

Rühr Bernd - Dr. Martin Luther Str. 7 - 96264 Altenkunstadt

Max Mustermann
Gesundheitsweg 11

11111 Gesundheitsförderung



11. Februar 2011

Sehr geehrter Herr Mustermann,

anbei erhalten Sie die Ergebnisse Ihrer individuellen Ernährungsanalyse mit dem Ziel Ihre Ernährung zu optimieren:

- ein Auswertungsschreiben Ihrer Ernährungsanalyse. Hieraus können Sie die Mängel in Ihrer Nährstoff- und Mineralstoffversorgung ersehen. Auch erhalten Sie Vorschläge diese zu beheben bzw. zu optimieren.
- Ein Farbbalkendiagramm. Hierzu ein paar Erklärungen zum besseren Verständnis:
 - o 1. Spalte (linke Spalte) - Sie sehen die Aufgliederung aller analysierten Nährstoffe.
 - o 2. Spalte - Sie ersehen die Empfehlungsmengen der DGE pro Tag anhand Ihrer persönlichen Daten nach den Vorgaben der DGE errechnet. **Diese Zufuhrempfehlungen von Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind individuell nach Ihren Angaben nur für Sie gültig.**
 - o 3. Spalte - zeigt Ihre Ist-Versorgung in der Dokumentationswoche auf.
 - o 4. Spalte – hier sehen Sie eine farbliche Auswertung Ihres Ist-Zustandes.
 - o 5. Spalte – durch die Optimierung Ihrer Ernährung, wie am Ende des Auswertungsschreibens aufgeführt, verändern sich Ihre Werte. Hier sehen Sie, wie weit sich diese durch kleine Abweichungen im Verzehr Ihrer Lieblingslebensmittel positiv verbessern.
 - o 6. Spalte (rechte Spalte) – die farbliche Auswertung zeigt die mögliche Veränderung durch eine Optimierung Ihrer Ernährung auf.
- eine Aufstellung über Ihre momentane tägliche Versorgung mit Aminosäuren.

Auf den nächsten Seiten erfahren Sie die Einzelheiten Ihrer persönlichen Ernährungsanalyse. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung.

Bernd Rühr
Dr. Martin Luther Str. 7
96264 Altenkunstadt

Tel. 09572 / 3860444
Fax. 09572 / 3860443
Mail info@bernd-ruehr.de
Home www.bernd-ruehr.de

Bank Sparkasse Coburg-Lichtenfels
BLZ 783 500 00
Konto-Nr. 926 514 21
Steuer-Nr. 230 / 264 / 50152

Der **Body-Mass-Index** oder abgekürzt **BMI** ist ein Standardwert zur Beurteilung des Körpergewichts im Verhältnis zu Ihrer Körpergröße. Hierbei spielt der Körperfettanteil, der nicht in diese Messung einfließt, eine große Rolle. Kraftsportler und Athleten haben häufig einen höheren BMI ohne große Fettspeicher aufzuweisen. Der „wünschenswerte“ BMI ist altersabhängig:

19 - 24 Jahre: 19 - 24
25 - 34 Jahre: 20 - 25
35 - 44 Jahre: 21 - 26
45 - 54 Jahre: 22 - 27
55 - 64 Jahre: 23 - 28
über 64 Jahre: 24 - 29

Ihr Wert liegt bei: 29,4

Die Frage nach der **körperlichen Belastung während Ihrer Arbeit** ergab:

Sie führen eine **zeitweilig sitzende, stehende und gehende Tätigkeit** aus. Ihre Arbeits-/Alltagsbelastung ergibt einen erhöhten Energiebedarf durch körperliche Aktivität. Diese Aktivität wird mit dem Wert PAL (physical-activity-level) wiedergegeben. Sie erreichen einen **PAL-Wert von 1,6**, der in Ihrer Auswertung berücksichtigt wurde.

Die Analyse Ihrer **regelmäßigen Sport- und Freizeitgewohnheiten** ergab:

Ihr **Freizeitverhalten ist ruhig und wenig aktiv**. Der Energieverbrauch durch Sport und Bewegung ist sehr gering. Versuchen Sie durch regelmäßige Bewegung, die Ihnen Spaß und Freude bereitet, diesen Energieverbrauch zu erhöhen. Schon ein Spaziergang an der frischen Luft, möglichst häufig, erhöht Ihre Aktivität. Dadurch vermindern Sie die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bewegung ist Leben – und die einfachste Methode sich gesund zu erhalten.

Die Frage „**Sind Sie Raucher**“ ergab:

Sie gehören zur Gruppe der **Raucher**. Die negativen Auswirkungen des Rauchens sind Ihnen bekannt. Überdenken Sie Ihr Verhalten kurz und nutzen Sie jetzt die Gelegenheit durch Bewegung Ihre Risikosituation zu mindern oder das Rauchen aus gesundheitlichen und finanziellen Anreizen einzuschränken bzw. ganz aufzugeben. Der Vitamin-C-Bedarf ist deutlich erhöht und wurde von uns in Ihrer Analyse berücksichtigt.

Ihre **Ernährungsanalyse** ergab:

Zum besseren Verständnis möchten wir Ihnen zuerst einige wichtige Begriffe erläutern: Die täglich von uns verzehrten Lebensmittel enthalten lebensnotwendige Inhaltsstoffe, wie z. B. Grundnährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Wasser, und sonstige, in größeren Mengen bedenkliche Inhaltsstoffe wie Alkohol, Saccharose und Cholesterin. Für jeden Inhaltsstoff gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine Zufuhrempfehlung. Diese Referenz pro Tag wird mit dem verglichen, was Sie gegessen haben (Istmenge pro Tag). **Bitte beachten Sie, dass eventuell von Ihnen eingenommene Nahrungsergänzungsmittel, in der Ernährungsanalyse nicht berücksichtigt werden.** Wie gut oder wie schlecht Ihre persönliche Versorgung mit dem betreffenden Inhaltsstoff ist, beschreibt die Wertung. Eine Wertung von 1 ist wahrscheinlich optimal. Liegt sie unter 0,8, ist die Zufuhr als möglicherweise nicht sehr zufrieden stellend anzusehen. Das Balkendiagramm ist von der Wertung abhängig. Grüne Balken bedeuten eine wahrscheinlich zufrieden stellende Zufuhr. Sind die Abweichungen von den Empfehlungen bedenklich groß, werden die jeweiligen Balken gelb, sind die Abweichungen sogar ungünstig groß, werden die entsprechenden Balken rot. Sie können also auf einen Blick sehen, bei welchen Inhaltsstoffen mögliche Schwachstellen in Ihrer Ernährung liegen. Die DGE-Bewertung ist eine Gesamtbewertung Ihres persönlichen Ernährungszustands. Auch sie sollte nahe bei 1 liegen. Die Auswertung Ihres Ernährungsprotokolls hat ergeben, dass Sie eine DGE-Bewertung von **0** erreichen.

Von 36 Inhaltsstoffen nehmen Sie 18 in ausreichender Menge zu sich. Bei 18 Inhaltsstoffen ist die Zufuhr nicht zufrieden stellend.

Im Einzelnen:

Ihre **Energieaufnahme** ist **zu niedrig**. Versuchen Sie bitte Ihre Stoffwechselaktivität zu erhöhen. Dies erreichen Sie zum Beispiel mit Bewegung und einer Optimierung Ihrer Ernährung. Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang die Trinkmenge. Regelmäßig über den Tag verteilt trinken, bevor der Durst kommt. So erhöhen Sie wissenschaftlich bewiesen Ihren Energieumsatz. Liegt die Kalorienaufnahme langfristig unter dem Bedarf, steigt die Gefahr einer Unterversorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen.

Sie essen relativ zu Ihrer Gesamtenergiezufuhr **zu viel Fett**. Eine überhöhte Fettzufuhr durch Koch- und Streichfette, besonders aber durch versteckte Fette in fettreichen Fleischwaren, Fleisch, Milchprodukten, Kuchen, Schokolade und Soßen ist eine der Hauptursachen von Übergewicht und erhöhten Blutfettwerten, welche Risikofaktoren für Zuckerkrankheiten, Gelenkserkrankungen und vor allem Herz- und Gefäßkrankheiten sind.

Ihre **Kohlenhydrataufnahme** relativ zu Ihrer Gesamtenergiezufuhr ist **zu niedrig**. Eine hohe Kohlenhydrataufnahme vermindert das Risiko von Herz- und Gefäßerkrankungen. Wichtige Quellen sind: Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Obst. Im Sport wirken Kohlenhydrate leistungsfördernd. Bitte die Zeitspanne beachten. Am besten schon mehrere Tage und 4-5 Stunden vor einer Belastung KH aufnehmen. 1-2 Stunden davor übermäßige Zufuhr besser meiden (Ermüdung).

Ihre Nahrung enthält **zu wenig Eiweiß (Protein)**. Hauptaufgabe des Nahrungseiweiß ist der Aufbau und die Erneuerung des körpereigenen Eiweiß. Eine entscheidende Rolle spielen Eiweiße als Strukturelement der Muskelfasern, der Knochensubstanzen und der Sehnen, die Synthese von Hormonen, Enzymen und Immunstoffen. Die Folgen einer ungenügenden Zufuhr sind daher Störungen der körperlichen und geistigen Entwicklung, nachlassende Leistungsfähigkeit und erhöhte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten. Eiweißquellen sind Milch und Milchprodukte, Getreide, Hülsenfrüchte, Fleisch und Fisch.

Ihre **Wasserversorgung** ist **zu niedrig**. Sie sollten sich bemühen, mehr zu trinken, denn Wassermangel führt schnell zu schwerwiegenden Schäden und mindert die Leistungsfähigkeit durch Konditionsverlust, gestörte Wärmeregulierung und eingeschränkte Nährstoffversorgung der Muskulatur. Gleichmäßig über den Tag verteilt 2-3 Liter, bei sportlichen Belastungen entsprechend mehr. Löschen Sie Ihren Durst beispielsweise mit Mineralwasser, verdünnten Obstsaften, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetees.

Ihre Versorgung mit **Vitamin A** ist **zu niedrig**. Die Funktionen dieses Vitamins betreffen den Sehvorgang, das Wachstum, die Zellbildung und die Fortpflanzungsfähigkeit. Symptome eines Mangels sind Nachtblindheit und Veränderung der Haut und Schleimhäute. Provitamin A (Carotin), aus dem Vitamin A gebildet wird, befindet sich in gelben Früchten, wie z. B. in Aprikosen und Pfirsichen, in grünem Blattgemüse, in gelben Gemüsen, wie z. B. Tomaten und Möhren. Eine hohe Zufuhr von Carotinen wirkt sich positiv auf die Leistungsfähigkeit aus und hemmt Arteriosklerose und die Krebsentstehung. In der Schwangerschaft sollte eine Zufuhr von Vitamin A mit dem Arzt abgeklärt werden.

Ihre Versorgung mit **Vitamin D** ist **nicht ausreichend**. Vitamin D verhindert das Absinken des Calciumspiegels im Blut und ist somit unerlässlich zur Bildung von Knochen und Knorpeln. Beachten Sie bitte deshalb besonders Ihren Calciumspiegel. Bei Mangel treten Fehlbildungen in der Mineralisierung der Knochen auf. Bei Erwachsenen, besonders bei Senioren, kommt es zur Knochenerweichung oder Osteoporose. Der Bedarf wird vorwiegend vom Körper selbst gedeckt, indem Vitamin D mittels UV-Strahlung in der Haut aus den Vorstufen gebildet wird. Deshalb ist Sonnen-/Tageslicht sehr wichtig für die körpereigene Bildung von Vitamin D. Nahrungsmittel enthalten bis auf Margarine, Eigelb und fettreiche Fische kaum Vitamin D. Ebenfalls fördert ein hoher Vitamin-D-Spiegel die Insulinempfindlichkeit der Zellen und erleichtern somit das Abnehmen. Mangelzustände treten häufig bei fettarmer Ernährung auf.

Ihre **Vitamin-E-Zufuhr** ist **zu niedrig**. Dieses Vitamin ist ein wichtiges Antioxidanz, d.h. es schützt die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie andere leicht oxidierbare Substanzen vor Sauerstoff. Ferner stabilisiert es die Zellwände. Ein Mangel ist beim Gesunden nur nach langer Unterversorgung wahrscheinlich, da das Körperfett große Mengen speichert. Bei krankhaften Störungen der Vitamin-E-Aufnahme kommt es zu Muskelschwund und Veränderungen der roten Blutzellen. Gezielte Substitution kann im Einzelfall sinnvoll sein, wenn durch Gewichtsreduktion Mängel auftreten. Achten Sie auf einen ausreichenden Vitamin-C-Spiegel. Beide Vitamine unterstützen sich in ihrer Wirkungsweise. Ein Zinkmangel kann die Resorption von Vitamin E behindern. Nahrungsquellen sind Weizenkeimöl, Geflügelfleisch, Vollkornprodukte und Sojabohnen.

Ihre **Pantothensäurezufuhr** ist **zu niedrig**. Im Körper ist dieses Vitamin als Baustein des Coenzym A wirksam. Es entfaltet seine Wirkung im Hormonhaushalt und greift zentral in den Prozess des Auf- und Abbaus von Kohlenhydraten, Fetten und Aminosäuren ein. In Verbindung mit dem Vitamin B2 regelt Vitamin B6 unmittelbar die Bereitstellung von Fett aus dem Fettgewebe. Sie unterstützen die Fettverbrennung und damit das Abnehmen. Reichlich vorhanden ist Pantothensäure in Eigelb, Vollkornerzeugnissen, Hülsenfrüchten, Muskelfleisch, Milch und Fisch.

Sie nehmen **zu wenig Vitamin B6** zu sich. Dieses Vitamin ist am Eiweißstoffwechsel, besonders am Auf- und Abbau der Aminosäuren beteiligt. Eine hohe Eiweißzufuhr, östrogenhaltige Verhütungsmittel und Schwangerschaften erhöhen den Bedarf an Vitamin B6. Dies hat besondere Bedeutung für alle Kraftsportarten. Mangelerscheinungen sind Hautveränderungen, nervöse Störungen, z.B. Depressionen und Störungen der Koordination. In der Nahrung kommt Vitamin B6 besonders in Vollgetreide, Kartoffeln, Nüssen, Hefe und Bananen vor.

Ihre Versorgung mit **Folsäure** ist **nicht ausreichend**. Folsäure ist Coenzym bei biochemischen Reaktionen und wird für die Bildung der roten Blutzellen und die Zellteilung benötigt. Ein Folsäuremangel ist weltweit verbreitet. Er äußert sich in der Veränderung des Blutbildes (megaloplastische Anämie), Schleimhautveränderung und Durchfall. Während der Schwangerschaft sollten gegebenenfalls auf Anweisung des Arztes Supplemente eingesetzt werden. Neuere Untersuchungen weisen bei Folsäuremangel auf eine Erhöhung des Homocysteingehaltes im Blut hin, welcher Arteriosklerose fördern könnte. Durch eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B6, B12 und Folsäure kann präventiv Arteriosklerose und Darmkrebs vorgebeugt werden. Gute Quellen sind Eier, Vollkornbrot, Milch, Milchprodukte und Gemüse.

Ihre **Vitamin-C-Zufuhr** ist **zu niedrig**. Dieses Vitamin wird für die Bildung und Erhaltung der Stützgewebe, Knorpel und Knochen benötigt. Für die Wundheilung ist Vitamin C unerlässlich. Ferner unterstützt Vitamin C das Immunsystem als Antioxidanz, besonders in Verbindung mit den Vitaminen E und beta-Carotin, verbessert die Eisenresorption und senkt den Cortisolspiegel. Nach neuesten Studien soll Vitamin C auch bei Krebskrankungen, Arteriosklerose und Schlaganfällen vorbeugen. Ein leichter Mangel äußert sich in Müdigkeit, geistiger und körperlicher Leistungsminderung, schlechter Wundheilung und Infektanfälligkeit. Dies wird häufig bei Senioren und aktiven Sportlern festgestellt. Besonders reiche Quellen sind Sanddorn, Johannisbeere, Kiwi, Zitrusfrüchte, Paprika, grünes Gemüse und Kartoffeln.

Ihre **Kaliumversorgung** ist **zu niedrig**. Kalium ist an der Regulierung des osmotischen Drucks innerhalb der Zelle beteiligt. Es ist verantwortlich für die Bioelektrizität der Zellmembranen (Erregbarkeit) und die Aktivierung einer Reihe von Enzymen. Ebenso für eine regelmäßige Herzrhythmusleistung. Eine Ursache von Mangel kann Schweißverlust im Sport sein und äußert sich in Muskelschwäche, Herzrhythmusstörungen oder Natriumeinlagerungen in den Muskelzellen. Deshalb sollten Sportler auf eine ausreichende Zufuhr achten. Kaliumreiche Lebensmittel sind Bananen, Bierhefe, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Trockenfrüchte und Kakaopulver.

In Ihrer Nahrung ist **zu wenig Calcium** enthalten. Calcium ist ein wichtiger Baustein von Zähnen und Knochengewebe und ist unerlässlich für die Blutgerinnung und die Erregbarkeit der Muskeln und Nerven. Calcium ist ein sehr wichtiger Bestandteil in der Sportlerernährung. Hier **tritt einer der häufigsten Mängel bei Athleten auf** und hat direkten Einfluss auf die Muskelkontraktion und den Kohlenhydratstoffwechsel. Die Calciumaufnahme hängt von einer ausreichenden Vitamin-D-Zufuhr ab. Eine hohe Magnesiumeinnahme kann den Calciumspiegel verschlechtern. Bitte beachten Sie Ihre Werte in Ihrer Analyse. Bei einer Einnahme von Calcium-Präparaten achten Sie bitte darauf, Calcium immer vor dem Training einzunehmen, da es eine aktivierende und muskelaufbauende Wirkung besitzt und kleinere Einzeldosen über den Tag zu verteilen, um die Resorption zu erhöhen. Die häufigste Mangelerscheinung ist die Osteoporose (Knochensubstanzabbau), Ermüdungsfrakturen. Calciumreich sind Milch und Milchprodukte, Gemüse, Brot, Haferflocken, Nüsse und bestimmte Mineralwässer.

Ihre **Magnesiumzufuhr** ist **zu niedrig**. Magnesium ist zusammen mit Calcium und Phosphor am Aufbau von Knochen und Zähnen beteiligt. Es ist direkt an der Energiebereitstellung beteiligt, beeinflusst über 300 Enzyme und die Erregbarkeit der Muskeln. Es stärkt die Immunabwehr und schützt bei Stress. Zu Mängeln kann es bei hoher Aufnahme von Calcium, Fett, Eiweiß und Alkohol kommen. Eiweißreiche Diäten zur Gewichtsreduktion, bzw. zum Muskelaufbau und hoher Schweißverlust bei intensivem Training können ebenfalls zu Mängeln führen. Mangelerscheinungen sind Muskelschwäche- und zittern sowie Krämpfe. Wichtige Quellen sind Getreide, Gemüse, Milch, Käse und Fisch. Sollten Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, bitten wir Sie Folgendes zu beachten. Eine hemmende Wirkung auf Magnesium haben die gleichzeitige Einnahme von Milchprodukten, Calcium, Fett, Eiweiß, Alkohol, Kaffee und Phosphor. Ein ausgewogener Vitamin-D-Spiegel und das Verteilen auf 2-4 Tagesdosen steigern die Resorptionsrate.

Sie nehmen **zu wenig Jod** mit Ihrer Nahrung auf. Jod hat großen Einfluss auf die Eiweißbildung im Körper, ist wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone, die wiederum den Grundumsatz, den Energieverbrauch insgesamt und die Wärmeregulation beeinflussen. Auch hohe Schweißverluste beim aktiven Sportler können einen Mangelzustand verursachen. Durch einen Liter Schweiß gehen ca. 15% des Tagesbedarfs an Jod verloren. Dies führt zu Leistungs- und Konzentrationsschwächen. Beim Mangel bildet sich ein Kropf. Quellen sind Jodsalz, mit Jodsalz hergestellte Lebensmittel, Seefische, Möhren, Broccoli und Pilze.

Ihre **Ballaststoffzufuhr** ist **zu niedrig**. Eine ausreichende Aufnahme von Ballaststoffen ist wünschenswert, da sie Verstopfung und Übergewicht entgegenwirken und das Krebsrisiko, z.B. Darm- und Prostatakrebs, verringern. Eine ballaststoffreiche Ernährung lässt den Insulinspiegel langsamer und gleichmäßiger ansteigen. Dies führt zu einer geringeren Insulinausschüttung und dadurch zu einer geringeren Fettspeicherung. Ballaststoffreiche Lebensmittel sind Vollkorn-Getreide, Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte, Leinsamen und Obst.

Ihre Nahrung enthält **zu viele gesättigte Fettsäuren**. Gesättigte Fettsäuren können im Körper aus Glukose gebildet werden. Die Aufnahme mit der Nahrung ist daher nicht notwendig. Höhere Mengen von gesättigten Fettsäuren vergrößern das Risiko von erhöhten Blutfettwerten (Cholesterin, Triglyceride), Arteriosklerose, Dickdarmkrebs, Übergewicht und Herzinfarkt. Sie sollten den Verzehr von tierischen Fetten wie Butter, Sahne, Schmalz, Rindertalg, Kokos- und Palmkernfett sowie Fleisch und Wurstwaren reduzieren.

Sehr geehrter Herr Mustermann, wenn Sie unseren Empfehlungen folgen und Ihre Ernährung schonend optimieren, wird sich Ihre Mangelversorgung nun deutlich vermindert. Nach den Richtlinien der DGE-Bewertung erreichen Sie nach einer Umstellung einen Wert von **0,518**.

Es wird Ihnen empfohlen, von folgenden Lebensmitteln mehr zu sich zu nehmen:

Kohlrabi, Rosenkohl:	1 Portion mehr
Fruchtsaft:	2 Gläser mehr
Reis halbpoliert gegart:	5 Portionen mehr

Den Verzehr folgender Lebensmittel sollten Sie reduzieren:

Butter:	2 Teelöffel weniger
Wurst (Salami, Mettwurst, Leberwurst..):	2 Portionen weniger

Folgende Lebensmittel sollten Sie hinzunehmen, um die Versorgung mit allen Inhaltsstoffen zu verbessern:

Magerquark:	5 Esslöffel
Haferflocken, trocken:	4 Esslöffel
Cornflakes, trocken:	1 Tasse
Trinkmilch 1,5% Fett:	1 Glas
Buttermilch 1% Fett:	2 Gläser
Joghurt m. Früchten 1,5% Fett:	4 Becher
Steak, Schnitzel natur, gebraten:	1 Portion
Putenschnitzel, gegart:	1 Portion
Hähnchenfleisch:	1 Portion
Kartoffeln:	6 Stück
Reis, gekocht:	2 Tassen
Naturreis, gekocht:	2 Tassen
Vollkornnudeln, gekocht:	1 Tasse
Blumenkohl, Broccoli:	1 Portion
Fenchel, Spargel, Porree:	1 Portion
Bohnen, Erbsen grün:	3 Portionen
Fisch, gekocht:	2 Portionen
Fisch, gebraten:	1 Portion
Fisch, geräuchert:	1 Portion
Gemüsesaft:	1 Glas
Birne, Pfirsich:	3 Stück
Mandarine, Clementine:	2 Stück

Sie sollten den Verzehr der folgenden Lebensmittel möglichst weit einschränken:

Würstchen, Bockwurst, Wiener Würstchen und Mett, Gehacktes.

Schlussfolgerung: Sehr geehrter Herr Mustermann, die Wechselwirkung der einzelnen Vitamine und Mineralstoffe untereinander ist sehr komplex und noch nicht hundertprozentig erforscht. Durch die Einnahme von Einzelpräparaten, die in der Regel höher dosiert sind, kann es zu negativen Verschiebungen des komplexen Vitamin- und Nährstoffhaushaltes kommen. Vorrangig sollte die Optimierung über eine ausgewogene Ernährung erfolgen. Geringe Konzentrationen von Spurenelementen und Mineralstoffen, wie durch eine vollwertige Ernährung aufgenommen oder durch niedrig dosierte Multi-Mineralstoff-Präparate zugeführt, stören sich gegenseitig nicht bei der Aufnahme im Körper.

Für den Sportler gilt: je intensiver die Belastung und je extremer die Bedingungen, desto differenzierter und individueller ist die Ernährung zu betrachten und je mehr Einfluss nimmt sie auf die Leistungsfähigkeit. Die größte Bedeutung für den Sportler haben der Vitamin-B-Komplex (zentrale Rolle im Energiestoffwechsel), die Vitamin-C-Zufuhr (Steigerung der Immunabwehr, verstärkter Verlust über Schweiß) und die Calcium-Zufuhr (häufige Mangelzustände bei Sportlern). Ein Praxis-Tipp: häufiges Blutspenden kann durch den Eisenverlust und den erhöhten Bedarf zum Aufbau neuer Blutplättchen die Leistungsfähigkeit mindern.

Hier noch einige Hinweise:

- Eine Unterversorgung mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, wie in Ihrer Analyse ermittelt, können Sie durch eine gezielte vollwertige Ernährung verbessern oder bei Bedarf mit Nahrungsergänzungsmitteln ausgleichen. Lassen Sie sich beraten und achten Sie auf Qualität. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.
- Fünf kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind besser als drei große. Nach den Empfehlungen der DGE erreichen Sie dies durch zwei Zwischenmahlzeiten aus Obst, besser noch Gemüse.
- Essen Sie reichlich Vollkornprodukte, Gemüse, Kartoffeln und Obst. Möglichst frisch und vollwertig. Diese Lebensmittel liefern wichtige Inhaltsstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Trinken Sie viel Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und/oder Früchtetees. Verdünnen Sie Obstsäfte mit Wasser. Achten Sie beim Kauf von Obst- und Gemüsesäften möglichst auf die Hinweise „100% Fruchtanteil“ und „zuckerfrei“.

Wir hoffen, dass Sie mit unseren Vorschlägen für eine gesund erhaltende Ernährung zufrieden sind und danken Ihnen für das Vertrauen, das Sie uns entgegen bringen.

Mit freundlichen Grüßen

Quellenangaben:

Deutsche Gesellschaft der Ernährung, Software
„Taschenatlas der Ernährung“, Bisalski/Grimm, 2. Auflage 2002
Ebis-Ernährungsprogramm
„Rund um fit - mit Sport und Ernährung“, aid Infodienst 2002
„Nahrungsergänzungsmittel“, Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.
DEBInet-Sportlerernährung
„Praxis der Diätetik und Ernährungsberatung“, S.-D. Müller, Hippokrates Verlag, Stuttgart 2001
„Mineralstoffe“, Gräfe und Unzer, München, 1996

Bernd Rühr
Dr. Martin Luther Str. 7
96264 Altenkunstadt

Tel. 09572 / 3860444
Fax. 09572 / 3860443
Mail info@bernd-ruehr.de
Home www.bernd-ruehr.de

Bank Sparkasse Coburg-Lichtenfels
BLZ 783 500 00
Konto-Nr. 926 514 21
Steuer-Nr. 230 / 264 / 50152