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Lamm Leber	125	168	25	5	10
🍏🍏🍏🍏					Perlhuhn	150	219	30	0	15
	🍏				Pferd	150	164	35	5	5
🍏🍏🍏🍏					Pute Brust	150	161	40	0	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Pute Flügel	150	287	30	0	20
🍏🍏🍏🍏🍏					Pute Schenkel	150	173	35	0	5
🍏🍏🍏🍏					Rebhuhn	150	333	55	0	15
	🍎				Reh	150	183	35	0	5
🍏🍏🍏🍏					Rind Herz	125	155	25	5	10
🍏🍏🍏🍏🍏					Rind Leber	125	165	25	10	5
	🍏🍏				Rind Zunge	125	275	20	5	20
	🍏				Schaf Bries	125	115	20	0	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Schaf Herz	125	201	25	5	15
🍏🍏🍏🍏🍏					Schaf Leber	125	160	30	5	5
	🍏🍏				Schnecken	50	35	10	5	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Schwein Herz	125	116	25	5	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Schwein Leber	125	163	30	5	10
🍏🍏🍏🍏					Schwein Zunge	125	200	25	5	15
🍏🍏🍏🍏🍏					Taube	150	254	35	0	15
	🍎				Wildschwein	125	201	25	0	15
	🍎				Ziege	150	224	30	0	15

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 eigene Angaben	Öle, Fette, Butter, Schmalz					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten													
					g	kcal	Eiw	Koh	Fett					
						20	148	0	0	20				
						10	88	0	0	10				
						15	106	0	0	15				
						15	106	0	0	15				
						20	177	0	0	20				
						20	177	0	0	20				
						15	106	0	0	15				
						15	106	0	0	15				
						15	106	0	0	15				
						20	142	0	0	20				
						25	186	0	5	25				
						20	176	0	0	20				
						15	106	0	0	15				
						15	106	0	0	15				
						15	106	0	0	15				
						15	106	0	0	15				
						20	177	0	0	20				
						15	106	0	0	15				
						15	106	0	0	15				
						20	147	0	0	20				
						15	106	0	0	15				
						15	106	0	0	15				

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Nichtalkoholische Getränke (Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke)			Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏				Bancha Tee	125	0	0	0	0
	🍏🍏		ⓘ		Bier alkoholfrei	330	86	5	20	0
🍏🍏🍏					Cappuccino	150	57	5	10	5
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Colagetränk	250	141	0	35	0
	🍏				Colagetränk (kalorienarm)	200	8	0	5	0
	🍏				Eistee-Zitrone	200	20	0	5	0
🍏🍏🍏					Espresso	25	1	0	0	0
🍏🍏🍏					Filterkaffee	150	3	0	0	0
	🍏				Früchtetee	125	1	0	0	0
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Heiße Schokolade	100	131	5	25	5
	🍏🍏🍏				Isotonisches Getränk	200	38	0	10	0
	🍏🍏🍏				Isotonisches Getränk (kalorienarm)	200	38	0	10	0
🍏🍏					Kokoswasser	60	6	0	5	0
	🍏				Kräutertee	125	1	0	0	0
🍏🍏					Latte Macchiato	125	55	5	5	5
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏		ⓘ		Limonade-Kräuter	200	72	0	20	0
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏		ⓘ		Limonade-Zitrone	200	58	0	15	0
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏		ⓘ		Limonade-Orange	200	58	0	15	0
🍏🍏					Matcha Tee	125	0	0	0	0
🍏🍏					Mate-Tee	150	0	0	0	0
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Mehrfruchtnektar	200	114	0	30	0
	🍏🍏🍏🍏🍏				Mehrfruchtsaft	200	76	5	20	0
	🍏🍏🍏🍏🍏				Orangensaft	100	54	0	15	0

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Nichtalkoholische Getränke (Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke)			Alle Werte pro typischer Portion										
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	g	kcal	Eiw	Koh	Fett						
										Pfefferminztee	125	1	0	0	0
										Saftschorle-Ananas	200	44	0	10	0
										Saftschorle-Apfel	200	66	0	15	0
										Saftschorle-Grapefruit	200	10	0	5	0
										Saftschorle-Johannisbeer	200	56	0	15	0
										Saftschorle-Karotten	200	24	0	5	0
										Saftschorle-Orange	200	50	0	10	0
										Saftschorle-Pfirsich/Maracuja	200	126	5	30	0
										Saftschorle-Zitrone	200	6	0	5	0
										Sekt alkoholfrei	100	25	0	5	0
										Sencha Tee	125	0	0	0	0
										Sojadrink	150	41	5	5	5
										Tee grün	125	0	0	0	0
										Tee schwarz	125	0	0	0	0
										Tee schwarz mit Milch	125	3	0	0	0
										Türkischer Mokka	100	69	0	20	0
										Wasser oder Mineralwasser	200	0	0	0	0





ERNÄHRUNGS-GENE

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN



WISSENSCHAFT

Dieses Kapitel zeigt die Wissenschaft hinter dem Test.



Nutrigenetik

- A variant of the HTRA1 gene increases susceptibility to age-related macular degeneration. Science. 2006 Nov 10.314(5801):992-3. Epub 2006 Oct 19. Yang Z, Camp NJ, Sun H, Tong Z, Gibbs D, Cameron DJ, Chen H, Zhao Y, Pearson E, Li X, Chien J, Dewan A, Harmon J, Bernstein PS, Shridhar V, Zabriskie NA, Hoh J, Howes K, Zhang K.
- Adams PC, R.D., Barton JC, McLaren CE, Eckfeldt JH, McLaren GD, Dawkins FW, Acton RT, Harris EL, Gordeuk VR, Leiendecker-Foster C, Speechley M, Snively BM, Holup JL, Thomson E, Sholinsky P., Hemochromatosis and iron-overload screening in a racially diverse population. N Engl J Med, 2005(352): p. 1769-78.
- Allen, K.J., et al., Iron-overload-related disease in HFE hereditary hemochromatosis. N Engl J Med, 2008. 358(3): p. 221-30.
- Alpha-tocopherol supplementation prevents the exercise-induced reduction of serum paraoxonase 1/arylesterase activities in healthy individuals.
- Am J Med. 1967; 42: 899-912
- American Heart Association
- Antioxidant micronutrients and biomarkers of oxidative stress and inflammation in colorectal adenoma patients: results from a randomized, controlled clinical trial.
- Association between decreased vitamin levels and MTHFR, MTR and MTRR gene polymorphisms as determinants for elevated total homocysteine concentrations in pregnant women.
- Jacques PF, Kalmbach R, Bagley PJ, et al. The relationship between riboflavin and plasma total homocysteine in the Framingham Offspring cohort is influenced by folate status and the C677T transition in the methylenetetrahydrofolate reductase gene. J Nutr. 2002;132(2):283-288.
- Association of MTRRA66G polymorphism (but not of MTHFR C677T and A1298C, MTR2756G, TCN C776G) with homocysteine and coronary artery disease in the French population.
- Barbosa PR: Eur J Clin Nutr. 2008 Aug;62(8):1010-21. Epub 2007 May 23.
- Barry I. Posner^{2,12}, David J. Balding¹³, David Meyre⁵, Constantin Polychronakos^{1,3} & Philippe Froguel^{5,14}; A genome-wide association study
- Beja-Pereira, A.; Luikart, G.; England, P. R.; Bradley, D. G.; Jann, O. C.; Bertorelle, G.; Chamberlain, A. T.; Nunes, T. P.; Metodiev, S.; Ferrand, N.; Erhardt, G. :
- Bianchine, J. W.; Briard-Guillemot, M. L.; Maroteaux, P.; Frezal, J.; Harrison, H. E. : Generalized osteoporosis with bilateral pseudoglioma—an autosomal recessive disorder of connective tissue: report of three families—review of the literature. Am. J. Hum. Genet. 24: 34A only, 1972.
- Bolland MJ, Barber PA, Doughty RN, et al (2008). "Vascular events in healthy older women receiving calcium supplementation: randomised controlled trial". BMJ 336: 262
- Bradley, L.A., J.E. Haddow, and G.E. Palomaki, Population screening for haemochromatosis: expectations based on a study of relatives of symptomatic probands. J Med Screen, 1996. 3(4): p. 171-7.
- Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)
- Bulhoes, A. C., et. al. (2007-11). "Correlation between lactose absorption and the C/T-13910 and G/A-22018 mutations of the lactase-phlorizin hydrolase (LCT) gene in adult-type hypolactasia". Brazilian Journal of Medical and Biological Research.
- Burt, M.J., et al., The significance of haemochromatosis gene mutations in the general population: implications for screening. Gut, 1998. 43(6): p. 830-6.
- Calcium plus vitamin D supplementation and the risk of fractures. N Engl J Med. 2006 Feb 16;354(7):669-83. Jackson RD
- CDCP, Centers for Disease Control and Prevention
- Ch. 25, Disorders of the Eye, Jonathan C. Horton, in Harrison's Principles of Internal Medicine, 16th ed.
- Cholesterin, Risiko für Herz und Gefäße, Edita Pospisil, 2008
- Cholesterin, Wozu wir es brauchen und warum es uns krank macht, C.H.Beck, 1999 Dr. Ursel Wahrburg, Dr. Gerd Assmann
- Collins, D. R.; Knott, T. J.; Pease, R. J.; Powell, L. M.; Wallis, S. C.; Robertson, S.; Pullinger, C. R.; Milne, R. W. Marcel, Y. L.; Humphries, S. E.; Talmud, P. J.; Lloyd, J. K.; Miller, N. E.; Muller, D.; Scott, J. Truncated variants of apolipoprotein B cause hypobetalipoproteinaemia. Nucleic Acids Res. 16: 8361-8375, 1988
- Daniel Steinberg (2007). The Cholesterol Wars: The Cholesterol Skeptics vs the Preponderance of Evidence. Boston: Academic Press.
- de Jong PT (2006). "Age-related macular degeneration". N Engl J Med. 355 (14): 1474-1485.
- Defesche et al. 1998 FH workshop 1997
- Defesche, J. C., Kastelein, J. J. P. : Molecular epidemiology of familial hypercholesterolaemia. (Letter) Lancet 352: 1643-1644, 1998
- Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF e.V
- Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG)
- Deutsche Zöliakie Gemeinschaft
- Diagnosen am Augenhintergrund, Thieme, Bernd Kirchof, Martin Reim, Sebastian Wolf, 2003
- DVO-Leitlinie "Osteoporose bei Frauen ab der Menopause und Männer über 60 Jahren", 2006
- Effect of B vitamin supplementation on plasma homocysteine levels in celiac disease.
- Effect of B vitamin supplementation on plasma homocysteine levels in celiac disease.
- Effect of calcium and vitamin D supplementation on bone density in men and women 65 years of age or older. Dawson-Hughes B: N Engl J Med. 1997 Sep 4;337(10):670-6.
- Effect of supplementation of calcium and vitamin D on bone mineral density and bone mineral content in peri- and post-menopausal women; a double-blind, randomized, controlled trial. Di Daniele N, Pharmacol Res. 2004 Dec;50(6):637-41.
- Effective detection of human leukocyte antigen risk alleles in celiac disease using tag single nucleotide polymorphisms. Monsuur AJ, de Bakker PI, Zhernakova A, Pinto D, Verduijn W, Romanos J, Auricchio R, Lopez A, van Heel DA, Crusius JB, Wijmenga C. PLoS One. 2008 May 28;3(5):e2270.
- Ellard, S.: Hepatocyte nuclear factor 1 alpha (HNF-1-alpha) mutations in maturity-onset diabetes of the young. Hum. Mutat. 16: 377-385, 2000
- Enattah, N. S.; Sahi, T.; Savilahti, E.; Terwilliger, J. D.; Peltonen, L.; Jarvela, I. : Identification of a variant associated with adult-type hypolactasia. Nature Genet. 30: 233-237, 2002.
- Fajans, S. S.; Bell, G. I.; Polonsky, K. S. : Molecular mechanisms and clinical pathophysiology of maturity-onset diabetes of the young. New Eng. J. Med. 345: 971-980, 2001.
- Farrell R, Kelly C. Celiac sprue. N Engl J Med 2002;346:180-8.
- Ferrari, S. L.; Deutsch, S.; Choudhury, U.; Chevalley, T.; Bonjour, J.-P.; Dermitzakis, E. T.; Rizzoli, R.; Antonarakis, S. E. : Polymorphisms in the low-density lipoprotein receptor-related protein 5 (LRP5) gene are associated with variation in vertebral bone mass, vertebral bone size, and stature in whites. Am. J. Hum. Genet. 74: 866-875, 2004
- Fracture prevention with vitamin D supplementation: a meta-analysis of randomized controlled trials. JAMA. 2005 May 11;293(18):2257-64. Bischoff-Ferrari HA
- Froguel, P.; Velho, G.; Cohen, D.; Passa, P. : Strategies for the collection of sibling-pair data for genetic studies in type 2 (non insulin-dependent) diabetes mellitus. (Letter) Diabetologia 34: 685 only, 1991
- Ganz DA, Bao Y, Shekelle PG, Rubenstein LZ (2007). "Will my patient fall?". JAMA 297 (1): 77-86
- Gene-culture coevolution between cattle milk protein genes and human lactase genes. Nature Genet. 35: 311-313, 2003. Note: Erratum: Nature Genet. 35: 106 only, 2003.
- GeneticHealth.com.

- GFHEV-Leitlinien.
- Gidh-Jain, M.; Takeda, J.; Xu, L. Z.; Lange, A. J.; Vionnet, N.; Stoffel, M.; Froguel, P.; Velho, G.; Sun, F.; Cohen, D.; Patel, P.; Lo, Y.-M. D.; Hattersley, A. T.; Luthman, H.; Wedell, A.; St. Charles, R.; Harrison, R. W.; Weber, I. T.; Bell, G. I.; Pilakis, S. J.: Glucokinase mutations associated with non-insulin-dependent (type 2) diabetes mellitus have decreased enzymatic activity: implications for structure/function relationships. *Proc. Nat. Acad. Sci.* 90: 1932-1936, 1993
- Guéant-Rodriguez RM: *Thromb Haemost.* 2005 Sep;94(3):510-5
- Guideline der National Osteoporosis Foundation (USA), 2003
- Guillaume Charpentier⁸, Thomas J. Hudson^{4,9}, Alexandre Montpetit⁴, Alexey V. Pshezhetsky¹⁰, Marc Prentki^{10,11},
- *Gut* 1989; 30: 333-338
- Hadithi M: *World J Gastroenterol.* 2009 Feb 28;15(8):955-60.
- Hadithi M: *World J Gastroenterol.* 2009 Feb 28;15(8):955-60.
- Haemochromatose.org.
- Haines, J. L.; Hauser, M. A.; Schmidt, S.; Scott, W. K.; Olson, L. M.; Gallins, P.; Spencer, K. L.; Kwan, S. Y.; Noureddine, M.; Gilbert, J. R.; Schnetz-Boutaud, N.; Agarwal, A.; Postel, E. A.; Pericak-Vance, M. A.: Complement factor H variant increases the risk of age-related macular degeneration. *Science* 308: 419-421, 2005
- Handbuch Zöliakie, Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie
- Hardwick, C. Prognosis in coeliac disease. *Arch Dis Child* 1939; 14:279.
- Hemochromatosis National Digestive Diseases Information Clearinghouse, National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services
- Hemochromatosis: Symptoms. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). <http://www.mayoclinic.com/health/hemochromatosis/DS00455/DSECTION=2>.
- Hemochromatosis: Treatments and drugs. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). <http://www.mayoclinic.com/health/hemochromatosis/DS00455/DSECTION=7>
- Herold, *Innere Medizin* 2008, 439-440
- HHEX gene polymorphisms are associated with type 2 diabetes in the Dutch Breda cohort. *Europ. J. Hum. Genet.* 16: 652-656, 2008
- Hobbs et al. 1992 *Hum Mut* 1:445
- Hobbs, H. H.; Brown, M. S.; Russell, D. W.; Davignon, J.; Goldstein, J. L.: Deletion in the gene for the low-density-lipoprotein receptor in a majority of French Canadians with familial hypercholesterolemia. *New Eng. J. Med.* 317: 734-737, 1987
- Hopkins MH: *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2010 Mar;19(3):850-8. Epub 2010 Mar 3.
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/omim/125860>
- identifies novel risk loci for type 2 diabetes; *Nature*, Vol 445|22 February 2007
- Inter-individual variation in DNA damage and base excision repair in young, healthy non-smokers: effects of dietary supplementation and genotype. *Clepe F: Br J Nutr.* 2010 Jan 19:1-9.
- Jackson RD, LaCroix AZ, Gass M, et al (2006). "Calcium plus vitamin D supplementation and the risk of fractures". *N. Engl. J. Med.* 354 (7): 669-83
- Kim DH, Vaccaro AR (2006). "Osteoporotic compression fractures of the spine; current options and considerations for treatment". *The spine journal : official journal of the North American Spine Society* 6 (5): 479-87
- Klein, R. J.; Zeiss, C.; Chew, E. Y.; Tsai, J.-Y.; Sackler, R. S.; Haynes, C.; Henning, A. K.; SanGiovanni, J. P.; Mane, S. M.; Mayne, S. T.; Bracken, M. B.; Ferris, F. L.; Ott, J.; Barnstable, C.; Hoh, J.: Complement factor H polymorphism in age-related macular degeneration. *Science* 308: 385-389, 2005
- Kuokkanen, M.; Kokkonen, J.; Enattah, N. S.; Ylisaukko-oja, T.; Komu, H.; Varilo, T.; Peltonen, L.; Savilahti, E.; Jarvela, I.: Mutations in the translated region of the lactase gene (LCT) underlie congenital lactase deficiency. *Am. J. Hum. Genet.* 78: 339-344, 2006.
- Kupper C (2005). "Dietary guidelines and implementation for celiac disease". *Gastroenterology* 128 (4 Suppl 1): S121-7.
- Laktose-Intoleranz, Thilo Schleip, 5.Auflage, 2003
- Leberkrankheiten_Informationswebseite.
- Lewington S, Whitlock G, Clarke R, Sherliker P, Emberson J, Halsey J, Qizilbash N, Peto R, Collins R (December 2007). "Blood cholesterol and vascular mortality by age, sex, and blood pressure: a meta-analysis of individual data from 61 prospective studies with 55,000 vascular deaths". *Lancet* 370 (9602): 1829-39.
- Lombardi et al. 1998 *MEDPED* 1998
- Lowering blood homocysteine with folic acid based supplements: meta-analysis of randomised trials. *Homocysteine Lowering Trialists' Collaboration.BMj.* 1998 Mar 21;316(7135):894-8
- Maller, J.; George, S.; Purcell, S.; Fagerness, J.; Altschuler, D.; Daly, M. J.; Seddon, J. M.: Common variation in three genes, including a noncoding variant in CFH, strongly influences risk of age-related macular degeneration. *Nature Genet.* 38: 1055-1059, 2006
- Manganese superoxide dismutase polymorphism and risk of gastric lesions, and its effects on chemoprevention in a Chinese population. *Tu HK: Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2010 Apr;19(4):1089-97. Epub 2010 Mar 16.
- Maternal MTHFR 677C>T genotype and dietary intake of folate and vitamin B(12): their impact on child neurodevelopment. *del Rio Garcia C: Nutr Neurosci.* 2009 Feb;12(1):13-20.
- Medicoconsult-Datenbank.
- MFMER, Mayo Foundation for Medical Education and Research.
- Montalto M, Curigliano V, Santoro L, et al (2006). "Management and treatment of lactose malabsorption". *World J. Gastroenterol.* 12 (2): 187-91. PMID 16482616. <http://www.wjgnet.com/1007-9327/12/187.asp>.
- Montezuma SR, Sobrin L, Seddon JM. Review of genetics in age related macular degeneration. *Semin Ophthalmol.* 2007;22:229-40.
- National Cholesterol Education Program (NCEP)
- National Digestive Diseases Information Clearinghouse (March 2006). "Lactose Intolerance". National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health.
- National Institutes of Health (NIH) - National Eye Institute
- *Nature.* 2007 Feb 22;445(7130):881-5. Epub 2007 Feb 11. A genome-wide association study identifies novel risk loci for type 2 diabetes. Sladek R, Rocheleau G, Rung J, Dina C, Shen L, Serre D, Boutin P, Vincent D, Belisle A, Hadjadj S, Balkau B, Heude B, Charpentier G, Hudson TJ, Montpetit A, Pshezhetsky AV, Prentki M, Posner BI, Balding DJ, Meyre D, Polychronakos C, Froguel P.
- NCEP, Nationales Cholesterin-Erziehungsprogramm
- NDDIC, National Digestive Diseases Information Clearinghouse.
- Niederau C, F.R., Pürschel A, Stremmel W, Häussinger D, Strohmeyer G, Long-term survival in patients with hereditary hemochromatosis. *Gastroenterology* 1996(110): p. 1107-1119.
- NIH, Institutes of Health.
- ÖGTG – Österreichisches Gentechnik Gesetz
- Olds, L. C.; Sibley, E.: Lactase persistence DNA variant enhances lactase promoter activity in vitro: functional role as a cis regulatory element. *Hum. Molec. Genet.* 12: 2333-2340, 2003.
- Olson RE (February 1998). "Discovery of the lipoproteins, their role in fat transport and their significance as risk factors". *J. Nutr.* 128 (2 Suppl): 439S-443S. PMID 9478044
- Philippe Boutin⁵, Daniel Vincent⁴, Alexandre Belisle⁴, Samy Hadjadj⁶, Beverley Balkau⁷, Barbara Heude⁷,
- Raisz L (2005). "Pathogenesis of osteoporosis: concepts, conflicts, and prospects." *J Clin Invest* 115 (12): 3318-25
- Rayman MP: *Proc Nutr Soc.* 2005 Nov;64(4):527-42
- Redeker et al. 1998 *EAS* 98
- Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation(2002), Human Vitamin and Mineral Requirements, pp166-167
- Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation(2007) Protein and amino acid requirements in human nutrition, pp224-226
- Responsiveness of selenoproteins to dietary selenium. *Allan CB: Annu Rev Nutr.* 1999;19:1-16
- Richer SP. *J Am Optom Assoc.* 1993 Dec;64(12):838-50. Is there a prevention and treatment strategy for macular degeneration?
- Robert Sladek^{1,2,4}, Ghislain Rocheleau^{1*}, Johan Rung^{4*}, Christian Dina^{5*}, Lishuang Shen¹, David Serre¹,
- Rochette, J., et al., Multicentric origin of hemochromatosis gene (HFE) mutations. *Am J Hum Genet.* 1999. 64(4): p. 1056-62.
- Sblattero D, Berti I, Trevisiol C, et al (May 2000). "Human recombinant tissue transglutaminase ELISA: an innovative diagnostic assay for celiac disease". *Am. J. Gastroenterol.* 95 (5): 1253-7.
- Schmidt et al. 2000 *Atheroscler* 148: 431
- Scott, L. J.; Mohlke, K. L.; Bonnycastle, L. L.; Willer, C. J.; Li, Y.; Duren, W. L.; Erdos, M. R.; Stringham, H. M.; Chines, P. S.; Jackson, A. U.; Prokunina-Olsson, L.; Ding, C.-J.; and 29 others: A genome-wide association study of type 2 diabetes in Finns detects multiple susceptibility variants. *Science* 316: 1341-1345, 2007
- Seeman, E.; Hopper, J. L.; Bach, L. A.; Cooper, M. E.; Parkinson, E.; McKay, J.; Jerums, G.: Reduced bone mass in daughters of women with osteoporosis. *New Eng. J. Med.* 320: 554-558, 1989
- Selenium in cancer prevention: a review of the evidence and mechanism of action.
- Selenium supplementation increases liver MnSOD expression: molecular mechanism for hepato-protection. *Shilo S: J Inorg Biochem.* 2008 Jan;102(1):110-8. Epub 2007 Aug 1.
- Selenium supplementation restores the antioxidative capacity and prevents cell damage in bone marrow stromal cells in vitro. *Ebert R: Stem Cells.* 2006 May;24(5):1226-35. Epub 2006 Jan 19.
- Study on safety and bioavailability of ubiquinol (Kaneka QH) after single and 4-week multiple oral administration to healthy volunteers. *Hosoe K, Regul Toxicol Pharmacol.* 2007 Feb;47(1):19-28.

Epub 2006 Aug 21

- Tong Y, Lin Y, Zhang Y, Yang J, Zhang Y, Liu H, Zhang B; Association between TCF7L2 gene polymorphisms and susceptibility to Type 2 Diabetes mellitus : a large Human Genome Epidemiology (HuGE) review and meta-analysis; BMC Med Genet. 2009 Feb 19;10:15
- Tsakiris S; Eur J Clin Nutr. 2009 Feb;63(2):215-21. Epub 2007 Sep 19.
- Tuula H. Vesa et al.: Lactose Intolerance, in: Journal of the American College of Nutrition, Vol. 19, No. 90002, 165S-175S (2000)
- Tybjaerg-Hansen A, Humphries SE. Familial defective apolipoprotein B-100: a single mutation that causes hypercholesterolemia and premature coronary artery disease. Atherosclerosis 1992.96:91-107
- van Vliet-Ostaptchouk, J. V.; Onland-Moret, N. C.; van Haften, T. W.; Franke, L.; Elbers, C. C.; Shiri-Sverdlov, R.; van der Schouw, Y. T.; Hofker, M. H.; Wijmenga, C. :
- Varret, M.; Rabes, J.-P.; Collod-Beroud, G.; Junien, C.; Boileau, C.; Beroud, C. : Software and database for the analysis of mutations in the human LDL receptor gene. Nucleic Acids Res. 25: 172-180, 1997
- M, Renner W, et al. Association of complement factor H Y402H gene orgy.





ERNÄHRUNGS-GENE

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN



ZUSATZINFORMATION

In diesem Kapitel erhalten Sie nützliche und hilfreiche Informationen



ProSalud Individual Nutrition

Wie es wirkt

Jeder Mensch ist anders und mit der Analyse der mehr als 50 Gene, gibt es mehr als 700 Trillionen verschiedene genetische Profile, wovon nur eines zu Ihnen passt. Jedes dieser Profile hat andere Stärken und Schwächen und benötigt eine individuelle Versorgung an Mikronährstoffen.

ProSalud Individual Nutrition - Eine eigens für Sie nach Ihren Genen zusammengestellte Mikronährstoffmischung, um Ihre angeborenen Stärken zu fördern und die Schwächen zu kompensieren. Nehmen Sie Ihre persönliche Mikronährstoffmischung ein, um Ihrem Körper das zu geben was er braucht.

Mikrotransporter - Optimierte Aufnahme in den Körper

Die Vitamine und Mineralstoffe werden in ihrer Verarbeitung in kleine Kügelchen, sogenannte Mikrotransporter, verpackt. Das ermöglicht die einfache Mischung von unterschiedlichen Mengen einzelner Mikrotransporter und ihrer enthaltenen Mikronährstoffe. Bei manchen Menschen enthält die fertige Mischung einen höheren Anteil an Vitamin C-haltigen Mikrotransportern, bei Anderen einen höheren Anteil an kalziumhaltigen Mikrotransportern. So lässt sich durch eine gezielte Mischung jedes beliebige Mikronährstoffrezept schnell und genau erstellen. Zusätzlich sind die Mikronährstoffe durch ihre Verpackung in die harten Mikrotransporter besser vor Sauerstoff geschützt und bleiben im Vergleich zu aufgelösten Mikronährstoffen deutlich länger stabil.

Info: Um Ihre persönliche Mikronährstoffmischung nach Ihren Genen zusammenstellen zu können, benötigen wir die Analyseergebnisse der relevanten Gene. Sollten wir Ihre DNA noch nicht vernichtet haben und Sie ein Produkt bestellen, für das wir noch nicht die richtigen Gene analysiert haben, würden wir die Gene auf eigene Kosten analysieren um Ihre Bestellung abschließen zu können. Mit Ihrer Bestellung geben Sie uns die Erlaubnis dies zu tun.



ProSalud Individual Nutrition

Die genetische Mikronährstoffmischung, die Ihr Körper braucht!

Einfach jeden Morgen diese individuelle Nahrungsergänzungsmittelmischung einnehmen, um über den ganzen Tag mit den für Ihre Genetik wichtigen Mikronährstoffen in der richtigen Dosis versorgt zu sein.



Jetzt bestellen!

ab € 2,99 pro Tag

...bei Ihrem Betreuer

kunden@prosalud.at
+43 660 - 92 737 28

Ihr Rezeptcode:
DEMO_ML

Optimierte Aufnahme in den Körper

Die optimale Aufnahme von Mikronährstoffen in den Körper ist ein komplexes Thema, da viele der Stoffe sich gegenseitig in der Aufnahme hemmen können. Deshalb ist es von großer Bedeutung, wie, wo und in welcher Geschwindigkeit die Mikronährstoffe im Darm ausgeschüttet werden.

Standardmikronährstoffe: Gegenseitige Aufnahmehemmung



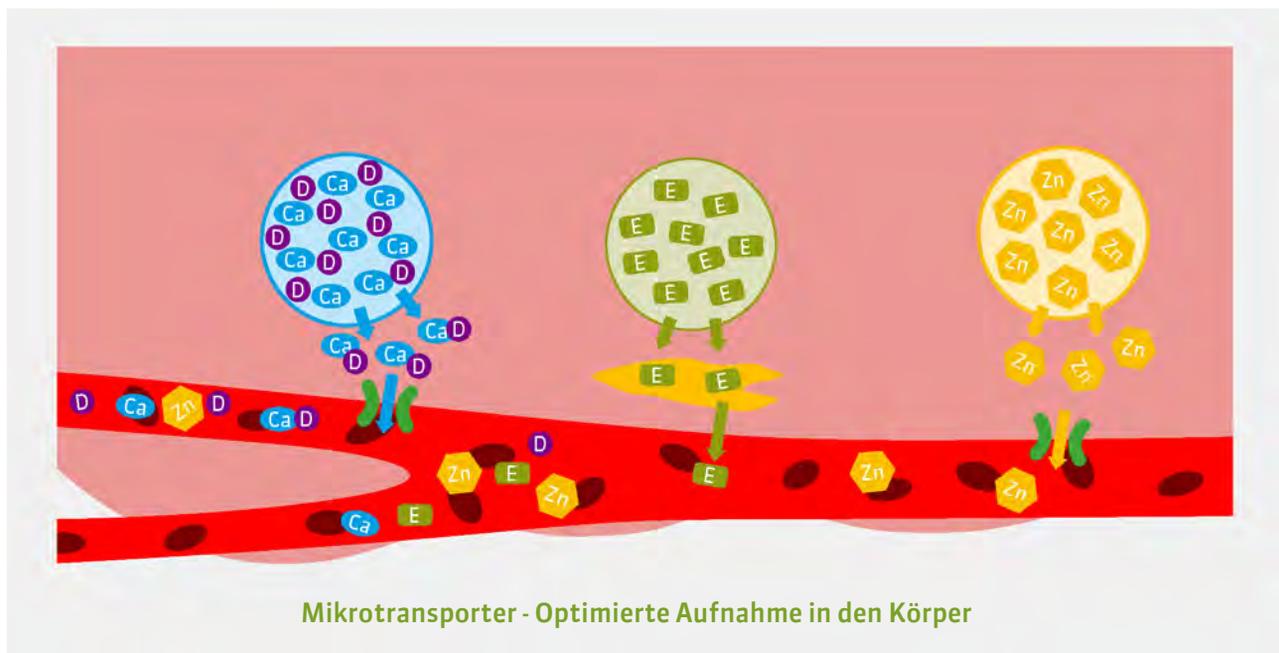
Bestimmte Mikronährstoffe werden über dieselben Prozesse/Kanäle in den Körper aufgenommen. Ein gutes Beispiel hierfür sind Kalzium und Zink. Wird eine Kalzium/Zink-Pulvermischung in einer Gelatinekapsel eingenommen, so werden beide Pulver im Darm frei. Die Darmschleimhaut beginnt anschließend zum Beispiel Kalzium, das typischerweise in deutlich höherer Dosis verabreicht wird, über eine limitierte Anzahl an Kalziumkanälen aufzunehmen. Das Zink, das ebenfalls über diese Kanäle aufgenommen werden sollte, wird jedoch von der Menge an Kalzium verdrängt und bleibt so in vielen Fällen größtenteils im Darm, bis es wieder ausgeschieden wird. Aus diesem Grund können bestimmte Mikronährstoffe nicht zusammen in derselben Form verabreicht werden. Vorsicht also bei Mikronährstoffen wie Brausetabletten oder Gelatinekapseln, die zum Beispiel Kalzium und Zink gemeinsam beinhalten.

ProSalud Individual Nutrition - Optimierte Aufnahmeeigenschaften



Die Mikrotransporter werden so hergestellt, dass sich gegenseitig blockierende Stoffe nicht in den selben Kügelchen befinden. Somit wird zum Beispiel Kalzium an einer Stelle des Darms und Zink an einer anderen Stelle des Darms ausgeschüttet. Somit wird jeder dieser Mikronährstoffe fernab von anderen, blockierenden Mikronährstoffen aufgenommen. Zusätzlich werden durch die kontinuierliche aber geringe Ausschüttung an Mikronährstoffen die Aufnahmemechanismen nicht so stark beansprucht, sodass es nur zur Aufnahme eines der Mikronährstoffe kommen würde.

ProSalud Individual Nutrition - Optimierte Aufnahme jedes Mikronährstoffs



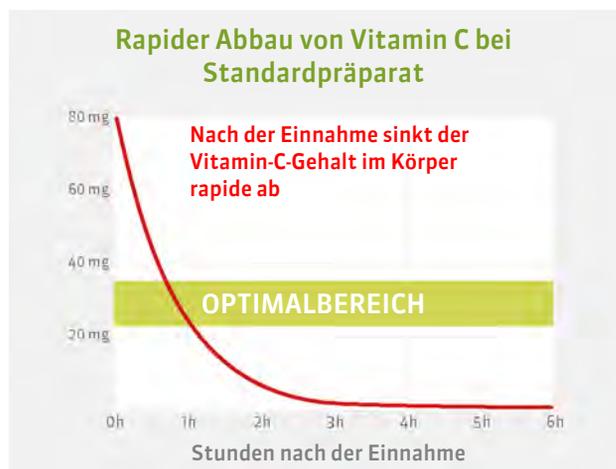
Zudem ist bekannt, dass bestimmte Mikronährstoffe sich gegenseitig bei der Aufnahme unterstützen. Deshalb werden zum Beispiel Vitamin D und Kalzium zusammen aus denselben Mikrotransportern ausgeschüttet, damit die Aufnahme der Mikronährstoffe bestmöglich gefördert wird.

Bestimmte fettlösliche Vitamine, wie zum Beispiel Vitamin E, benötigen Trägerfette, um in den Körper aufgenommen zu werden. Aus diesem Grund wird bei Vitamin E-Präparaten häufig empfohlen, diese zusammen mit einer fetthaltigen Mahlzeit zu sich zu nehmen. Dabei kann sich das Vitamin E im Nahrungsfett auflösen und darüber in den Körper aufgenommen werden. Die Mikrotransporter speichern das Vitamin E so lange, bis es später mit Nahrungsfetten in Verbindung kommt und dann schließlich aufgenommen werden kann.

ProSalud Individual Nutrition - Richtige Versorgung über den gesamten Tag

Eine falsche Dosierungsform kann bei Mikronährstoffen sehr schnell dazu führen, dass der Körper nicht ausreichend versorgt ist. Deshalb ist bei Mikronährstoffpräparaten immer darauf zu achten, wie und in welcher Geschwindigkeit diese an den Körper abgegeben werden.

Standardvitamine: Zu schnell vom Körper abgebaut



Die meisten Mikronährstoffpräparate lösen sich in Wasser sofort auf und werden somit im Darm auch sofort an den Körper abgegeben und in den Blutkreislauf aufgenommen. Dies hat einige entscheidende Nachteile: Vitamin C wird vom Körper sehr schnell wieder entfernt; mit einer Halbwertszeit von 30 Minuten verliert der Körper jede halbe Stunde die Hälfte des im Blut befindlichen Vitamin C. Von der typischen Tagesmenge an 80 mg Vitamin C sind schon nach 2 Stunden nur noch etwa 5 mg übrig. Nach 4 Stunden sind es weniger als 1 mg und somit unter der wirksamen Grenze.

ProSalud Individual Nutrition - Dauerhafte Versorgung



Da der Körper also Vitamin C sehr schnell wieder abbaut, ist es notwendig, den Körper ständig mit geringen Mengen an Vitamin C zu versorgen. Die Mikrotransporter wurden so entwickelt, dass sie die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe über den ganzen Tag langsam an den Körper abgeben. Dadurch wird der Körper, obwohl er Vitamin C sehr schnell wieder abbaut, ständig mit der optimalen Dosis des Vitamins versorgt.

ProSalud Individual Nutrition - Ein lebenslanges Produkt immer nach neuestem Stand der Wissenschaft

Die Wissenschaft kommt immer wieder auf neue Erkenntnisse im Bereich der Genetik, Krankheitsprävention und Mikronährstoffe. Da es sich bei Ihrer personalisierten Mikronährstoffmischung um ein lebenslang anzuwendendes Mikronährstoffpräparat handelt, haben wir die Möglichkeit, jede neue Mischung individuell an neue Gegebenheiten wie Ihr Alter, neue wissenschaftliche Erkenntnisse und aktuelle Empfehlungen in der gesunden Ernährung anzupassen. Deshalb werden sich die individuellen Mikronährstoffmengen von Bestellung zu Bestellung leicht ändern und individuell an die neuen Gegebenheiten angepasst. Somit haben Sie mit Ihrer personalisierten Mikronährstoffmischung ein genau nach Ihren Genen zusammengestelltes Produkt, das immer nach dem neuesten Stand der Wissenschaft und Technik zusammengestellt wird.

Ein Produkt auf Basis verschiedener Analysen

Verschiedene Analysen aus unserem Portfolio können auf die Zusammenstellung Ihrer persönlichen Mikronährstoffmischung Einfluss nehmen. Somit ist es egal, ob Sie eine Analyse für gesunde Ernährung, eine Analyse für bessere sportliche Leistung oder eine Analyse für optimale Mikronährstoffversorgung der Muttermilch durchgeführt haben. Alle Ergebnisse, die wir zur Verfügung haben, werden automatisch und ohne Mehrkosten integriert.

ProSalud Individual Nutrition - Höchste Qualität an Rohstoffen

Ihre personalisierte Mikronährstoffmischung besteht aus einer Vielzahl von verschiedenen Rohstoffen, die nach höchsten Qualitätsstandards ausgewählt und hochwertig verarbeitet werden. Dabei wird besonderes Augenmerk auf Bioverfügbarkeit (wie gut und schnell der Mikronährstoff aufgenommen werden kann), Verträglichkeit und Reinheit gelegt.

Biologische oder pharmazeutische Quellen?

Vitamine und Mineralstoffe können aus verschiedenen Quellen gewonnen werden. Zum einen gibt es die pharmazeutische Herstellung, bei der die Vitamine, Mineralstoffe und -salze in chemischen Reaktionen hergestellt und anschließend aufgereinigt werden. Zum anderen gibt es natürliche, biologische Quellen. Dabei werden häufig Pflanzen, die eine hohe Konzentration an diesen Mikronährstoffen beinhalten, geerntet und anschließend aufkonzentriert. Das daraus resultierende Extrakt ist anschließend stark an dem gewünschten Vitamin angereichert. Pharmazeutisch hergestellte, sowie auch natürliche Vitamine haben, ihre Vor- und Nachteile. Pharmazeutisch hergestellte Vitamine sind üblicherweise höher dosiert und in der Lagerung länger stabil. Durch die höhere Dosierung benötigen Sie in der Verabreichung weniger Platz und reduzieren dadurch die benötigte Tablettengröße. Außerdem sind sie als rein hergestellte Vitamine sehr einfach und genau zu dosieren. Als Nachteil weisen sie oft eine geringere Bioverfügbarkeit auf. Das bedeutet, dass die Aufnahme von synthetisch hergestellten Mikronährstoffen geringer ist als die von biologischen Quellen.

Biologische Mikronährstoffe haben den Vorteil der besseren Bioverfügbarkeit, sie werden also schneller und besser in den Körper aufgenommen. Sie sind üblicherweise besser verträglich und aufgrund ihrer biologischen Herkunft eine natürliche Alternative. Als Nachteil enthalten selbst hochkonzentrierte Extrakte immer noch nur geringe Mengen eines bestimmten Vitamins. Aus diesem Grund ist ein größeres Volumen notwendig, um eine bestimmte Menge eines Vitamins dem Körper zuzuführen. Die Tablettengröße wird dadurch besonders bei der Zufuhr von mehreren verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen deutlich größer.

Ihre Mikronährstoffmischung nutzt die Vorteile aus beiden Quellen und vereint sie zu einem Produkt. So werden ein Großteil (etwa 80 %) der gesamten Mikronährstoffe, die verwendet werden, aus biologischen Quellen gewonnen. Dadurch ergibt sich eine bessere Bioverfügbarkeit und bessere Verträglichkeit des Produktes. Nachteil ist leider ein größeres Volumen an Mikrotransportern, das als Tagesdosis eingenommen werden muss. Für bessere Langzeitstabilität, geringeres Volumen und genauere Dosierung werden von einigen Vitaminen und Mineralstoffen noch nach höchsten Standards pharmazeutisch hergestellte Vitamine und Mineralstoffe verwendet (etwa 20 % der Gesamtmischung). Auf diese Weise haben Sie mit diesem Produkt die Vorteile aus beiden Quellen von Mikronährstoffen.

Meeresmagnesium als bioverfügbare Alternative

Anstatt aus chemisch hergestellten Magnesiumsalzen, wird das in Ihrer Mischung verwendete Magnesium aus reinstem Meerwasser gewonnen. Dadurch weist es bessere Bioverfügbarkeit auf und ist frei von verunreinigenden Stoffen.



Wirkung Ihrer individuellen Mikronährstoffmischung

Ihre Mikronährstoffmischung besteht aus einer Vielzahl wichtiger Vitamine, Mineralstoffen und Spurenelementen, die diverse Funktionen im Körper steuern. Aufgrund Ihrer Genanalyse bewerten wir manche dieser Stoffe als wichtiger oder als weniger wichtig für Ihre Gesundheit und passen darauf basierend die Dosierung des Produktes an.

Hier sehen Sie eine vollständige Liste der Wirkungen, die Sie laut derzeitigem Stand der Wissenschaft von Ihrer Mischung erwarten können:

Alpha-Liponsäure

- schützt die Körperlipide vor oxidativem Schaden
- reguliert die Cholesterolkonzentration im Blut
- trägt zu einer erhöhten Beta-Oxidation von Fettsäuren bei
- reguliert die Blutzuckerkonzentration
- trägt zu einer verbesserten Regeneration von Genen, Gentranskription bei
- trägt zum Einfluss der Aktivität von NF kappa B bei

Coenzym Q10

- trägt zu einer normalen Energieproduktion des Metabolismus bei
- reguliert den Blutdruck
- schützt die DNA, Proteine und Lipide vor oxidativem Schaden
- unterstützt die kognitive Leistung
- reguliert die Cholesterolkonzentration im Blut
- trägt zu einer verbesserten Ausdauerkapazität und -leistung bei

Eisen

- trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei
- trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung

Folsäure

- trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei
- trägt zu einer normalen Aminosäuresynthese bei
- trägt zu einer normalen Blutbildung bei
- trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung

Kalzium

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- trägt zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen bei
- trägt zu einer normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei
- trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung und -spezialisierung
- wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt
- wird für die Erhaltung normaler Zähne benötigt

Kupfer

- trägt zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einer normalen Haarpigmentierung bei
- trägt zu einem normalen Eisentransport im Körper bei
- trägt zu einer normalen Hautpigmentierung bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Lutein

- schützt die DNA, Proteine und Lipide vor oxidativen Schaden
- schützt die Haut vor UV-bedingtem Schaden
- stärkt die Sehkraft

Magnesium

- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei
- trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei

Mangan

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Methylsulfonylmethan

- trägt zu einer normalen Kollagenbildung bei
- unterstützt die Pflege von Haaren
- unterstützt die Pflege von Nägeln
- trägt zu einem Gleichgewicht von Säuren und Basen
- unterstützt die Funktionen des Immunsystems
- sorgt für eine regulierte Darmtätigkeit
- unterstützt die Cystein-Herstellung

Phytosterol

- tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Selen

- trägt zu einer normalen Spermabildung bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Vitamin A

- trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei
- trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- hat eine Funktion bei der Zellspezialisierung

Vitamin B12

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einem normalen Homocystein- Stoffwechsel bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung

Vitamin B2

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei
- trägt zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
- trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Vitamin B6

- trägt zu einer normalen Cystein-Synthese bei
- trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einem normalen Homocystein- Stoffwechsel bei
- trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glycogenstoffwechsel bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamin C

- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei
- Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen
- trägt zur Regeneration der reduzierten Form von Vitamin E bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Zahnfleisches bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Zähne bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei

Vitamin D3

- trägt zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor bei
- trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
- trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung

Vitamin E DL/D-Alpha-Tocopherol

- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Zink

- trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zu einer normalen DNA-Synthese bei
- trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
- trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei
- trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- trägt zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei
- trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei
- trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- trägt zu einem normalen Vitamin-A-Stoffwechsel bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei

Info: In der europäischen Union sind Wirkungsaussagen von Mikronährstoffen streng reguliert und müssen spezifisch freigegeben werden. Diese Liste umfasst die zulässigen Wirkungsversprechen dieses Produktes. Andere Wirkungen aus Studien sind laut der EU noch nicht ausreichend wissenschaftlich bestätigt und werden ausdrücklich NICHT als Wirkung für dieses Produkt angegeben. Die Wirkung dieses Produktes beschränkt sich ausschließlich auf diese Liste. Keine anderen Aspekte dieses Booklets fließen in die Wirkung des Produktes ein und es wird in keiner Weise suggeriert, dass bestimmte Genanalyseergebnisse zusätzliche Heilungswirkungen, die über diese Liste hinausgehen bewirken.

Ihr täglicher Bedarf an Mikronährstoffen

Mikronährstoff	RDA	Ihr Bedarf	Einheit
Alpha Liponsäure	N/A	195	mg
Kalzium	800	1200	mg
Coenzym Q10	N/A	54	mg
Kupfer	1	0.74	mg
Folsäure	200	600	µg
Eisen	14	16	mg
Lutein	N/A	6.8	mg
Magnesium	375	241	mg
Mangan	2	6	mg
Methylsulfonylmethan	N/A	168	mg
Phytosterol	N/A	231	mg
Selen	55	165	µg
Vitamin A	800	2500	µg
Vitamin B12	2.5	7.5	µg
Vitamin B2	1.4	4.3	mg
Vitamin B6	1.4	4.3	mg
Vitamin C	80	218	mg
Vitamin D3	5	15	µg
Vitamin E (α-Tocopherol)	12	36	mg
Zink	10	30	mg

Die RDA-Werte sind allgemein festgelegte Normwerte für Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Ihr tatsächlicher Bedarf wird jedoch durch Ihre Genetik und Ihren Lebensstil bestimmt.

VORSICHT! Ihre Genanalyse hat gezeigt, dass sowohl Unterdosierung sowie auch Überdosierung mancher dieser Stoffe schädlich für Sie sein kann. Achten Sie also auf die genaue Dosierung nach diesen Werten, um optimal mit den richtigen Mikronährstoffen versorgt zu werden.



Jetzt bestellen:

...bei Ihrem Betreuer
kunden@prosalud.at
 +43 660 - 92 737 28

Ihr Rezeptcode:
 DEMO_ML



Einflüsse auf die Mikronährstoffmischung

Ihre individuelle Mikronährstoffmischung wird auf Basis verschiedener Analysen und Angaben erstellt. Hier sehen Sie, welche Aspekte Ihre persönliche Mischung beeinflussen:





ZERTIFIZIERUNGEN

Zertifizierungen

Unser Labor gehört zu den modernsten und automatisiertesten Laboratorien in Europa und hat zahlreiche Zertifizierungen und Qualitätssicherungssysteme, die internationalen Standards entsprechen oder diese übertreffen. Dabei sind verschiedene Geschäftsbereiche unterschiedlich und nach höchsten Qualitätsstandards zertifiziert.

Durchführung der Lifestyle Genanalysen

Zertifiziert durch Durchführung in unserem ISO 15189 Labor



Medizinische Interpretation von Genanalyseergebnissen

Zertifiziert durch Durchführung in unserem ISO 15189 Labor



Labor zugelassen zur medizinischen Genetik

Zugelassen durch das Bundesministerium für Gesundheit Österreich



Firmenleitung und Büro

Zertifiziert durch ISO 9001





Die Wissenschaft entwickelt sich weiter - unsere Analyseprogramme auch!

Die Wissenschaft schreitet rasend schnell voran und fast jeden Tag machen wir neue Erkenntnisse in der Medizin und Genetik, die uns noch genauere Aussagen ermöglichen. Leitlinien zur Prävention oder Behandlung von Krankheiten und empfohlene Verzehrsmengen für Vitamine verändern und verbessern sich in regelmäßigen Abständen und somit sind die Anleitungen, die wir heute zur Verfügung haben deutlich genauer als das, was vor zehn Jahren Stand der Wissenschaft und Technik war. Genau so ist es auch in der Genetik.

Es werden immer wieder neue Gene entdeckt, es werden neue Auswirkungen von bereits bekannten Genen identifiziert und die Handlungsempfehlungen, die bei bestimmten genetischen Profilen bestehen, können sich ebenfalls mit der Zeit ändern und verbessern. Seit Entwicklung unseres ersten Produktes haben wir bereits über 400 Verbesserungen in die Programme integriert, um sicher zu gehen, dass das Produkt immer am neuesten Stand der Wissenschaft und Technik sowie möglichst anwenderfreundlich bleibt.

Das bedeutet natürlich, dass obwohl das genetische Ergebnis einer Person das ganze Leben lang gleich bleibt, dass sich die Interpretation mit neuer Wissenschaft verbessern wird. Ebenso verbessern wir die Programme ständig mit verbesserter Wortwahl, genaueren und besseren Rechenmethoden für Ernährung sowie neuen Erkenntnissen dazu, wie häufig bestimmte Mutationen in der allgemeinen Population vorkommen. Deshalb kann es in manchen Fällen sein, dass wenn Sie nach einigen Monaten die neueste Version eines Berichtes erhalten, dass manche der Werte und Aussagen etwas abweichen, aber nun eine Spur genauer sind als es bei der ersten Version des Berichtes möglich war. Ebenso nehmen die genetischen Berichte Rücksicht auf Ihr derzeitiges Körpergewicht und Ihr Alter, weshalb sich einige Empfehlungen alleine dadurch von früheren Aussagen (die auf einem anderen Alter und Körpergewicht basieren) abweichen.

Ein neues Booklet nach neuestem Stand der Wissenschaft und Produkt- Weiterentwicklung

Wir möchten Ihnen natürlich bei Ihren genetischen Programmen die positiven Weiterentwicklungen nicht vorenthalten. Deshalb haben Sie die Möglichkeit, zu jedem Zeitpunkt in der Zukunft bei uns anzufragen, ob es denn schon neue Erkenntnisse gibt, die eventuell den Neudruck Ihrer alten genetischen Ergebnisse sinnvoll machen würden. Sollte dies der Fall sein, können wir gegen geringe Aufwandskosten ein neues Booklet für Sie ausstellen. Darin werden Sie natürlich bestimmte Abweichungen zum alten Booklet finden, was die Verbesserungen in diesen Bereichen darstellt.

Übliche Verbesserungen, die Sie auf diese Weise bekommen könnten sind:

Produkt-Weiterentwicklungen:

- Neue Lebensmittel in der Lebensmittelliste
- Neue Methoden die Ernährung besser zu planen
- Neue Arten den Sport besser zu planen
- Genauere Einschätzungen von Kalorienkalkulationen
- Angepasste Werte, die die Intensität von Programmen beeinflussen
- Bessere Verständlichkeit und Übersichtlichkeit der Berichte
- Neue und bessere Vorsorge und Behandlungsempfehlungen für diverse genetische Krankheitsrisiken

Alters- und gewichtsbedingte Anpassungen:

- Neuberechnung von Kennwerten basierend auf Ihrem derzeitigen Alter und Gewicht
- Neue Mikronährstoff-Empfehlungen, die Ihr neues Alter berücksichtigen

Wissenschaftliche Weiterentwicklungen:

- Neue Erkenntnisse über die Wirkung bereits getesteter Gene (höheres oder geringeres Risiko oder neue Aussagekraft)
- Neue Einschätzung über die Wirkung von bestimmten Behandlungen oder Medikamenten
- Neue Erkenntnisse zur Häufigkeit von bestimmten Mutationen in der allgemeinen Bevölkerung (welche das relative Risiko beeinflussen können)

Aktuelle Version:

- V523

Hier finden Sie eine Versionshistorie der Berichte (nur Englisch verfügbar):

- V523 - ALA values have been improved
- V522 - Influence of lifestyle questions on supplement mixture has been improved and now is more accurate
- V521 - Collagen values have been improved
- V520 - Satiety genetics have been improved
- V519 - Luteine values have been improved
- V518 - Genestory algorithm has been implemented
- V517 - Layout improvements
- V516 - Lutein calculation has been improved
- V515 - Magnesium and calcium RDA calculations have been improved
- V514 - Vitamine B2 calculation has been improved and now is more accurate
- V513 - UGL values for Q10 have been adjusted
- V512 - Layout improvements, Design improvements
- V511 - Beauty genetics implementation
- V510 - Explanation has been added to show the influences for each order on the individual micronutrient recipe
- V509 - The BMR calculation for data entered in the order form was improved and now is more accurate
- V508 - Official guidelines for certain drugs have been added to the pharmacogenetics section
- V507 - More drugs were implemented in the pharmacogenetic section
- V506 - Pharmacogenetic calculation improvements
- V505 - Report Automation: Warning when certain order details are missing
- V504 - Colon health OR calculation has been adjusted
- V503 - Colon health chapter has been improved
- V502 - Skin health section has been improved
- V501 - Pharmacogenetic improvements
- V500 - UGL values have been improved
- V499 - GRA calculation has been improved and now is more accurate
- V498 - RDA values of some micronutrients were adjusted to more accurate values based on science and international regulations
- V497 - Implementation of new modules
- V496 - Micronutrient ranges were better adapted to new science and legal requirements
- V495 - Pharmacogenetic improvements
- V494 - Layout improvements, Design improvements, Report adaptations for DC
- V493 - Further genes were included in the pharmacogenetic analysis
- V492 - Performance improvements
- V491 - Implementation of new modules
- V490 - Algorithm improvements
- V489 - Advert pages have been improved
- V488 - Burnout module update
- V487 - Microbiome upgrade has been implemented
- V486 - Layout improvements, Design improvements
- V485 - Implementation of new modules
- V484 - Layout improvements, Design improvements
- V483 - UGL values have been improved
- V482 - GRA calculation has been improved and now is more accurate
- V481 - Toxo module update
- V480 - Layout improvements, Design improvements
- V479 - Implementation of new modules
- V478 - OR calculation has been improved based on current literature
- V477 - DHC modules have been upgraded
- V476 - Epigenetics module update
- V475 - Performance module update
- V474 - Biological age update
- V473 - Implementation of new modules
- V472 - Magnesium values were adjusted to more accurate values
- V471 - Productname integration has been improved
- V470 - Rebranding options have been improved
- V469 - RDA values of MSM were adjusted to more accurate values

based on science and international regulations

- V468 - Micronutrient (MSM) calculation has been improved
- V467 - CYP2D6 allele calculation (pharmacogenetics) has been improved
- V466 - Automated layout changes have been improved
- V465 - Lung Health calculation integrated and validated
- V464 - Warfarin dose recommendation improved
- V463 - MAX micronutrient values have been improved
- V462 - UGL values have been improved
- V461 - UGL values have been improved
- V460 - GRA calculation has been improved and now is more accurate
- V459 - GRA calculation has been improved and now is more accurate
- V458 - CHD OR calculation has been improved and now is more accurate
- V457 - Scale bar calculation for micronutrient dosages has been improved
- V456 - Calculation of recipes has been improved
- V455 - Layout improvements, Design improvements, Report adaptations for DC
- V454 - Rebranding options have been improved
- V453 - Rearrangement of DHC chapters
- V452 - Psychological disorder risk calculation was added
- V451 - Further genes were included in the nutrition sensor
- V450 - Improved version history
- V449 - Improved calculation of the food list
- V448 - Improved presentation of the food list
- V447 - Micronutrient recipe was improved and takes now more genes into account
- V446 - Improved presentation of the nutrigenetic chapters
- V445 - Improved sport tables. Icons now show the type of the activity
- V444 - Weight Sensor: Low calorie snacks were improved
- V443 - Improved marketing and order sites make it easier for the consumer to order supplements
- V442 - Rearrangement of all DNC chapters
- V441 - New nutrigenetic overviews were implemented
- V440 - Population frequencies were updated according to the 1000 Gene Project Phase 3
- V439 - Improved calculation of disease risks compared to the average population
- V438 - New improved chapter overview implemented
- V437 - A calculation to produce weight management supplements in the form of pellets has been included
- V436 - More drugs were implemented in the pharmacogenetic section
- V435 - Report Automation: Warning when certain order details are missing
- V434 - Odds ratio calculation was improved for all metabolic problems. Population frequencies were updated according to "The 1000 Genomes Project"
- V433 - Food Components: Calculation of kalium scale bar was improved and now is more accurate
- V432 - Foodtable: Excel layout improvements
- V431 - Foodtable: Excel bar size column was integrated. Now the exact value of the bars are shown
- V430 - Foodtable: Calculation of g/article for vegetables improved
- V429 - Foodtable genetic intolerance columns improved
- V428 - RDA values of some micronutrients were adjusted to more accurate values based on science and international regulations
- V427 - More drugs were implemented in the pharmacogenetic section
- V426 - Micronutrient ranges were better adapted to new science and legal requirements
- V425 - The micronutrient dosages were adapted to new government regulations and new sciences (particularly ALA, D3, C, lycopene, luteine and copper)
- V424 - The BMR calculation for data entered in the orderform was improved and now is more accurate
- V423 - The quality control of entered data was improved by a second double-check
- V422 - Formula restructuring
- V421 - The risk for alcohol dependence calculation was improved and is more accurate now
- V420 - The description of detoxification genes and their genetic variations was improved
- V419 - Having a high risk of alcoholism now also affects the food recommendations for alcohol-containing foods
- V418 - Report automation: Certain report sections are shown for athletic performance reports
- V417 - Report update: Special requests of a distributor (JH) were

implemented

- V416 - The risk calculation for bone health based on genetics was improved and now is more accurate
- V415 - The warning threshold for: "attention, this food contains lactose" was lowered, so food types with little lactose also trigger the warning
- V414 - Report update: Special requests of a distributor (DPME) were implemented
- V413 - Report update: Special requests of a distributor (DPME) were implemented
- V412 - The new prostate risk calculation results are now applied to the overview scale bars at the front of the reports
- V411 - Report update: Special requests of a distributor (DPME) were implemented
- V410 - Report update: Special requests of a distributor (KRSD) were implemented
- V409 - The basic metabolic rate at rest was locked at a minimum of 1000kcal, irrespective of age. This is more appropriate for younger users of the weight management programs
- V408 - Design improvements (colour codes)
- V407 - The risk calculation for bone health based on genetics was improved and now is more accurate. Changes are now full applied
- V406 - The risk for diabetes calculation was improved and is now (especially for high risk individuals) more accurate
- V405 - Report automation: Reports for athletic performance were improved for automation
- V404 - The calculation for prostate risk was updated with newer science about how common these variations are in the general population. Risk calculations are now more accurate.
- V403 - Report Automation: Formula update gives alert in case customer details are missing
- V402 - Rarely occurring genetic variants relevant in Alzheimer's Disease were included in the formula
- V401 - Report layout and text improvements for athletic performance tests
- V400 - Linoleic acid risk calculation for the food list was improved and now is more accurate
- V399 - The risk of some bone metabolism genes was improved and now is more accurate
- V398 - The risk for certain eye disease risk calculations and the corresponding food recommendations was improved and now is more accurate
- V397 - Linoleic acid risk calculation for the food list was improved and now is more accurate
- V396 - Special adaptations for vegan customers using allergy testing services
- V395 - Layout improvements, Design improvements, Report adaptations for a distributor (DCR)
- V394 - Report update: New naming system doe new-born screening analyses
- V393 - Report update: Special requests of a distributor (ASGX) were implemented
- V392 - Report Automation: Warning when certain order details are missing
- V391 - Report Automation: Warning when certain order details are missing
- V390 - Cardiovascular disease risk and LDL cholesterol disease risk calculation was improved, especially for high risk individuals and is more accurate now. This affects many other sections.
- V389 - Basic metabolic rate at rest calculation was improved for some weight management reports
- V388 - Special feature for Muslims to help avoid pork
- V387 - Certain report improvements for young patients
- V386 - Report automation: Certain texts are hidden under certain conditions in some reports
- V385 - The recommendation calculation for total iron intake was improved and now is more accurate
- V384 - The recommendation calculation of fructose containing food types was improved and now is more accurate
- V383 - Report automation: Recipe book automation was improved
- V382 - Report automation: Alert systems for certain conditions such as missing details were implemented
- V381 - Report automation: Alert systems for missing gene results were implemented
- V380 - Design, layout and text improvements
- V379 - Report covers were improved
- V378 - Scale bar and text colours for fructose risk were improved
- V377 - Iron intake recommendations were linked to iron overload disorder risk in an improved way and is now more accurate. This influences many aspects of the reports such as food recommendations
- V376 - Report update: Special requests of a distributor (PGNS)

were implemented

- V375 - Design and text improvements
- V374 - Better BMI calculation for children implemented, making the calculations in these cases more accurate
- V373 - Report update: Special requests of a distributor (SLGN) were implemented
- V372 - Reports now consider the intake of calcium through nutrition more accurately. This affects many aspects of the food recommendations
- V371 - New gene for new-born birth weight added to reports
- V370 - Text improvements
- V369 - Report automation: Alert systems for certain conditions such as missing details were implemented
- V368 - New BMI calculation formulas implemented for some reports. This calculation is now more accurate
- V367 - Hormone replacement therapy genetic testing is now added to larger packages by default
- V366 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
- V365 - New pregnancy related gene was added
- V364 - Risk calculation for diabetes Type 2 was improved and now is more accurate. This influences many aspects of the report
- V363 - Risk calculations for spontaneous abortion in pregnancy was improved and now is more accurate
- V362 - Risk calculations for preeclampsia in pregnancy was improved and now is more accurate
- V361 - New pregnancy risk calculations were implemented
- V360 - Report update: Special requests of a distributor (PGMS) were implemented
- V359 - Risk calculations for bone health were improved, which influences many parts of the programs
- V358 - Oxidative stress genes added to athletic performance reports
- V357 - Report update: Special requests of a distributor (PHMLT) were implemented
- V356 - Improved food recommendation calculation for omega 3 was implemented, which influences many aspects of the food list
- V355 - Caffeine break down calculations were improved and are now more accurate
- V354 - Effect of coffee on breast cancer risk in women was implemented in several reports
- V353 - Caffeine recommendations based on breakdown capacity was improved
- V352 - Formula restructuring
- V351 - Fructose containing food recommendations were improved and are now more accurate
- V350 - Fructose containing food recommendations were improved and are now more accurate
- V349 - Report update: Special requests of a distributor (PGMS) were implemented
- V348 - Recommendations for iron intake was improved
- V347 - Recommendations for diabetic nutrition was improved and food list is now more suitable for diabetic patients
- V346 - Design and text improvements
- V345 - Report update: Special requests of a distributor (GNBL) were implemented
- V344 - Micronutrient recommendation calculations were improved and are now more accurate
- V343 - Micronutrient recommendation calculations were improved and are now more accurate
- V342 - Supplement calculations: Formula adjustments for personalized supplement production were implemented
- V341 - Certain questions that influence the athletic performance programs have been implemented
- V340 - Scale bars that show the risk of coffee and caffeine have been improved
- V339 - The program now can consider iron deficiency in its nutritional recommendations as well. Added benefit for iron deficient individuals
- V338 - Supplement automation: New automation system for supplement manufacture implemented
- V337 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
- V336 - Report update: Special requests of a distributor (GB) were implemented
- V335 - Customer details question answers are now shown in the back of some reports for reference
- V334 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
- V333 - The scale bar for lactose intolerance risk was improved
- V332 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
- V331 - Report update: Special requests of a distributor (DNK)

were implemented

- V330 - The food recommendation for arachidonic acid containing foods was improved and now is more accurate. This affects animal product-based food recommendations
- V329 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
- V328 - Hand written notes sheets were added to some reports
- V327 - Certain reports now have a video link for video consultation
- V326 - Report update: Special requests of a distributor (PGMS) were implemented
- V325 - Various improvements to text, layout and design
- V324 - The intensity of the weight management program was adjusted and now is equally intense for all customers. This affects and improves many aspects of the weight management report
- V323 - Detoxification results are shown in certain report types
- V322 - Omega 3 risk calculations and recommendations have been improved and now are more accurate. This has an impact on the food list
- V321 - Video consultation links have been implemented in certain reports
- V320 - Supplement automation: New improvements in producing personalized labels
- V319 - Supplement automation: New improvements in automating the personalized production of weight management supplements
- V318 - Text improvement in some athletic performance reports
- V317 - Text improvement in some athletic performance reports and allergy reports as well as allergy warnings
- V316 - Reports can now consider milk protein intolerance and give better food recommendations
- V315 - The calculation and recommendation for fructose containing foods was improved and now is more accurate
- V314 - Supplement automation: better automation of personalized weight management supplements
- V313 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
- V312 - Supplement automation improvement
- V311 - Supplement intake recommendations were improved. Some individuals now get the recommendations to take supplements 2 times per day, but have to take a reduced volume.
- V310 - Video consultation link in some reports was improved
- V309 - Supplement automation improvement
- V308 - The risk calculation for thrombosis was improved and now is more accurate
- V307 - Supplement automation improvement for label creation
- V306 - The risk calculation for thrombosis was improved and now is more accurate
- V305 - Video consultation link in some reports was improved
- V304 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
- V303 - The minimum daily calories a person must eat has been defined and makes the product more suitable for users of low body weight
- V302 - The basic metabolic rate at rest calculation was improved and now is more accurate
- V301 - The scale bars for exercise have been improved in some reports
- V300 - The basic metabolic rate at rest calculation was improved and now is more accurate
- V299 - Certain text improvements were done
- V298 - The warning column in the food list can now be hidden or shown automatically



Kundenservice

Sie haben Fragen oder Anregungen?

Unser Kundenservice steht Ihnen für Fragen und Anliegen jeglicher Art gerne zur Verfügung. Es gibt verschiedene Wege, wie Sie mit unserem Kundenservice-Team in Kontakt treten können.

Medizinische Fragen zu Ihren Analyseergebnissen können nur von unseren Experten beantwortet werden und deshalb bitten wir Sie, für Fragen dieser Kategorie eine E-Mail zu senden.

- kunden@prosalud.at
- +43 660 - 92 737 28

Unser freundliches Team freut sich auf Ihren Anruf. Kundenzufriedenheit ist bei uns ein Muss, deshalb zögern Sie bei Unzufriedenheit nicht und rufen Sie uns an. Unser Team wird sich um Ihr Anliegen kümmern und sich um eine zufriedenstellende Lösung für Ihr Problem bemühen.

Kontakt | Impressum
ProSalud GmbH
Kaiserjägerstraße 28
6330 Kufstein
Austria



Technische Details zu Ihrer Analyse

Adresse

Musterstrasse 1
1234 Musterstadt
GERMANY

Bestellnummer

DEMO_ML

Geburtsdatum

01/01/1990

Produktcodes

L3NUT

Beantragendes Unternehmen

ProSalud GmbH
Kaiserjägerstraße 28
6330 Kufstein
Austria

Labordirektor

Dr. Daniel Wallerstorfer Bsc.

Etablierte Analysemethoden

qRT-PCR, DNA-Sequenzierung,
Fragmentlängenanalyse, CNV-Assay, GC-MS,
Immucap ISAC, Cytolisa

Erkennungsrate

~>99%

Bericht erstellt

07/02/2018

Aktuelle Version

V523

Durchführendes Unternehmen

DNA Plus - Zentrum für Humangenetik
Georg Wrede Strasse 13
83395 Freilassing
Deutschland

Laborleiter

Florian Schneebauer, MSc.

NOTIZEN:

