



Be mindful, be vegan

# Auswertungsmöglichkeiten Ernährungstagebuch

*The Green Joy – Anna Schütt*

# Inhalt

1. **Variante 1:** Allgemeine Betrachtung der Ernährung und des weiteren Lebensstils
2. **Variante 2:** Variante 1 und zusätzliche Auswertung der Nährstoffaufnahme

# Inhalt

1. **Variante 1:** Allgemeine Betrachtung der Ernährung und des weiteren Lebensstils
2. **Variante 2:** Variante 1 und zusätzliche Auswertung der Nährstoffaufnahme

# Betrachtung der Ernährung

Auszug  
Variante 1 – 70€



Du beziehst Deine **Energie besonders aus Fetten** statt wie **empfohlen aus Kohlenhydraten**. Du kannst versuchen mehr Kohlenhydrate in Deinen Alltag zu integrieren und schauen, wie Dein Körper darauf reagiert. Zum Beispiel kannst Du **Reis oder Quinoa zum Essen ergänzen**. Pro Tag solltest Du **mindestens eine kohlenhydratreiche Mahlzeit essen**.



Teilweise **übersteigst Du Deinen Energiebedarf**. Dies ist meist auf die Vielzahl an Genussmitteln an einem Tag zurückzuführen (z.B. 4 Waffeln an einem Tag). Versuche **mehr gesunde und unverarbeitete Produkte zu essen**. Dadurch bleibt Dein **Blutzuckerspiegel konstanter** und Du wirst vermutlich **weniger Platz für und Hunger auf die vielen Genussmittel** haben.



Deine **Zufuhr an Zucker ist sehr hoch** (durch z.B. Schoko Topping). Versuche diese Produkte **nur gelegentlich zu verzehren**. Die Empfehlung liegt bei **1-2 Genussmitteln dieser Art pro Woche**.



Du nimmst **regelmäßig Leinsamen-Öl** zu Dir. Das sichert Deine **Omega-3-Fettsäuren Versorgung**. Allerdings solltest Du die **Verwendung täglich integrieren**.



Durch die **verarbeiteten Ersatzprodukte** (z.B. Steak, Chicken, Streukäse) hast Du eine **hohe Zufuhr an gesättigten Fettsäuren und Transfetten**. Auch die **Erdnussflips, Chips und das Croissant** haben viele gesättigte Fettsäuren und Transfette. Versuche den **Konsum zu reduzieren und auf unverarbeitete Produkte** (z.B. Erdnüsse mit Gewürzen, Vollkornbrötchen) zurückzugreifen.



Dein **Konsum an Hülsenfrüchten** liegt **unter der Empfehlung**. Du kannst **unverarbeitete Hülsenfrüchte** wie z.B. Kichererbsen oder Kidneybohnen **gut zum Salat essen**.



**Nüsse kannst Du gern jeden Tag in Maßen essen**. 1-2 **Handvoll pro Tag** sind ein guter Richtwert. Sehr viel mehr sollte nicht verzehrt werden. Dabei sind **Walnüsse** wegen der Omega-3-Fettsäuren besonders zu empfehlen.



Dein **Obst-Konsum ist viel zu niedrig**. Empfohlen sind 250 g Obst je Tag. Obst enthält viele **Vitamine, Ballaststoffe, Mengen- und Spurenelemente** sowie viele **sekundäre Pflanzenstoffe**. Der Verzehr kann der **Gewichtszunahme entgegenwirken** und wirkt gegen viele Krankheiten (z.B. Diabetes, Osteoporose, Krebs) präventiv. **Beeren** stechen dabei als gesündestes Obst besonders hervor.

# Inhalt

1. **Variante 1:** Allgemeine Betrachtung der Ernährung und des weiteren Lebensstils
2. **Variante 2:** Variante 1 und zusätzliche Auswertung der Nährstoffaufnahme

# Ernährungstagebuch Durchschnitt

Auszug  
Variante 2 – 200€

Übersicht Makronährstoffe	Ist	Anteil von Empfehlung	
Energie (Kilokalorien) in kcal	2.037	113%	✓
Kohlenhydrate in mg	208.694	116%	✓
<i>Ballaststoffe in mg</i>	49.683	166%	✓
<i>Zucker gesamt in mg</i>	81.000	162%	~
Fett in mg	102.408	146%	~
<i>Gesättigte Fettsäuren in mg</i>	27.710	139%	~
<i>Einfach ungesättigte Fettsäuren in mg</i>	34.085	136%	✓
<i>Mehrfach ungesättigte Fettsäuren in mg</i>	36.282	145%	✓
<i>Omega-3-Fettsäuren in mg</i>	14.882	1353%	~
<i>Omega-6-Fettsäuren in mg</i>	21.381	329%	✓
<i>Verhältnis Omega-6-FS : Omega-3-FS</i>	2	Sehr gut	✓
<i>Cholesterin in mg</i>	38	13%	✓
Protein in mg	67.840	113%	✓

Aufteilung Energiezunahme	Ist	Empfehlung	
Energie Kohlenhydrate in %	41%	50%	~
Energie Fett in %	46%	30%	~
Energie Protein in %	13%	10%	✓

Übersicht Mikronährstoffe	Ist	Anteil von Empfehlung	
Vitamin A-Retinoläquivalent in µg	2.011	223%	✓
Vitamin C-Ascorbinsäure in µg	128.686	129%	✓
Vitamin B2 in µg	1.007	84%	~
Vitamin B6 in µg	1.599	107%	✓
Vitamin B9 in µg	352	117%	✓
Calcium in µg	704	70%	✗
Eisen in µg	22.205	171%	✓
Zink in µg	12.311	154%	✓
Jod in µg	111	55%	✗

Einordnung in Ernährungspyramide	Ist	Anteil von Empfehlung	
Anteil Gemüse in g	514	128%	✓
Anteil Obst in g	177	71%	✗
Anteil Vollkorngetreide in g	364	61%	✗
Anteil Nüsse und Samen in g	84	167%	~
Anteil Hülsenfrüchte in g	176	88%	~
Anteil Öle und Fette in g	29	98%	✓
Anteil Genussmittel in g	266	-	~

## Mögliche Verbesserungen

- Zu viel Zucker
  - Dinkelflakes, Kokoschips, Limonaden, Schokolade, Desserts, Energy Balls, Cappuccino (Pulver) etc. nur gelegentlich und vereinzelt
- Sehr hohe Zufuhr an Omega-3-FS und im Verhältnis viel Energie aus Fetten, leicht zu viele gesättigte Fettsäuren
  - Leinöl, Leinsamen (geschrotet) und Chiasamen abwechselnd verwenden
  - Omega-3-FS Supplemente reduzieren
  - Verwendung von Öl, Kokosraspeln, Cappuccino (Pulver) etc. reduzieren
- Leicht zu wenig Vitamin B2 (aber meist zusätzlich 100% durch Supplemente)
  - Champignons und Tempeh gelegentlich einplanen
- Zu wenig Calcium (aber zusätzlich meist 15% durch Supplemente)
  - Calciumangereicherten Pflanzendrink verwenden
- Zu wenig Jod (Voraussetzung Jodsalz verwendet)
  - Nori-Flocken über Essen streuen
- Zu wenig Obst, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte
  - Z.B. Reis/ Quinoa und Kichererbsen/ Kidneybohnen zum Essen ergänzen, Obst als Snack verwenden
- Zu viel Nüsse und Samen
  - Sojamilch verwenden und Nüsse als Snack reduzieren
- Verzehr von Genussmitteln etwas reduzieren

# Ernährungstagebuch Tag 1

Auszug  
Variante 2 – 200€

Übersicht Makronährstoffe	Ist	Anteil von Empfehlung	
Energie (Kilokalorien) in kcal	1.184	66%	✗
Kohlenhydrate in mg	122.594	68%	✗
<i>Ballaststoffe in mg</i>	28.432	95%	✓
<i>Zucker gesamt in mg</i>	32.917	66%	✓
Fett in mg	59.841	85%	✓
<i>Gesättigte Fettsäuren in mg</i>	11.199	56%	✓
<i>Einfach ungesättigte Fettsäuren in mg</i>	20.996	84%	✓
<i>Mehrfach ungesättigte Fettsäuren in mg</i>	24.871	99%	✓
<i>Omega-3-Fettsäuren in mg</i>	14.537	1322%	~
<i>Omega-6-Fettsäuren in mg</i>	10.335	159%	✓
<i>Verhältnis Omega-6-FS : Omega-3-FS</i>	1	Sehr gut	✓
<i>Cholesterin in mg</i>	8	3%	✓
Protein in mg	37.285	62%	✗

Aufteilung Energiezunahme	Ist	Empfehlung	
Energie Kohlenhydrate in %	41%	50%	~
Energie Fett in %	46%	30%	~
Energie Protein in %	13%	10%	✓

Übersicht Mikronährstoffe	Ist	Anteil von Empfehlung	
Vitamin A-Retinoläquivalent in µg	1.450	161%	✓
Vitamin C-Ascorbinsäure in µg	43.936	44%	✗
Vitamin B2 in µg	465	39%	✗
Vitamin B6 in µg	775	52%	✗
Vitamin B9 in µg	236	79%	✗
Calcium in µg	286	29%	✗
Eisen in µg	14.458	111%	✓
Zink in µg	7.972	100%	✓
Jod in µg	89	44%	✗

Einordnung in Ernährungspyramide	Ist	Anteil von Empfehlung	
Anteil Gemüse in g	295	74%	~
Anteil Obst in g	40	16%	✗
Anteil Vollkorngetreide in g	409	68%	✗
Anteil Nüsse und Samen in g	30	60%	✗
Anteil Hülsenfrüchte in g	20	10%	✗
Anteil Öle und Fette in g	30	100%	✓
Anteil Genussmittel in g	0	-	✓

## Mögliche Verbesserungen

- Energiezufuhr ist zu niedrig
  - Regelmäßig essen und für mindestens 3 Mahlzeiten pro Tag sorgen. Durch Meal Prep kann dies erleichtert werden
- Zu wenig Kohlenhydrate und Protein
  - Z.B. Reis/ Quinoa und Kichererbsen/ Kidneybohnen zum Essen ergänzen
- Sehr hohe Zufuhr an Omega-3-FS und im Verhältnis viel Energie aus Fetten
  - Leinöl, Leinsamen und Chiasamen täglich abwechselnd verwenden
  - Omega-3-FS Supplemente reduzieren
  - Verwendung von Öl reduzieren
- Zu wenig Vitamin C, Vitamin B6 und Vitamin B9 (aber Vitamin C 300% und B6 1.071% zusätzlich durch Supplemente)
  - Wegen zu geringer Energiezufuhr, ausreichend essen
- Zu wenig Vitamin B2 (aber zusätzlich 100% durch Supplemente)
  - Champignons und Tempeh gelegentlich einplanen
- Zu wenig Calcium (aber zusätzlich 15% durch Supplemente)
  - Calciumangereicherten Pflanzendrink verwenden
- Zu wenig Jod (Voraussetzung Jodsalz verwendet)
  - Nori-Flocken über Essen streuen
- Zu wenig Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Nüsse und Samen sowie Hülsenfrüchte
  - Nahrungszufuhr vielfältig erhöhen