

ProVitalDNA



ProGenom
www.progenom.com

ProVitalDNA
Max Mustermann
DEMO_ML



Sehr geehrter Herr Mustermann,

Ihre Probe für die Analyse ist am 25/11/2020 bei uns im Labor eingetroffen und wurde anschließend nach höchsten Labor-Qualitätsstandards untersucht. Die Ergebnisse wurden anschließend von 2 unabhängigen Genetikern und Molekularbiologen ausgewertet und freigegeben. Nach der Freigabe wurde Ihr persönlicher Bericht individuell für Sie zusammengestellt. Diesen möchte ich 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 erfüllt Ihre Erwartungen.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Daniel Wallerstorfer BSc.
Labordirektor

Florian Schneeberger, MSc.
Laborleiter

ProVitalDNA

Persönliches Analyseergebnis von:

Max Mustermann | Geburtsdatum: 01/01/1990

Bestellnummer:

DEMO_ML

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



GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

EPIGENETIK

ENTGIFTUNG

BIOLOGISCHES ALTER

BURNOUT

MUSKELFASERTYP

Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR

Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG

Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN



GEWICHTS-GENE

Eine Analyse und Auflistung der Gene, die Ihr Körpergewicht beeinflussen.



Die Gene und der Erfolg einer Reduktions-Diät

Übergewicht und Adipositas sind in den Industrieländern ein zunehmendes Problem. Etwa 41% der Männer und 32% der Frauen ab dem 15. Lebensjahr sind übergewichtig, was auf eine Kombination von falscher Ernährung, Bewegungsmangel und genetischer Veranlagung zurückzuführen ist.

In der Zeit als unsere Vorfahren noch Jäger und Sammler waren und das Nahrungsangebot begrenzt war, war eine effektive Speicherung überschüssiger Kalorien ein wichtiges Überlebensrezept. Nach der landwirtschaftlichen Revolution haben sich Lebensstil und Nahrungsangebot so verändert, dass vielen Menschen diese genetischen Eigenschaften nun zum Verhängnis werden. Bewegungsmangel und ein Überfluss an Nahrungsmitteln sind nun Risikofaktoren für Übergewicht und können durch die individuelle Genkombination entweder neutralisiert oder gefördert werden. Die Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle. Aus Studien geht hervor, dass der Hang zu Übergewicht mindestens genauso von der Zusammensetzung der Nahrungsmittel abhängt wie von der Menge der konsumierten Kalorien. So waren z.B. Menschen, die dieselbe Anzahl an Kalorien zu sich nahmen deutlich übergewichtiger, wenn ihre Nahrung einen hohen Anteil an Fett (wie gesättigte Fettsäuren) und einen nur geringen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen enthielt.

Der Lebensstil ist ein wichtiger Risikofaktor für Übergewicht, doch auch die Rolle der genetischen Veranlagung wird immer deutlicher. Wissenschaftler gehen davon aus, dass etwa 70% des Übergewichts vererbbar, also genetischer Ursache ist. Für Menschen, denen eine solche Veranlagung in die Wiege gelegt wurde, ist das Halten des Normalgewichtes deutlich schwerer als für nicht-veranlagte Personen. Dennoch ist es für

jeden wichtig, sein Normalgewicht zu erreichen und zu halten, da Übergewicht einen entscheidenden Risikofaktor für die Entstehung von vielen Krankheiten darstellt. Viele Volkskrankheiten hängen direkt mit Übergewicht zusammen. Besonders inneres Bauchfett ist metabolisch aktiv und trägt zur Entstehung einer Vielzahl von Erkrankungen bei. Erkrankungen, bei deren Entwicklung Übergewicht einen deutlichen Risikofaktor darstellt, sind:

- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus Typ 2 (Altersdiabetes, Zuckerkrankheit)
- Reflux
- Herzinfarkt
- Arteriosklerose
- Schlaganfälle
- Brustkrebs
- Arthritis
- Arthrose
- Gelenksschmerzen
- Degenerative Wirbelsäulenerkrankungen
- Fussdeformitäten
- Gallenblasenerkrankungen
- Gicht
- Schlafapnoe-Syndrom
- Venenschwäche/Venenthrombose
- Verminderung der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Demenzerkrankungen (Alzheimer-Krankheit)
- Schäden am Stütz- und Bewegungsapparat (Gelenksschäden, Muskelverspannungen, Knochendeformation, Schäden an Bändern, Sehnen und Schleimbeuteln, Wirbelsäulenverkrümmung und Bandscheibenvorfall sowie Knochenwachstumsstörungen bei Kindern)

und Jugendlichen)

Manche Menschen bleiben auch bei einem dauerhaft ungesunden Lebensstil schlank, während andere auch bei einer mässig gesunden Ernährung leicht übergewichtig werden. Manche nehmen bei einer Ernährung mit hohem Fettgehalt deutlich mehr zu als Andere, bei denen der Fettgehalt keine bedeutende Rolle zu spielen scheint. Einige Personen verlieren bei regelmässigem Sport sehr schnell an Gewicht, während andere mit demselben Einsatz kaum eine Veränderung feststellen. All diese individuellen Unterschiede liegen in den Genen, was auch erklärt, warum die eine Person mit einer fettarmen Diät grosse Erfolge hat und die andere nur durch mehr sportliche Aktivität ihr Gewicht verliert.



Nun ist es durch moderne Gendiagnostik möglich herauszufinden, welcher Typ man aufgrund seiner Gene wirklich ist. Das Analyseergebnis liefert Anhaltspunkte darüber, wie hoch das Risiko, an Übergewicht zu leiden, tatsächlich ist und wie einfach oder schwer man mit Handlungen in den Kategorien Fettgehalt in der Ernährung / Kohlenhydratgehalt in der Ernährung / Form von sportlicher Aktivität / Kalorienreduktions-Diät Gewicht verlieren und das Normalgewicht halten kann.

Aufgrund dieser Informationen lässt sich der optimale Diätplan zusammenstellen, was unserer eigenen Studie zufolge zu 2,44 Mal höherem Erfolg führt. Jeder Mensch ist anders, also ist es wichtig herauszufinden, wo die genetischen Schwächen liegen und wie man genetische Stärken nutzen kann, um ein gesundes und langes Leben zu führen.



Ihr Ergebnis

Sie haben sich für ein Gentest-Paket entschieden, welches die relevanten Gewichtsgene auf Defekte untersucht, die Einfluss auf Ihr Körpergewicht haben. Die Analyse kam zu folgendem Ergebnis:

| Gewicht-Gen | Wissenschaftlicher Name | Laborergebnis |
|---------------|-------------------------|---------------|
| Gewicht-Gen 1 | FABP2 (rs1799883) | A/A |
| Gewicht-Gen 2 | PPARG (rs1801282) | C/C |
| Gewicht-Gen 3 | ADRB2 (rs1042713) | A/G |
| Gewicht-Gen 4 | ADRB2 (rs1042714) | C/G |
| Gewicht-Gen 5 | ADRB3 (rs4994) | T/T |
| Gewicht-Gen 6 | FTO (rs9939609) | T/A |
| Gewicht-Gen 7 | APOA2 (rs5082) | T/C |
| Gewicht-Gen 8 | APOA5 (rs662799) | A/A |

Bitte beachten Sie, dass die Genetik von Übergewicht sehr komplex ist und das Zusammenspiel von verschiedenen Genen einen starken Einfluss auf das Übergewicht hat. Dies ist für Laien nur schwer verständlich und aus diesem Grund haben unsere Genetiker sich bemüht, Ihnen die Auswirkungen Ihres genetischen Profils auf den nächsten Seiten genauer zu erklären.

Ursachen-Analyse Wie stark ist Ihre genetische Neigung zu Übergewicht?

Ihre genetische Neigung zu Übergewicht

NIEDRIG

HOCH



Ihr Ergebnis:

Ihre genetische Neigung zu Übergewicht ist mittelmässig, daher arbeiten Ihre Gene bei einer Gewichtsreduktion leicht gegen Sie. Dieser genetischen Neigung können Sie durch einen kontrollierten Lebensstil effektiv entgegenwirken.

Ihre Ergebnisübersicht

MISCHTYP (II)



50-52% Kohlenhydrate



19-21% Eiweiss

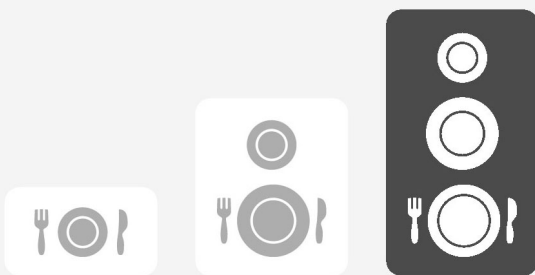


28-30% Fett

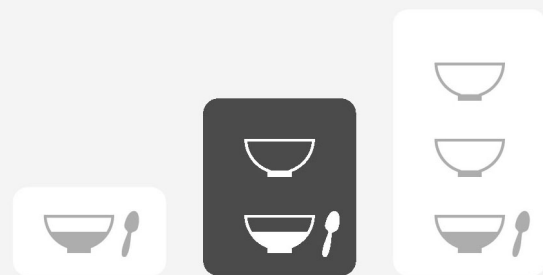
KCAL ABNEHMPHASE

1507 kcal

STARKER HUNGERTYP



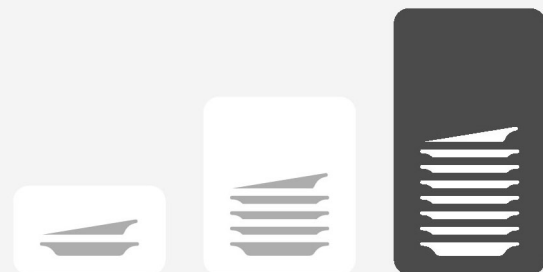
MODERATER SÄTTIGUNGSTYP



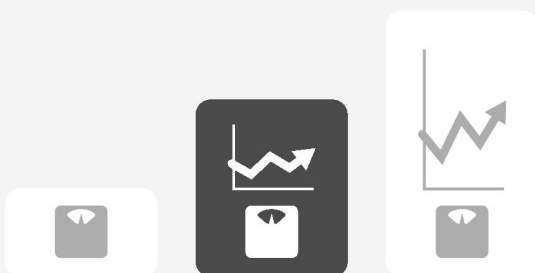
MÄSSIGER KALORIENAUFNAHME TYP



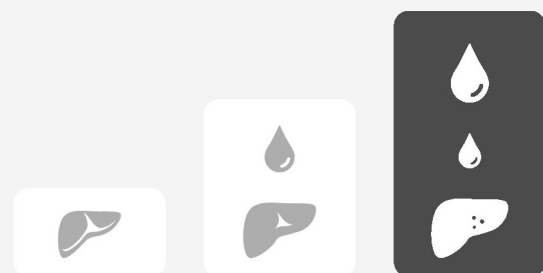
HÄUFIGER SNACKTYP



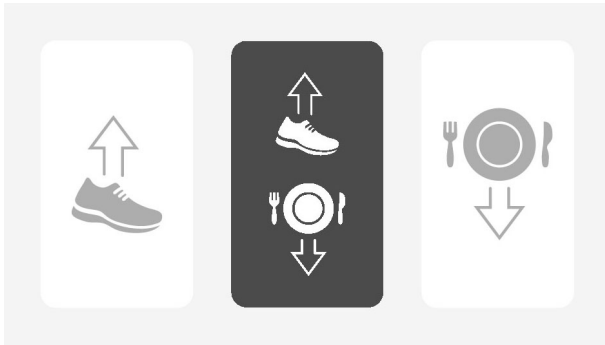
MÄSSIGER JO-JO-TYP



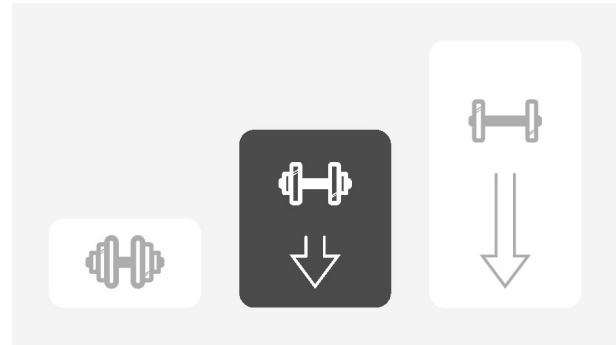
STARKER FETTORGANTYP



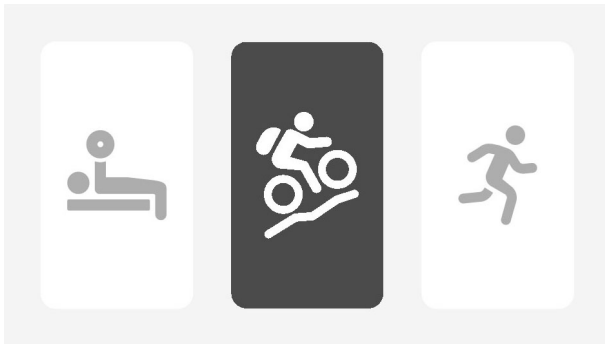
SPORT- UND KALORIENTYP

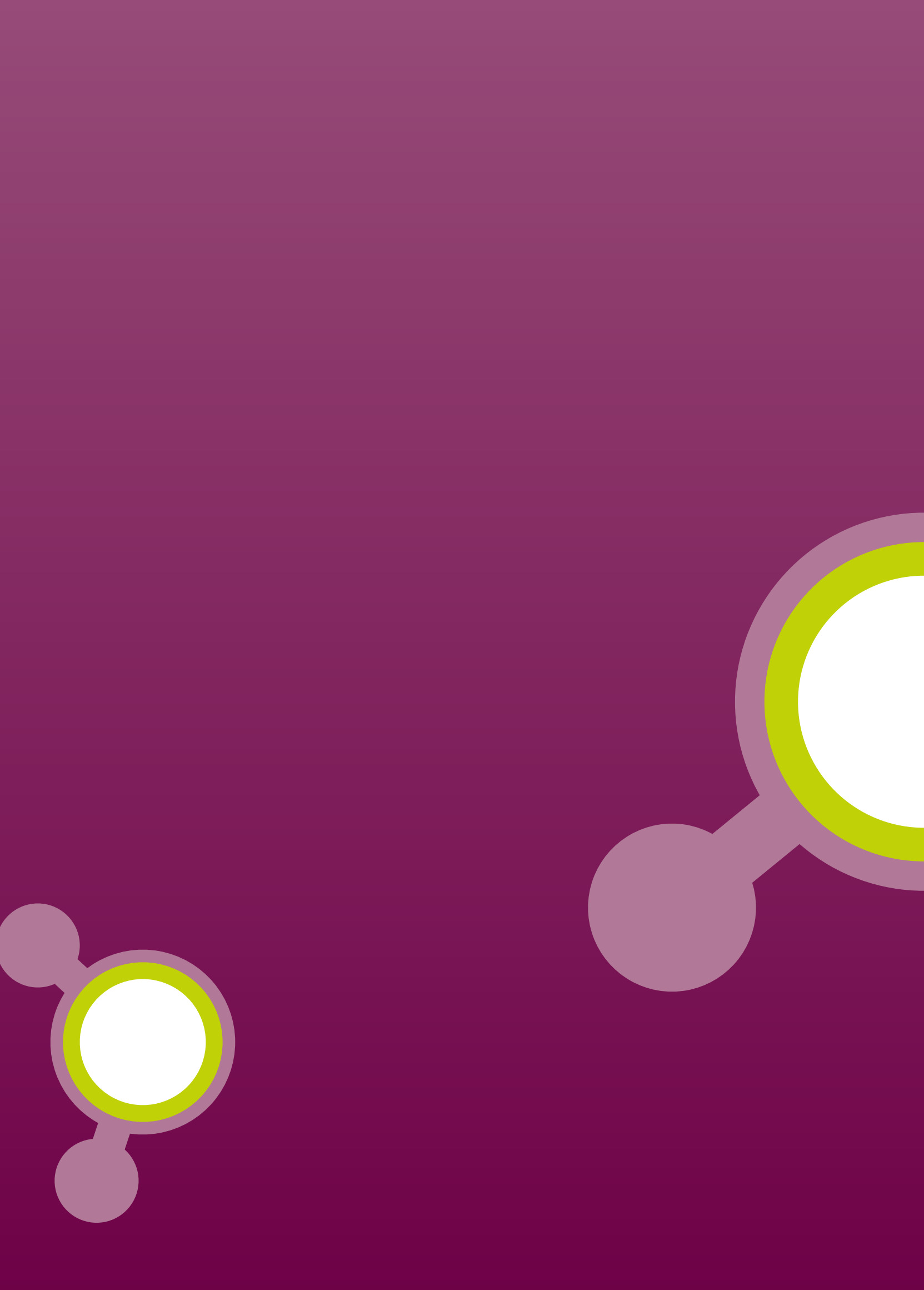


MÄSSIGER MUSKELABBAUTYP



AUSDAUER- UND KRAFTSPORT TYP







GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

EPIGENETIK

ENTGIFTUNG

BIOLOGISCHES ALTER

BURNOUT

MUSKELFASERTYP

Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR

Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG

Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN



IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

Wie Ihre Gene beeinflussen, welche Lebensmittel bei Ihnen zu
Übergewicht führen.



Kohlenhydrat- oder Fett-Verwerter?

Die Ernährung unserer Vorfahren, die als Jäger und Sammler lebten, war reich an Fetten und Eiweissen, Fisch und Fleisch. Erst in der späteren Entwicklung verbreitete sich der Ackerbau und die Ernährung wurde reicher an Kohlenhydraten. Unsere Gene haben sich an diesen neuen Lebensstil und die neuen Nahrungsmittelquellen nur mässig angepasst und so sind manche Menschen genetisch immer noch „Fett-Verwerter“, welche Fett und Eiweiss gut vertragen, aber bei übermässiger Kohlenhydrat-Zufuhr rasch übergewichtig werden. Andere hingegen gehören aufgrund ihrer Gene zu „Kohlenhydrat-Verwertern“. Während bei diesen Personen übermässiger Verzehr von Kohlenhydraten kaum Einfluss auf das Körpergewicht hat, kann eine fetthaltige Ernährung sehr schnell zu Übergewicht führen. Ihre Analyse führte zu folgendem Ergebnis:

Ihr Typ:

MISCHTYP (II)

Führen Kohlenhydrate bei Ihnen zu Übergewicht?



Führt Fett bei Ihnen zu Übergewicht?



Führt Eiweiss bei Ihnen zu Übergewicht?



Fett:

Fett reduzieren: Die Kombination Ihrer Gene führt dazu, dass aus Ihrem Darm mehr Fett aufgenommen wird, als bei manch anderen Personen. Deshalb ist eine Reduktion des Fettanteils in Ihrer Nahrung bei Ihnen besonders effektiv, um Ihr Gewicht zu reduzieren. Zusätzlich haben Sie dadurch einen langsameren Stoffwechsel, was die Entwicklung von Übergewicht ebenfalls begünstigt. Das führt dazu, dass Sie besonders bei einem hohen Anteil an Gesamtfett, gesättigten und Trans-Fettsäuren sowie einem niedrigen Anteil an ungesättigten Fettsäuren zu Übergewicht neigen. Das bedeutet, dass sowohl die Menge als auch die Art des konsumierten Fetts für Sie entscheidend ist. Reduzieren Sie also die Menge an Fett (besonders gesättigte und Trans-Fettsäuren) in Ihrer Ernährung.

Kohlenhydrate:

Kohlenhydrate reduzieren: Ihre Gene führen dazu, dass Sie besonders bei einem hohen Anteil an Kohlenhydraten zu Übergewicht neigen. Gewinnt Ihr Körper einen zu hohen Prozentsatz der Kalorien aus Kohlenhydraten, ist die Neigung zu Übergewicht 2- bis 5-mal so hoch wie die einer Person mit anderen Genen. Deshalb ist eine Reduktion an Kohlenhydraten bei Ihnen sehr effektiv, wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten.

Eiweiss:

Eiweiss ist ein wichtiger Nährstoff, aus dem der Körper Muskeln und andere Gewebe bauen kann. Eiweiss enthält aber auch viel Energie, weshalb eine zu hohe Eiweisszufuhr zu Übergewicht führen kann. Gene haben nach heutigem Stand der Wissenschaft keinen Einfluss auf das Übergewichtspotential von Eiweiss und deshalb wird in Ihrer Ernährung die Standardmenge an Eiweiss eingeplant.

Welches Verhältnis zwischen Fett und Kohlenhydraten ist für Sie am besten?

KOHLNHYDRATARM

FETTARM



50 - 52% kcal aus Kohlenhydraten

28 - 30% kcal aus Fett

Ernährung:

Ausbalancierte Diät: Da Kohlenhydrate und Fett einen wesentlichen Einfluss auf Ihr Körpergewicht haben, sollten Sie eine ausbalancierte Diät wählen. Dabei sollte Ihr Energie-/Kalorienbedarf anteilmässig wie folgt aussehen

| Kohlenhydrate | Eiweiss | Fett |
|---------------|---------|--------|
| 50-52% | 19-21% | 28-30% |

Unterstützung:

NutriMe Weight Management - Ein auf Ihre Gene zugeschnittenes Medizinprodukt kann Ihren Abnehmerfolg bei einer Lebensstilumstellung noch weiter erhöhen und Ihnen danach helfen Ihr erreichtes Körpergewicht einfacher zu halten. Das Produkt besteht aus 2 Komponenten, die die Aufnahme von entweder Kohlenhydraten, Fetten oder Beidem aus Ihrer täglichen Ernährung reduzieren. (Kann Schalen von Krebstieren enthalten)





Verhaltens-Analyse

Gene steuern auch unser Hunger- und Sättigungsgefühl, sodass manche Menschen unter Hunger deutlich stärker leiden als andere. Auch verleiten unsere Gene uns manchmal dazu, besonders viele Kalorien pro Mahlzeit zu uns zu nehmen. Ihre Genanalyse kam zu dem folgenden Ergebnis:

Ihr Typ: STARKER HUNGERTYP

Wie intensiv ist Ihr Hungergefühl?



Konsequenz: Personen mit Ihren Genen tendieren dazu, stärker von Hungergefühl geplagt zu werden als Personen mit anderen Genen. Diese Eigenschaft wird für Sie eine Kalorienreduktion (weniger essen) leider schwieriger machen. Empfehlungen wie Sie am Besten damit umgehen können, finden Sie etwas später in diesem Bericht.

Ihr Typ: MODERATER SÄTTIGUNGSTYP

Wie intensiv ist Ihr Sättigungsgefühl?



Konsequenz: Ihr Sättigungsgefühl ist aufgrund Ihrer Gene etwas stärker als bei Personen mit anderen Genen und wird Sie etwas dabei unterstützen, sich nicht zu überessen und längere Pausen zwischen Mahlzeiten einzuhalten.

Ihr Typ:

MÄSSIGER KALORIENAUFNAHME TYP

Tendieren Sie aufgrund Ihrer Gene dazu, kalorienreicher zu essen?



Konsequenz:

Personen mit denselben Genen wie Sie, essen im Durchschnitt fett- und kalorienreichere Mahlzeiten als Personen mit günstigeren Genen. Diese genetische Eigenschaft wird Sie etwas dazu verführen, mehr Kalorien pro Mahlzeit zu sich zu nehmen. Halten Sie sich deshalb an die täglich vorgegebene maximale Kalorienanzahl.

Ihr Typ:

HÄUFIGER SNACKTYP

Tendieren Sie aufgrund Ihrer Gene dazu, Snacks zu essen?



Konsequenz:

Laut Studien tendieren Menschen mit Ihrem Gen-Profil dazu, mehr Mahlzeiten am Tag zu essen als Personen, mit anderen Genen. Diese Tendenz wird Sie eher dazu verführen, öfter zusätzlich Snacks zu essen als Andere



Jo-Jo-Effekt und Gesundheit

Studien haben gezeigt, dass manche Menschen nach einer erfolgreichen Diät deutlich schneller wieder an Gewicht zunehmen als andere Menschen. Diese Unterschiede werden von unseren Genen gesteuert, weshalb manche Menschen deutlich mehr Disziplin zeigen müssen um ihr Gewicht konstant zu halten. Auch die Orte, an denen Fett im Körper abgelagert werden, sind von unseren Genen abhängig.

Ihr Typ: **MÄSSIGER JO-JO-TYP**

Wie stark ist bei Ihnen der Jo-Jo-Effekt?

SCHWACH

STARK



Konsequenz:

Sie sind ein mässiger Jo-Jo-Typ, das bedeutet, dass Sie nach einer erfolgreichen Diät leider wieder an Gewicht zunehmen, wenn Sie in alte Gewohnheiten zurückfallen. Für Sie ist es wichtig, Ihren Lebensstil und Ihre Ernährung dauerhaft umzustellen.

Ihr Typ: **STARKER FETTORGANTYP**

Wird bei Ihnen vermehrt Fett um die Organe abgelagert?

KAUM

SEHR



Konsequenz:

Fettablagerungen an Beinen, Hüfte und Po sind zwar ästhetisch unerwünscht, sind jedoch aus gesundheitlicher Sicht deutlich unbedenklicher als Fettablagerungen um die Organe herum. Durch Ihre Gene tendieren Sie leider dazu, vermehrt Fett an den Organen abzulagern als es bei den optimalen genetischen Typen der Fall ist. Aus diesem Grund ist ein optimales Körpergewicht bei Ihnen, neben dem ästhetischen Aspekt, auch deutlich wichtiger für Ihre Gesundheit, als dies bei anderen Menschen der Fall ist.



GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

EPIGENETIK

ENTGIFTUNG

BIOLOGISCHES ALTER

BURNOUT

MUSKELFASERTYP

Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR

Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG

Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN



IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

Wie Ihre Gene beeinflussen, welchen Typ von Sport Sie beim Abnehmen befolgen sollten.



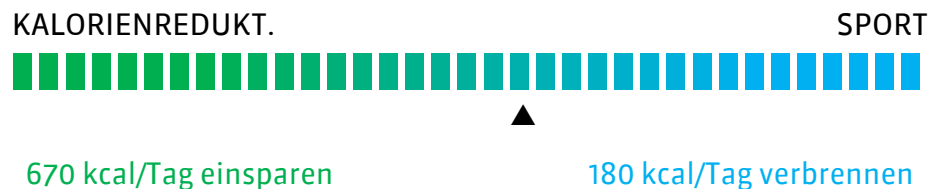
Muskeln, Kalorien und Sport

Der Körper benötigt eine bestimmte Menge an Energie, also Kalorien pro Tag, um die lebenswichtigen Prozesse und Muskeln mit Treibstoff zu versorgen. Werden nicht genügend Kalorien durch die Nahrung aufgenommen, beginnt der Körper die Energiegewinnung aus den Fettreserven und baut so allmählich das Körpergewicht ab. Manche Menschen können aufgrund ihrer Gene in einer Fastenperiode sehr effektiv Energie aus ihren Vorräten (unter anderem Fettgewebe) gewinnen und nehmen deshalb bei einer Unterversorgung an täglichen Kalorien schnell ab, während es anderen Gen-Typen oft schwerer fällt, durch weniger essen abzunehmen. Beim Abbau von Fett werden leider zusätzlich auch Muskeln und andere Gewebe abgebaut (abhängig von den Genen mehr oder weniger), was wiederum weniger wünschenswert ist. Die Analyse Ihrer Gene kam zu folgendem Ergebnis:

Ihr Typ:

SPORT- UND KALORIENTYP

Welche Strategie zur Gewichtsabnahme ist am effektivsten?



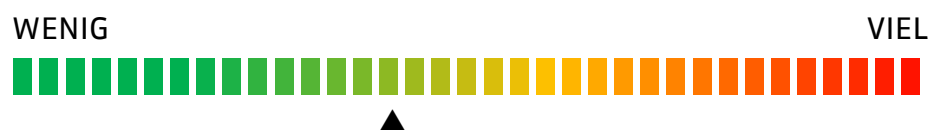
Konsequenz:

Ihr Körper ist aufgrund Ihrer Gene mittelmässig effektiv, wenn es darum geht, durch sportliche Betätigung Energie aus den Reserven zu beziehen. Aus diesem Grund ist der Abnehmeffekt durch Sport bei Ihnen durchschnittlich und ein moderates Sportprogramm genügt bei Ihrem Genprofil. Auch eine Kalorienreduktion ist bei Ihnen mittelmässig effektiv zum Abnehmen, da Ihr Körper mässig viel Energie aus den Reserven holen kann, wenn zu wenige Kalorien zugeführt werden. Das Programm wird deshalb eine auf Ihre Gene angepasste relativ gleichmässige Verteilung zwischen Sport und Kalorienreduktion anstrebe

Ihr Typ:

MÄSSIGER MUSKELABBAUTYP

Wie viel Muskelmasse verlieren Sie durch eine Kalorienreduktion?



Konsequenz:

Leider werden aufgrund Ihres Gentyps bei einer Unterversorgung an täglichen Kalorien neben Fett auch andere wichtige Gewebe, wie Muskelmasse, vermehrt abgebaut. Deshalb ist es bei einer Kalorienreduktion für Sie ratsam, gleichzeitig ein Muskelaufbauprogramm zu starten, um Ihre Muskelmasse beizubehalten.

Ihr Typ:

AUSDAUER- UND KRAFTSPORT

Benötigen Sie neben Ausdauertraining zusätzlich Kraftsport um Ihre Muskeln zu erhalten?



Konsequenz:

Hier sehen Sie Ihr optimales Verhältnis zwischen Kraft und Ausdauersport, um Ihre Muskeln während des Abnehmens zu erhalten. Da Sie einen mittelmässigen Muskelmasseverlust durch eine Kalorienreduktion erleben, sollten Sie Ihren Sport aus einer Mischung aus Ausdauer und Kraftsport zusammenstellen. Ausdauersportarten kennzeichnen sich dadurch, dass Sie diese über einen längeren Zeitraum und ohne Anwendung maximaler Kraft durchführen können. Beispiele sind Joggen, Heimtrainer oder Fussballspielen. Kraftsportarten hingegen kennzeichnen sich dadurch aus, dass Sie mehrere Wiederholungen machen, und diese bis zum äussersten Limit der Kraft fortführen. Beispiele für Kraftsportarten sind Gewichte heben, Situps und Zirkeltraining.



GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

EPIGENETIK

ENTGIFTUNG

BIOLOGISCHES ALTER

BURNOUT

MUSKELFASERTYP

Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR

Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG

Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN



IHR ABNEHMPROGRAMM

Wie Sie nun dieses genetische Wissen anwenden können, um erfolgreich abzunehmen.



ZIELE SETZEN

Hier beginnt Ihr genetisches Abnehmprogramm

Jetzt, da Sie Ihre genetischen Eigenschaften kennen, geht es darum diese effektiv zu nutzen, um abzunehmen. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Sie dieses Wissen am Besten umsetzen können.

Ziele setzen

Ihr Gewicht zum Zeitpunkt der Analyse war:

70 kg

Sollte sich Ihr Gewicht inzwischen etwas geändert haben, dann hat dies keinen Einfluss auf die Effektivität dieses Programmes. Fahren Sie einfach mit dem Programm fort.

Das errechnete optimale Gewicht für Ihre Körpergröße ist:

78 kg

Ihr Zielgewicht*:

78 kg

** Sollten Sie im Antragsformular kein Wunschgewicht angegeben haben, wird Ihr ermitteltes Optimalgewicht als Zielgewicht ausgewählt. Das Optimalgewicht wird automatisch basierend auf Ihrer Körpergröße errechnet.*

Dies entspricht einer Änderung von:**

8 kg

*** Wir empfehlen nicht, ein Gewicht anzustreben, welches unter dem errechneten optimalen Gewicht für Ihre Körpergröße liegt.*



Die drei Phasen verstehen

Die Abnehmphase (1)

So lange Sie über Ihrem Zielgewicht liegen, sind Sie in der „Abnehm-Phase“ und sollten die entsprechenden Anweisungen befolgen. Diese Phase ist etwas anstrengend, weil hier Ihr Körpergewicht sehr effektiv reduziert wird.

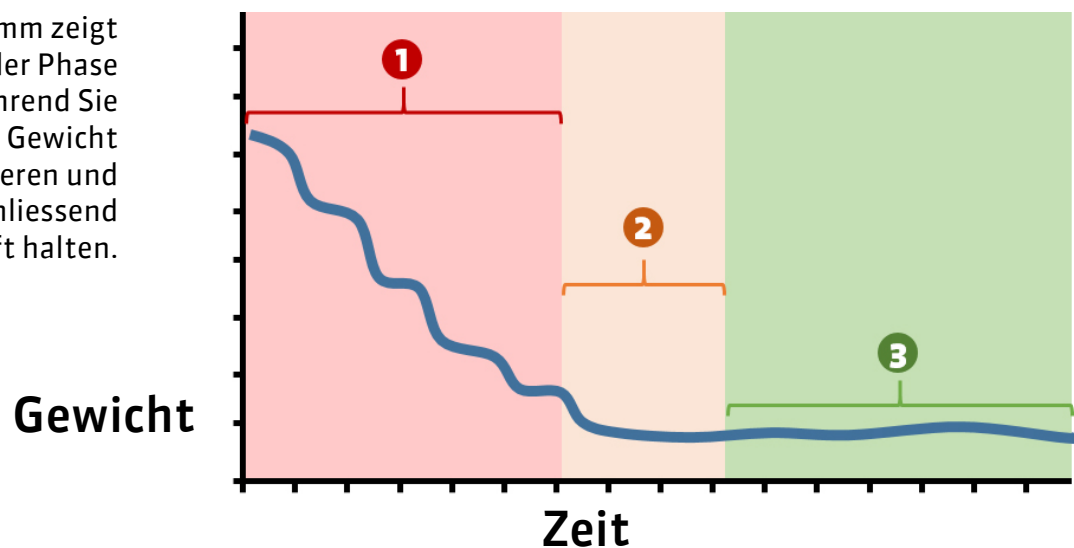
Die Anpassungsphase (2)

Sobald Sie Ihr Zielgewicht erreicht haben, gehen Sie in die Anpassungsphase über, die noch einige Wochen in Anspruch nehmen wird. Dabei wird Ihr Körper allmählich an mehr Kalorien gewöhnt.

Die Stabilitätsphase (3)

Nach der langsamen Anpassung der täglich gegessenen Kalorien gehen Sie in die Stabilitätsphase über. Hier betreiben Sie dauerhaft ein einfaches Sportprogramm und wissen genau, was und wie viel Sie wovon essen können. Sie lernen auch, wie Sie sich dauerhaft satt essen können, ohne dabei auf Sachen zu verzichten, die Sie gerne mögen und Ihr Gewicht trotzdem stabil halten. Wenn Sie bereits Ihr Wunschgewicht haben und nur wissen wollen wie Sie sich dauerhaft ernähren sollten, können Sie sofort mit der Stabilitätsphase beginnen.

Dieses Diagramm zeigt was in jeder Phase passiert, während Sie zuerst Gewicht verlieren und anschliessend dauerhaft halten.





Die Ernährungsregeln

Dürfen Sie sündigen?

Jeder wird manchmal schwach und hält sich nicht ganz an die Vorgaben des Ernährungsplans. Wenn Sie bei einer Dinner-Party einmal etwas mehr essen, ist das kein Problem, allerdings müssen Sie an den folgenden Tagen die relevanten überschüssigen Kalorien wieder abarbeiten. Lassen Sie das Sündigen nicht zur Gewohnheit werden und halten Sie sich bestmöglich an die Angaben.

Hunger und Überessen

Das Hungergefühl ist bei Ihnen durch Ihre Gene besonders intensiv und Sie werden dadurch eher dazu verführt mehr und vor allem öfter zu essen. Es ist wichtig, dass Ihnen diese Tendenz bewusst ist und Sie aktiv dagegen arbeiten. Deshalb kann es Ihnen helfen, Ihre Mahlzeiten auf mehrere kleine Portionen aufzuteilen und sie über den Tag verteilt zu essen. Ihr Darm hat somit ständig zu tun und unterdrückt dadurch die Entstehung des Hungergefühls.

Vor dem Essen

Beginnen Sie jede Mahlzeit mit einem grossen Glas Wasser (0,5 l). Wasser füllt Ihren Magen, unterdrückt hungerverursachenden Durst und erhöht ab einer Menge von 2 Litern pro Tag die Kalorienverbrennung des Körpers um etwa 100 kcal. Trinken Sie wenn möglich eine Tasse Kaffee vor der Mahlzeit. Kaffee ist ein starker Hunger-Unterdrücker, unterstützt Ihr Sättigungsgefühl und verringert dadurch die Versuchung sich zu überessen. Alternativ können Sie Kaffee auch nach der Mahlzeit trinken, um damit das verbleibende Hungergefühl zu unterdrücken. Sie sollten jedoch darauf achten, die tägliche Menge von 3 Tassen Kaffee nicht zu überschreiten.

Während dem Essen

Es wäre ratsam, wenn Sie zuerst die erste Speise vorbereiten würden, diese dann essen und danach erst die nächste Speise zubereiten. Durch die Pause zwischen den Mahlzeiten gelangen bereits die ersten Nährstoffe in den Darm und beginnen das Hungergefühl zu unterdrücken. Dadurch wird die Versuchung sich zu überessen deutlich verringert. Wenn diese Vorgehensweise aus Zeitgründen nicht möglich ist, versuchen Sie dennoch langsam zu essen. Menschen die langsamer essen, sind schneller satt und essen weniger als Menschen, die schnell essen.

Wenn Sie im Laufe des Tages hungrig sind

Wenn Sie hungrig werden und noch nicht essen wollen, trinken Sie ein grosses Glas Wasser (0,5 l) und trinken Sie anschliessend eine Tasse Kaffee ohne Zucker. Mit dieser Vorgehensweise wird Ihr Hungergefühl höchstwahrscheinlich nach 10 Minuten verschwunden sein. Grapefruit hat die Eigenschaft den Blutzucker zu regulieren und kann bei dem Verzehr von einer halben Frucht das Hungergefühl ebenfalls deutlich reduzieren. Wenn Sie abends keinen Kaffee mehr trinken möchten oder der Hunger trotz des Wassers und des Kaffees noch spürbar ist, essen Sie eine kalorienarme Suppe. Klare Suppe, klare Fleischbrühe, klare Hühnerbrühe, Haferschleim und Bouillon haben jeweils weniger als 5 kcal pro Portion und können immer und ohne Rücksicht auf die Kalorien zusätzlich gegessen werden.

Beschäftigen Sie sich. Besonders Langeweile vor dem Fernseher verführt dazu, mehrmals zum Kühlschrank zu gehen und etwas zu essen. Wenn Sie stattdessen mit Ihren Freunden Sport treiben oder etwas Interessantes unternehmen, wird Ihnen der Hunger bis zum Abend gar nicht auffallen.

NutriMe Weight Management

Wie es wirkt:

Durch die Genanalyse wissen wir nun, wie stark Sie auf Fett und Kohlenhydrate empfindlich sind. Als Unterstützung gibt es optional ein Nahrungsergänzungsmittel, das je nach Ihren Genen, ein für Sie angepasstes Verhältnis zwischen Fettaufnahmehemmer und Kohlenhydratblocker enthält.

Zusammen mit Mahlzeit einnehmen, Kalorien reduzieren!

Je nach dem Grad der Fettempfindlichkeit kann dadurch ein Teil des Fettes in der Nahrung gebunden werden und wird dadurch nicht an den Körper für die Aufnahme abgegeben. Abhängig von dem Grad der Kohlenhydratempfindlichkeit kann die Aufnahme von Kohlenhydraten im Darm ebenfalls reduziert werden. Da jede Person ein anderes Verhältnis zwischen den aktiven Bestandteilen benötigt, wird das Produkt bei jeder Bestellung laut Ihren Genen im richtigen Verhältnis gemischt und in einzelne Beutel mit Ihrem Namen verschweisst. Öffnen Sie kurz vor jeder Mahlzeit einfach einen Beutel und nehmen Sie den Inhalt mit Wasser ein.

Der aktive Wirkstoff wird aus gentechnikfreien Pflanzenstoffen hergestellt und kann laut klinischen Studien je nach Dosierung die Kohlenhydrataufnahme um bis zu 66% reduzieren. Die Kohlenhydrate können im Darm dadurch nicht in kleinere Bestandteile (Glukose) aufgespalten und in den Blutkreislauf als Kalorien aufgenommen werden. Die Fettbinderkomponente wird aus pflanzlichen Ballaststoffen hergestellt und besitzt die Fähigkeit, Fett im Darm wie ein Schwamm aufzusaugen und zu binden und nicht mehr für die Aufnahme an den Körper abzugeben. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass dadurch bis zu 26,6% des Nahrungsfettes einer Mahlzeit gebunden werden kann.

Info: Um das Produkt 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.

NutriMe Weight Management

Ihre genetisch personalisierte Unterstützung zum Abnehmen

NutriMe Weight Management - Nehmen Sie diese personalisierten Mischung einfach kurz vor der Mahlzeit ein. Das Produkt kann dann dem Darm dabei helfen, die problematischen Kalorien (Fette und/oder Kohlenhydrate) an der Aufnahme zu hindern.



Jetzt bestellen!

...bei Ihrem Betreuer

...Online auf:

www.ProGenom.com

Ihr Rezeptcode:

DEMO_ML



ABNEHMEN MIT HILFE DER NAHRUNGSMITTELLISTE

Wie Sie die Nahrungsmittelliste verwenden können, um erfolgreich abzunehmen.



Abnehmen mit Hilfe der Gewichtssymbole

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



Grüne Gewichtssymbole

Grüne Gewichtssymbole bedeuten, dass dieses Lebensmittel das für Sie passende Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Fett und Eiweiss hat. Je mehr grüne Symbole das Lebensmittel hat, umso besser ist die Verteilung für Sie. Versuchen Sie Ihre Ernährung grösstenteils aus Nahrungsmitteln zusammen zu stellen, die 5 oder 6 grüne Gewichtssymbole enthalten. Generell sollten Sie Lebensmittel mit grünen Gewichtssymbolen häufig und solche mit vielen grünen Gewichtssymbolen besonders häufig essen.



Rote Gewichtssymbole

Rote Gewichtssymbole bedeuten, dass dieses Lebensmittel kein passendes Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Fett und Eiweiss für Ihren genetischen Typ hat. Je schlechter die Verteilung für Sie ist, umso mehr rote Gewichtssymbole hat das Lebensmittel. Versuchen Sie, besonders Lebensmittel mit Symbolen aus dem roten Bereich zur Ausnahme zu machen und nicht mehr als ein Lebensmittel pro Tag aus dieser Kategorie zu essen. Essen Sie Lebensmittel mit roten Gewichtssymbolen, speziell solche mit vielen roten Gewichtssymbolen, möglichst selten.



Warnung - Eigene Angaben

Wenn Sie bei Ihrer Bestellung angegeben haben, an Allergien oder Unverträglichkeiten zu leiden oder gewisse Lebensmittel meiden zu wollen, finden Sie in 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 ungefähre Angaben. Prüfen Sie ggf. die Bestandteile jedes Nahrungsmittels.

Rezeptbuch

Was enthalten ist:

Sollte Ihnen das Zusammenstellen von eigenen Ernährungsplänen zu aufwendig sein, gibt es für Sie das genetisch personalisierte Rezeptbuch. Darin erhalten Sie mehr als 30 individuell nach Ihren Genen zusammengestellte Tages-Menüpläne und eine Auswahl an tollen Rezepten, die in ihren Zutaten an Ihre Gene angepasst wurden.

Das genetisch personalisierte Rezeptbuch kann nur zusätzlich zum Gewichts-Genetest bestellt werden, da in dieser Analyse Ihr genetisches Stoffwechselprofil ermittelt wird. Aufgrund dieses Ergebnisses kann Ihr genetisch personalisiertes Rezeptbuch zum Abnehmen oder Gewichthalten erstellt werden.

Beeinhaltet:

- **Über 30 personalisierte Tages-Menüpläne**
- **Über 35 Snacks**
- **Über 90 genetisch personalisierte Rezepte**

Info: Um das Rezeptbuch 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.

Rezeptbuch

Menüpläne und Rezepte an Ihre Gene angepasst!

Der Gewichts-Genetest ermöglicht Ihnen einfaches Abnehmen mit absoluter Flexibilität. Einen Ernährungsplan mit Nahrungsmitteln, die Ihnen nicht schmecken, gibt es dabei nicht. Egal ob Sie abnehmen oder Ihr Gewicht halten möchten, das Rezeptbuch macht es Ihnen einfach.



Jetzt bestellen!

...bei Ihrem Betreuer

...Online auf:

www.ProGenom.com

Ihr Rezeptcode:

DEMO_ML



ABNEHMEN MIT HILFE DES ARTIKELSYSTEMS

Wie Sie das Artikelsystem der Nahrungsmittelliste verwenden können, um erfolgreich abzunehmen.



Ihre Ernährung planen

Um Ihre Ernährung zu planen, brauchen wir einige Kennziffern, die wir für Sie errechnen müssen:

Schritt 1) Wie viele Kalorien pro Tag?

Anhand Ihrer Gene sollten Sie folgende tägliche Kalorienzahl nicht überschreiten

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| Ihr Tagesbedarf für ein stabiles Gewicht | | Kalorienreduktion laut Ihren Genen | | Ihre täglichen kcal während Phase 1 |
| 2177 kcal | - | 670 kcal | = | 1507 kcal |

Schritt 2) - Wie sollten die Kalorien verteilt werden?

Durch Ihre Genanalyse wissen wir, dass Kohlenhydrate und Fette bei Ihnen zu Übergewicht führen können. Aus diesem Grund ist bei Ihnen ein ganz besonderes Verhältnis zwischen Fett, Kohlenhydraten und Eiweiss zu beachten. Folgende Verteilung ist für Ihre Gene optimal:

| Kalorienträger | Optimale Verteilung | Maximal pro Tag | pro Artikel |
|----------------|---------------------|----------------------|-------------|
| Kohlenhydrate | 50 - 52% | ca. 183 - 201 g | 14.9 g |
| Fett | 28 - 30% | ca. 42 - 55 g | 3.75 g |
| Eiweiss | 19 - 21% | ca. 67 - 84 g | 5.85 g |
| kcal | - | ca. 1437 - 1577 kcal | 117.05 kcal |

Schritt 3) Wie kann man diese Vorgaben befolgen?

Um Ihnen die Überwachung Ihrer Ernährung einfacher zu machen, haben wir ein einfaches System für Sie entwickelt. Ihre täglichen Mahlzeiten werden aus einer vorgegebenen Anzahl Artikel pro Tag zusammengesetzt. Ein Artikel ist ein Nahrungsmittel, das Sie während einer Mahlzeit zu sich nehmen. Essen Sie zum Beispiel ein Müsli, Früchte und ein Glas Milch zum Frühstück sind das 3 Artikel. Wie viel von dem Nahrungsmittel Sie pro Artikel zu sich nehmen dürfen, hängt von Ihren Genen ab und ist in der Nahrungsmitteltabelle für Sie errechnet. Je nach Ihren Genen wird in Bezug auf die Intensität Ihres Hunger- und Sättigungsgefühls die Verteilung der Artikel über den Tag definiert. Personen mit einem schwachen Hungergefühl werden drei Mahlzeiten pro Tag und Personen mit einem besonders intensiven Hungergefühl fünf kleinere Mahlzeiten empfohlen. Die Anzahl der empfohlenen Mahlzeiten sowie die Anzahl der Artikel pro Mahlzeit finden Sie in der folgenden Tabelle:

| Phase | Artikel pro Tag erlaubt |
|--------------------------------|-------------------------|
| Abnehmphase | 13 |
| Anpassungsphase Woche 1 | 15 |
| Anpassungsphase Woche 2 | 17 |
| Stabilitätsphase | 20 |
| Empfohlene Mahlzeiten pro Tag: | 5 |

Schritt 4) Artikel auswählen und Menü planen

Damit das System besser funktioniert, müssen Sie auf eine gesunde ausgewogene Ernährung achten. Das bedeutet in Ihrer täglichen Ernährung sollten ausreichend Fisch, Gemüse, Obst und Ballaststoffe enthalten sein. Wenn es die Lebensmittelbewertung erlaubt, sollten Sie Ihre Nahrungsmittel aus folgenden Kategorien zusammenstellen:

| Artikel aus folgenden Kategorien wählen | pro Tag |
|---|------------------------|
| Brot oder Getreide | mindestens 2 Artikel |
| Backwaren, Teigwaren oder Süßwaren | mindestens 1-2 Artikel |
| Obst | mindestens 2 Artikel |
| Gemüse, Kartoffelprodukte oder Gewürze | mindestens 1-2 Artikel |
| Tierische oder pflanzliche Menükomponenten oder Hülsenfrüchte | mindestens 1-2 Artikel |
| Milchprodukte, Fisch oder Fleisch | mindestens 2-3 Artikel |
| Getränke | mindestens 1 Artikel |
| Öle und Fette | mindestens 1 Artikel |

Schritt 5) Beispielenü

Hier sehen Sie ein Beispiel für ein Frühstück mit 5 ausgewählten Artikeln. Die Menge des Artikels wird aus der Nahrungsmitteltabelle entnommen und in den Ernährungsplan eingetragen. Das Vollkornbrot (Artikel 3) wurde in diesem Beispiel auf 2 Artikel gesetzt, um die zulässige Menge zu erhöhen.

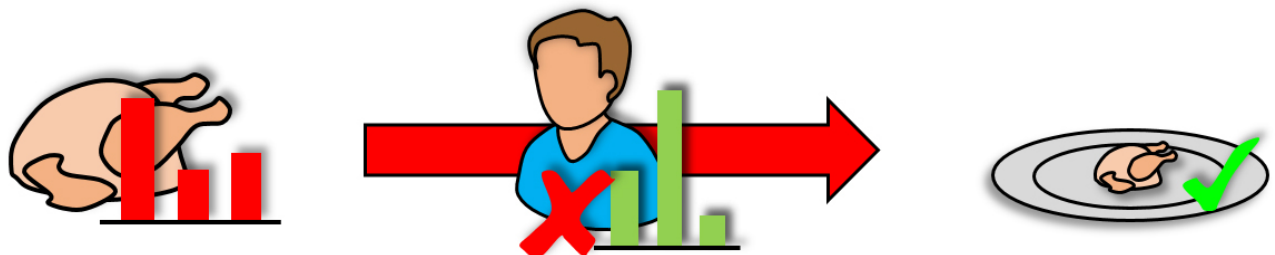
| Frühstück | Artikel A | Artikel B | Artikel C | Artikel D |
|-----------|-------------|---------------|------------------|------------|
| Artikel | Orangensaft | Apfel, frisch | Vollkornbrot x2 | Hüttenkäse |
| Menge (g) | 260ml | 230 g | 56 g x 2 = 112 g | 68 g |

Schritt 6) Wie kann das mit den Artikeln funktionieren?

Hinter den Artikeln steckt ein ausgeklügeltes System, das Ihre optimale Kalorienverteilung, Ihre täglichen Kalorien und den Fett-, Kohlenhydrate- und Eiweißgehalt jedes Nahrungsmittels verwendet, um die optimale Menge jedes Artikels für Sie zu errechnen. Jedes Nahrungsmittel wird dabei einzeln berechnet und ergibt Ihre persönliche Artikelmenge in Gramm.

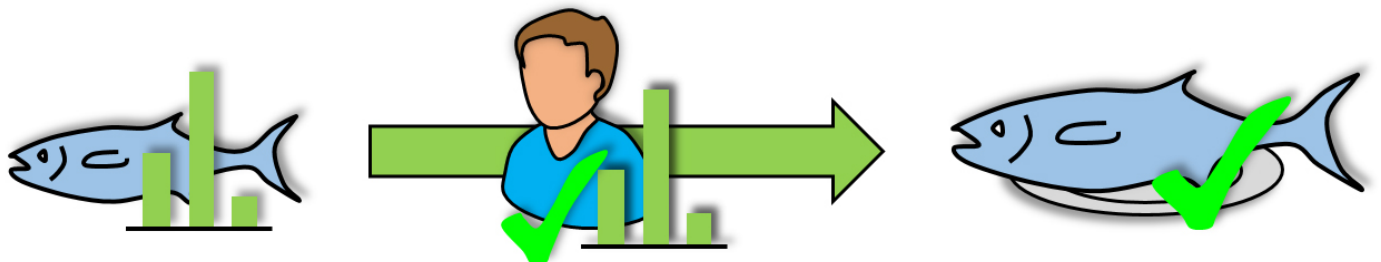
Wenn ein Artikel für Ihre Gene ungünstige Kalorien beinhaltet

Wenn ein Artikel zu viel oder zu wenig von etwas enthält und somit für Ihr genetisches Profil eher ungeeignet ist, wird die Menge so lange reduziert, bis der Artikel kaum mehr Einfluss auf die täglichen Gesamtkalorien hat. Es ist dann in Ordnung, die angegebene geringe Menge von dem Artikel zu essen.

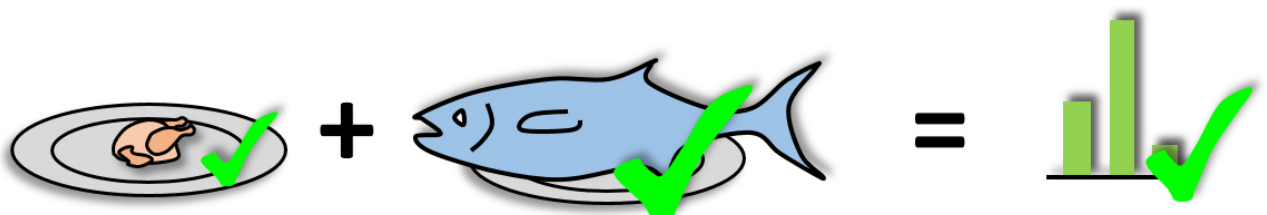


Wenn ein Artikel für Ihre Gene optimale Kalorien beinhaltet

Wenn ein Artikel hingegen optimale Kalorien und Kalorienverteilungen enthält, wird die Menge des Artikels stark erhöht, so dass diese Verteilung die kleinen Artikel mit falscher Verteilung übertrumpfen und somit die richtige tägliche Gesamtkalorienzahl ergeben.



Alle Artikel zusammen ergeben die richtige Verteilung





Anweisungen zum Gewicht halten

Sobald Sie Ihr Zielgewicht erreicht haben, gehen Sie in die Anpassungsphase über, die noch einige Wochen in Anspruch nehmen wird. Dabei wird Ihr Körper allmählich an mehr Kalorien gewöhnt.

Das Prinzip liegt darin, dass Sie zuerst auf ein einfacheres und dauerhaftes Sportprogramm umsteigen und wöchentlich Ihre Artikelzahl erhöhen.

Während der Abnehmphase haben Sie weniger Kalorien zu sich genommen, als Sie verbraucht haben. Deshalb haben Sie auch abgenommen. Um einen Jo-Jo-Effekt zu verhindern, müssen wir Ihre tägliche Kalorienanzahl nun langsam erhöhen. So können Sie nun langsam die Artikelanzahl anhand dieser Tabelle anpassen und Ihren neuen Ernährungsplan zusammenstellen. Erweitern Sie einfach Ihren bestehenden Ernährungsplan oder erstellen Sie eine neuen Liste.

Ihre Artikelmenge für die nächsten Phasen:

| Phase | Artikel pro Tag erlaubt |
|-------------------------|-------------------------|
| Anpassungsphase Woche 1 | 15 |
| Anpassungsphase Woche 2 | 17 |
| Stabilitätsphase | 20 |

Wenn Sie diese Anweisungen befolgen, werden Sie Ihr Gewicht dauerhaft halten und ohne grosse Anstrengungen schlank bleiben. Wenn Sie doch manchmal "sündigen", arbeiten Sie das Extra an Kalorien einfach durch Sport ab oder sparen Sie die Kalorien am nächsten Tag ein. Um Ihr Gewicht dauerhaft zu überwachen, vermerken Sie jeweils am 1. des Monats Ihr Gewicht. Erhöht sich Ihr Gewicht ungewollt, reduzieren Sie Ihre Artikel pro Tag um 1. Nehmen Sie ungewollt ab, erhöhen Sie um einen Artikel täglich. Auf diese Weise können Sie die optimale kcal-Zufuhr für Ihren Körper steuern und Ihr Gewicht langfristig konstant halten.



ABNEHMEN MIT HILFE DER TAGESMENÜS

Wie Sie die Tagesmenüs verwenden können, um erfolgreich abzunehmen.



Menüvorschläge nach Ihren Genen

Da wir nun Ihre genetischen Stärken und Schwächen kennen, wurden in diesem Abschnitt des Berichtes Menüvorschläge anhand Ihres genetischen Profils erstellt. So können Sie einfach diesen Tagesmenüvorschlägen folgen und einfach abnehmen oder Ihr Gewicht halten. Die optimale Kalorienverteilung wurde dabei für Sie bereits berücksichtigt. Suchen Sie sich einfach eines dieser Menüs aus und halten Sie sich an die Mengen, die in der jeweiligen Spalte (Gewicht verlieren, Anpassungsphase oder Gewicht halten) stehen.

Bitte beachten!

Folgende Menüvorschläge sind speziell für das Abnehmen nach Ihren Genen berechnet worden. Da hier durch die Kombination von Lebensmitteln das richtige Verhältnis hergestellt wird, unterscheiden sich die Mengen von den Mengen in der Lebensmittelliste. Die Bewertung der Nahrungsmittel nach den Genen (genetisch gesund oder ungesund) wird hierbei nicht berücksichtigt.

Tagesplan: Traditionell

| Mahlzeit | Artikel | Gewicht verlieren | Anpassung Woche 1 | Anpassung Woche 2 | Gewicht halten |
|--------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| Frühstück | Vollkornbrot | 145 g | 168 g | 191 g | 225 g |
| | Schinken | 8 g | 10 g | 11 g | 13 g |
| | Butter | 8 g | 9 g | 11 g | 13 g |
| | Kaffee (Getränk) | 250ml | 250ml | 250ml | 250ml |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |
| Snack | Auswahl aus der Snackliste | | | | |
| Mittagessen | Avocado | 90 g | 105 g | 119 g | 140 g |
| | Edelpilzkäse | 12 g | 14 g | 16 g | 19 g |
| | Spinat | 361 g | 421 g | 477 g | 561 g |
| | Lattichsalat (Romanosalat) | 181 g | 211 g | 239 g | 281 g |
| | Baumnuss | 16 g | 19 g | 22 g | 25 g |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |
| Snack | Auswahl aus der Snackliste | | | | |
| Abendessen | Eierteigwaren | 181 g | 211 g | 239 g | 281 g |
| | Parmesansauce | 24ml | 28ml | 32ml | 37ml |
| | Schinkenroulade | 12 g | 14 g | 16 g | 19 g |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |

Tagesplan: Traditionell

| Mahlzeit | Artikel | Gewicht verlieren | Anpassung Woche 1 | Anpassung Woche 2 | Gewicht halten |
|--------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| Frühstück | Vollkorntoast | 96 g | 111 g | 126 g | 149 g |
| | Konfitüre einfach | 53 g | 62 g | 70 g | 83 g |
| | Tee (Getränk) | 250ml | 250ml | 250ml | 250ml |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |
| Snack | Auswahl aus der Snackliste | | | | |
| Mittagessen | Makrele Fischzuschnitt | 213 g | 248 g | 281 g | 330 g |
| | Limette | 133 g | 155 g | 175 g | 206 g |
| | Ruccola | 74 g | 87 g | 98 g | 116 g |
| | Lattichsalat (Romanosalat) | 32 g | 37 g | 42 g | 50 g |
| | Mango | 213 g | 248 g | 281 g | 330 g |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |
| Snack | Auswahl aus der Snackliste | | | | |
| Abendessen | Fischfrikadellen | 85 g | 99 g | 112 g | 132 g |
| | Gemüsemischung | 74 g | 87 g | 98 g | 116 g |
| | Obsttorte mit Beerenobst | 128 g | 149 g | 168 g | 198 g |
| | Tee (Getränk) | 250ml | 250ml | 250ml | 250ml |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |

Tagesplan: Meeresfrüchte

| Mahlzeit | Artikel | Gewicht verlieren | Anpassung Woche 1 | Anpassung Woche 2 | Gewicht halten |
|--------------------|---|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| Frühstück | Joghurt Rahmjoghurt (griechisch) 10% Fett | 127 g | 148 g | 168 g | 198 g |
| | Brombeere | 162 g | 189 g | 214 g | 252 g |
| | Kürbiskerne | 23 g | 27 g | 31 g | 36 g |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |
| Snack | Auswahl aus der Snackliste | | | | |
| Mittagessen | Hering in Tomatensosse gegart | 104 g | 121 g | 138 g | 162 g |
| | Vollkorntoast | 64 g | 74 g | 84 g | 99 g |
| | Butter | 8 g | 9 g | 11 g | 13 g |
| | Pfirsich | 139 g | 162 g | 183 g | 216 g |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |
| Snack | Auswahl aus der Snackliste | | | | |
| Abendessen | Eierteigwaren Spaghetti (Rohgewicht) | 151 g | 175 g | 199 g | 234 g |
| | Miesmuschel | 69 g | 81 g | 92 g | 108 g |
| | Weissweinsosse | 69ml | 81ml | 92ml | 108ml |
| | Salate | 151 g | 175 g | 199 g | 234 g |
| | Pfefferschote süß | 7 g | 8 g | 9 g | 11 g |
| | Knoblauch | 7 g | 8 g | 9 g | 11 g |
| | Weisswein trocken | 69ml | 81ml | 92ml | 108ml |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |

Tagesplan: Vegetarisch

| Mahlzeit | Artikel | Gewicht verlieren | Anpassung Woche 1 | Anpassung Woche 2 | Gewicht halten |
|--------------------|------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| Frühstück | Vollkornbrot | 123 g | 144 g | 163 g | 192 g |
| | Emmentaler | 11 g | 13 g | 15 g | 17 g |
| | Butter | 8 g | 9 g | 10 g | 12 g |
| | Nektarine | 336 g | 392 g | 444 g | 522 g |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |
| Snack | Auswahl aus der Snackliste | | | | |
| Mittagessen | Vegetarische Ravioli | 56 g | 65 g | 74 g | 87 g |
| | Ruccola | 56 g | 65 g | 74 g | 87 g |
| | Lattichsalat (Romanosalat) | 56 g | 65 g | 74 g | 87 g |
| | Roter Chicorée (Radicchio) | 19 g | 22 g | 25 g | 30 g |
| | Parmesan | 49 g | 57 g | 65 g | 77 g |
| | Cappuccino (Getränk) | 56ml | 65ml | 74ml | 87ml |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |
| Snack | Auswahl aus der Snackliste | | | | |
| Abendessen | Pizza al funghi (mit Pilzen) | 280 g | 326 g | 370 g | 435 g |
| | Kopfsalat | 168 g | 196 g | 222 g | 261 g |
| | Ruccola | 56 g | 65 g | 74 g | 87 g |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |

Tagesplan: Italienisch

| Mahlzeit | Artikel | Gewicht verlieren | Anpassung Woche 1 | Anpassung Woche 2 | Gewicht halten |
|--------------------|-----------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| Frühstück | Weissbrot | 100 g | 117 g | 132 g | 156 g |
| | Butter | 9 g | 10 g | 12 g | 14 g |
| | Salami | 13 g | 15 g | 17 g | 19 g |
| | Orangensaft | 439ml | 511ml | 580ml | 682ml |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |
| Snack | Auswahl aus der Snackliste | | | | |
| Mittagessen | Poulet ohne Haut | 188 g | 219 g | 248 g | 292 g |
| | Kräuterdressing | 25ml | 29ml | 33ml | 39ml |
| | Parmesan | 40 g | 47 g | 53 g | 62 g |
| | Kopfsalat | 63 g | 73 g | 83 g | 97 g |
| | Lattichsalat (Romanosalat) | 63 g | 73 g | 83 g | 97 g |
| | Tomaten | 150 g | 175 g | 199 g | 234 g |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |
| Snack | Auswahl aus der Snackliste | | | | |
| Abendessen | Teigwaren eifrei (Rohgewicht) | 88 g | 102 g | 116 g | 136 g |
| | Tomatensosse | 75ml | 88ml | 99ml | 117ml |
| | Kopfsalat | 63 g | 73 g | 83 g | 97 g |
| | Gurke | 63 g | 73 g | 83 g | 97 g |
| | Roter Chicorée (Radicchio) | 63 g | 73 g | 83 g | 97 g |
| | Kaffee (Getränk) | 250ml | 250ml | 250ml | 250ml |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |

Tagesplan: Spanisch

| Mahlzeit | Artikel | Gewicht verlieren | Anpassung Woche 1 | Anpassung Woche 2 | Gewicht halten |
|--------------------|-----------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| Frühstück | Omelett | 144 g | 168 g | 190 g | 224 g |
| | Vollkorntoast | 164 g | 192 g | 217 g | 255 g |
| | Orange | 360 g | 419 g | 475 g | 559 g |
| | Tee (Getränk) | 250ml | 250ml | 250ml | 250ml |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |
| Snack | Auswahl aus der Snackliste | | | | |
| Mittagessen | Garnele | 51 g | 60 g | 68 g | 80 g |
| | Baguette | 103 g | 120 g | 136 g | 160 g |
| | Pfefferschote süß | 6 g | 7 g | 8 g | 10 g |
| | Knoblauch | 6 g | 7 g | 8 g | 10 g |
| | Butter | 5 g | 6 g | 7 g | 8 g |
| | Cappuccino (Getränk) | 103ml | 120ml | 136ml | 160ml |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |
| Snack | Auswahl aus der Snackliste | | | | |
| Abendessen | Tintenfische gebacken in Bierteig | 103 g | 120 g | 136 g | 160 g |
| | Aioli-Dip | 12 g | 14 g | 16 g | 19 g |
| | Ruccola | 103 g | 120 g | 136 g | 160 g |
| | Zitrone | 206 g | 239 g | 271 g | 319 g |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |

Tagesplan: Französisch

| Mahlzeit | Artikel | Gewicht verlieren | Anpassung Woche 1 | Anpassung Woche 2 | Gewicht halten |
|--------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| Frühstück | Baguette-Brötchen | 129 g | 150 g | 170 g | 201 g |
| | Hartkäse 10% Fett i. Tr. | 50 g | 58 g | 66 g | 77 g |
| | Beerenobst | 124 g | 145 g | 164 g | 193 g |
| | Mehrfuchtsaft | 357ml | 416ml | 472ml | 555ml |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |
| Snack | Auswahl aus der Snackliste | | | | |
| Mittagessen | Broccolicremesuppe | 298ml | 347ml | 393ml | 463ml |
| | Vollkornbrot | 50 g | 58 g | 66 g | 77 g |
| | Butter | 13 g | 15 g | 17 g | 20 g |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |
| Snack | Auswahl aus der Snackliste | | | | |
| Abendessen | Cordon bleu vom Kalb | 149 g | 174 g | 197 g | 231 g |
| | Kartoffelpuffer (Standardrezeptur) | 149 g | 174 g | 197 g | 231 g |
| | Gemüsemischung | 149 g | 174 g | 197 g | 231 g |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |

Tagesplan: Orientalisch

| Mahlzeit | Artikel | Gewicht verlieren | Anpassung Woche 1 | Anpassung Woche 2 | Gewicht halten |
|--------------------|-----------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| Frühstück | Omelett | 123 g | 144 g | 163 g | 192 g |
| | Pilze | 37 g | 43 g | 49 g | 57 g |
| | Vollkornbrot | 148 g | 172 g | 195 g | 230 g |
| | Papaya | 247 g | 287 g | 326 g | 383 g |
| | Tee (Getränk) | 250ml | 250ml | 250ml | 250ml |
| Snack | Auswahl aus der Snackliste | | | | |
| Mittagessen | Poulet ohne Haut | 123 g | 144 g | 163 g | 192 g |
| | Currysosse | 49ml | 57ml | 65ml | 77ml |
| | Peperoni rot | 49 g | 57 g | 65 g | 77 g |
| | Eisbergsalat | 55 g | 65 g | 73 g | 86 g |
| | Gemüsemischung chinesische Art | 49 g | 57 g | 65 g | 77 g |
| | Zitronensaftlimonade | 203ml | 237ml | 269ml | 316ml |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |
| Snack | Auswahl aus der Snackliste | | | | |
| Abendessen | Lammspieß | 83 g | 96 g | 109 g | 128 g |
| | Shiitakepilz | 111 g | 129 g | 147 g | 172 g |
| | Austernpilz | 123 g | 144 g | 163 g | 192 g |
| | Weissbrot | 105 g | 122 g | 138 g | 163 g |
| | Butter | 12 g | 14 g | 16 g | 19 g |
| | Wasser und Mineralwasser | 500ml | 500ml | 500ml | 500ml |

Lust auf Snacks zwischendurch?

Wenn Sie zwischendurch Hunger haben oder Ihr Programm Ihnen mehr als 3 Mahlzeiten empfiehlt, gehen Sie ans Ende des Menüvorschlag-Abschnittes. Dort finden Sie eine Liste an möglichen Nahrungsmitteln, die Sie in beliebiger Menge als Snacks zwischen den Mahlzeiten essen dürfen.

Hinweis: Diese Tagesmenüs wurden so zusammengestellt, dass Sie über den gesamten Tag zur optimalen Kalorienverteilung kommen. Das bedeutet auch, dass die gewählten Artikel in der Nahrungsmittelliste zum Teil auch mit roten Gewichtssymbolen bewertet worden sein können. Da die Lebensmittel genau aufeinander abgestimmt worden sind, sind auch rot bewertete Nahrungsmittel somit kein Problem. Die Tagesmenüs achten zusätzlich ausschliesslich auf die richtige Kalorienverteilung zum effektiven Abnehmen (Gewichtsprogramm). Aspekte wie „gesund“ oder „ungesund“ werden von den Menüs nicht berücksichtigt (Ernährungsprogramm).

Snacks, die immer erlaubt sind



Klare Suppe mit Champignons

835 ml Gemüsefond
250 g Champignons
85 g Radieschensprossen
Jodsalz
Pfeffer
Sojasosse
Thymian

Die Champignons in Scheiben schneiden. Den Fond erhitzen und die Champignons hinzugeben. Den Fond kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Thymian abschmecken. Danach die Suppe in einen Teller geben und mit den Sprossen anrichten.



Tomatensuppe mit Balsamicoessig und Kräutern

165 ml Gemüsefond
5 Tomaten
1.5 TL Balsamico-Bianco-Essig
Jodsalz
Pfeffer
Basilikum

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Den Fond erhitzen und die gewürfelten Tomaten hinzugeben. Den Fond 3 Min. aufkochen lassen und danach durch ein Haarsieb streichen. Die Suppe noch mit Salz, Pfeffer, Balsamicoessig und Basilikum abschmecken. Danach die Suppe in einen Teller geben und mit den Sprossen anrichten.



Einfache Gemüseplatte

100 g frischer. grüner Spargel
100 g Sellerie
100 g Kürbis
50 g Paprika
100 g Zucchini
Jodsalz
Pfeffer
Thymian

Das Gemüse waschen, nach Bedarf schälen und in Scheiben schneiden. Zucchini und Paprika für 3 Minuten, das restliche Gemüse 8-10 Minuten kochen. Aus dem Wasser geben, abtropfen und mit Zitrone, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Danach auf einem Teller anrichten.



Shirataki Nudeln mit Tomatensauce

310 g Shirataki Nudeln
35 g Champignons
0.5 Dose(n) gestückelte Tomaten
Zitronen
Jodsalz
Pfeffer
Basilikum

Die gestückelten Tomaten mit den Champignons in einem Topf aufkochen lassen und mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Die Nudeln aus der Verpackung geben, für 1-3 Min. im Wasser kochen lassen und nach dem Kochen sieben. Die heißen Nudeln mit der Tomatensauce auf einem Teller anrichten.

Snacks, die immer erlaubt sind



Sommerlicher Salat mit Blüten

215 g gemischter Blattsalat
140 g Gurken
55 g essbare Blüten
1.5 EL Weissweinessig
1.5 EL Himbeeressig
1.5 TL Olivenöl
Jodsalz
Pfeffer

Den gewaschenen Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Die Gurke in Würfel schneiden. Die Salatblätter mit den Gurken in eine Salatschüssel geben und mit dem Essig und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Blüten dekorativ auf dem Salat verteilen.



Acerola

Acerola

In beliebiger Menge



Aprikose

Aprikose

In beliebiger Menge



Aubergine

Aubergine

In beliebiger Menge
Wir empfehlen Dampfgarung



Auster roh

Auster roh

In beliebiger Menge

Snacks, die immer erlaubt sind



Blumenkohl

Blumenkohl

In beliebiger Menge
Wir empfehlen Dampfgarung



Broccoli

Broccoli

In beliebiger Menge
Wir empfehlen Dampfgarung



Clementine

Clementine

In beliebiger Menge



Fischsud

Fischsud

In beliebiger Menge



Flusskrebs gegart

Flusskrebs gegart

In beliebiger Menge

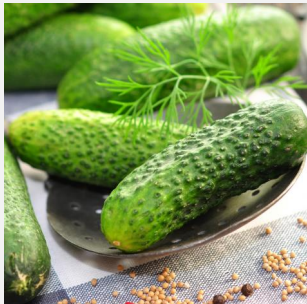
Snacks, die immer erlaubt sind



Peperoni grün

Peperoni grün

In beliebiger Menge



Gewürzgurken Sauerkonserve, abgetropft

Gewürzgurken
Sauerkonserve,
abgetropft

In beliebiger Menge



Grüner Salat ohne Dressing

Grüner Salat ohne
Dressing

In beliebiger Menge



Gurke

Gurke

In beliebiger Menge



Kaffee

Kaffee (ungesüsst)

In beliebiger Menge

Snacks, die immer erlaubt sind



Kiwi

Kiwi

In beliebiger Menge



Mandarine

Mandarine

In beliebiger Menge



Morchel

Morchel

In beliebiger Menge



Pflaumen

Pflaumen

In beliebiger Menge



Radieschen

Radieschen

In beliebiger Menge

Snacks, die immer erlaubt sind



Rettich

Rettich

In beliebiger Menge



Rhabarberkompott mit wenig Süsstoff

Rhabarberkompott mit wenig Süsstoff

In beliebiger Menge



Rotkohl

Rotkohl

In beliebiger Menge



Spargel

Spargel

In beliebiger Menge
Wir empfehlen Dampfgarung



Suppen klar

Suppen klar

In beliebiger Menge

Snacks, die immer erlaubt sind



Tee (Getränk)

Tee (Getränk)

In beliebiger Menge



Tomaten

Tomaten

In beliebiger Menge



Wasser und Mineralwasser

Wasser und
Mineralwasser

In beliebiger Menge



Weisskohl

Weisskohl

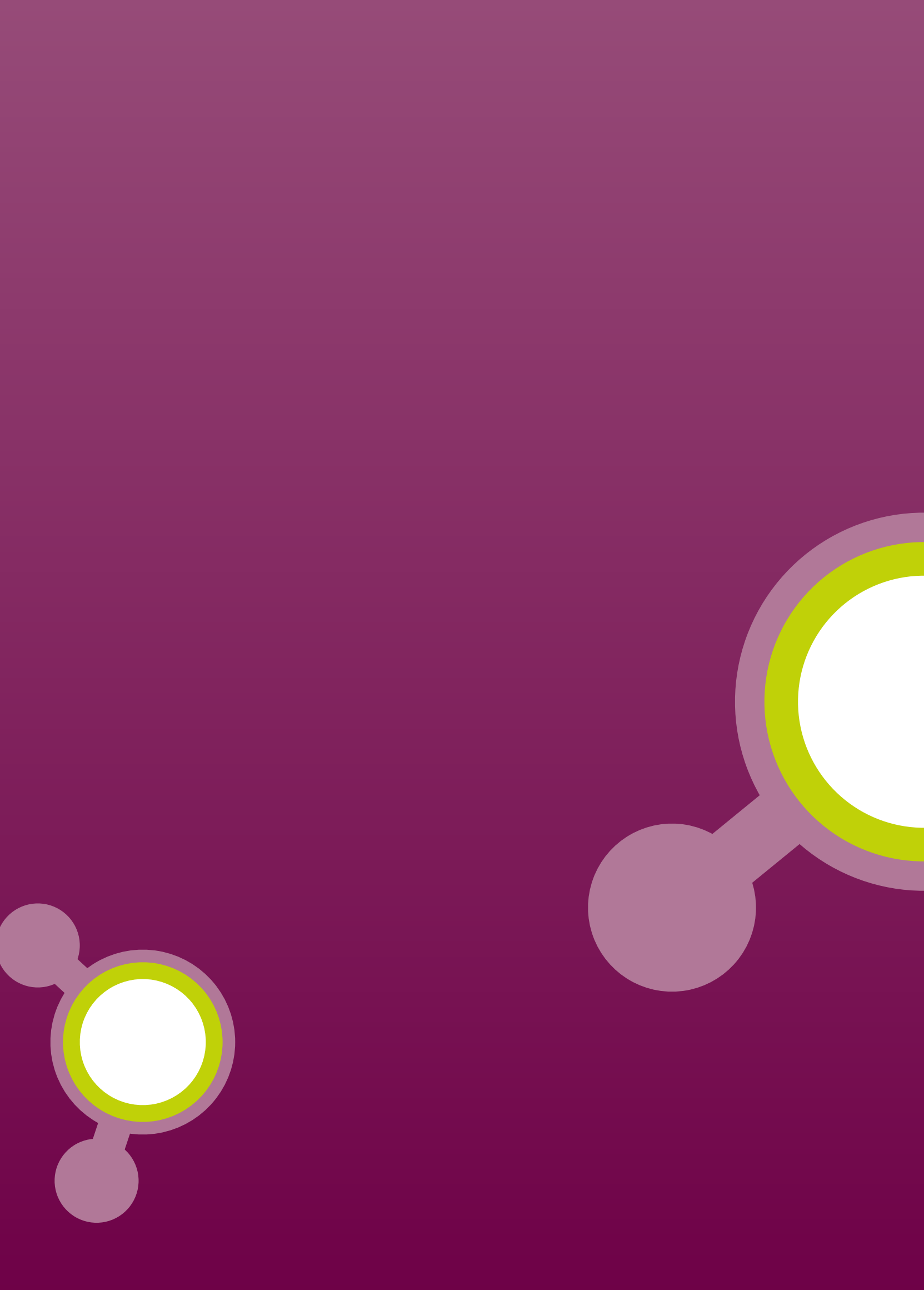
In beliebiger Menge



Zucchini

Zucchini

In beliebiger Menge





GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

EPIGENETIK

ENTGIFTUNG

BIOLOGISCHES ALTER

BURNOUT

MUSKELFASERTYP

Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR

Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG

Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN



IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

Planen Sie Ihr individuelle Sportprogramm, um erfolgreich abzunehmen.



Sportliche Betätigung

Das Ziel des aeroben Trainings ist es, den Puls für einen längeren Zeitraum zu erhöhen und konstant zu halten. Für diese sportliche Aktivität braucht der Körper viel Energie, die er aus den verfügbaren Quellen bezieht. Wurde kurz vor dem Sport gegessen, nimmt der Körper einen Teil der Energie aus der Nahrung, was zu einem geringeren Gewichtsverlust führt. Deshalb sollten Sie mindestens 2 Stunden vor dem Sport nichts essen.

Sie können sich nun selbst entscheiden, wie viele Trainingseinheiten Sie pro Woche absolvieren wollen. Die nachfolgende Tabelle zeigt Ihnen, wie viel Kalorien Sie pro Woche durch Sport verbrennen sollten. Je öfter Sie trainieren, umso weniger kcal müssen pro Einheit verbrannt werden:

| Trainingseinheiten pro Woche | Kalorienverbrauch pro Einheit |
|------------------------------|-------------------------------|
| 7 | 180 kcal |
| 6 | 210 kcal |
| 5 | 252 kcal |
| 4 | 315 kcal |
| 3 | 420 kcal |
| 2 | 630 kcal |
| 1 | 1260 kcal |

Neben den hier angegebenen Sporttabellen, können Sie auch Ihr Smartphone verwenden, um die durch Sport verbrannten Kalorien besser zählen und auswerten zu können. Diese Apps können Ihnen dabei helfen:

- FitnessBuilder
- Freeletics
- Google Fit
- Nike+ Training Club
- Strava
- Sworkit
- Runkeeper
- Runtastic

Anweisungen

Entscheiden Sie als erstes wie oft pro Woche Sie Sport betreiben möchten oder können. Je seltener Sie Sport machen umso länger werden Sie pro Training benötigen, um die nötigen Kalorien zu verbrennen. Nachdem Sie entschieden haben, wie oft Sie pro Woche trainieren wollen, suchen Sie sich anhand der folgenden Tabelle Ihre Lieblingstrainingsarten aus. Unter der Spalte "4 X" finden Sie zum Beispiel die Dauer der Trainingseinheit pro Aktivität, wenn Sie viermal pro Woche trainieren möchten. Natürlich können Sie auch verschiedene Sportarten mischen. Wenn Sie also zum Beispiel viermal pro Woche trainieren möchten, können Sie davon zum Beispiel zweimal pro Woche Fussball spielen (die Dauer ist an der Tabelle ablesbar) und zweimal pro Woche Bergsteigen (die Dauer ist ebenfalls in der Tabelle ablesbar).

Bei der Auswahl der Sportarten sollten Sie auch Ihre genetische Veranlagung berücksichtigen. Das optimale Verhältnis zwischen Kraft- und Ausdauersport wird Ihnen dabei helfen, Ihre Muskeln während dem Abnehmen zu erhalten. Um diese Auswahl zu erleichtern, finden Sie vor jeder Sportart Symbole für Kraft- bzw. Ausdauersport:

| | |
|---|----------------------------|
|  | = Ausdauersport |
|  | = Kraftsport |
|  | = Ausdauer- und Kraftsport |

Ihr Typ:

AUSDAUER- UND KRAFTSPORT

Benötigen Sie neben Ausdauertraining zusätzlich Kraftsport um Ihre Muskeln zu erhalten?



Besuchen Sie ein Sportstudio

Obwohl die Selbstmotivation und technische Hilfsmittel ihren Zweck erfüllen, haben Studien gezeigt, dass Gewichtsreduktionsdiäten deutlich erfolgreicher sind, wenn sie professionell begleitet werden. Deshalb wäre es ratsam, sich bei Ihrem Fitnesscenter für ein begleitendes Abnehmprogramm mit einem Personal Trainer anzumelden. Dieser kann Sie zu den Trainingsmöglichkeiten beraten und dauerhaft motivieren.

Viele Menschen finden es ausserdem einfacher, regelmässig Sport zu machen, wenn sie regelmässige Besuche im Fitnesscenter zur Routine machen. Entscheiden Sie anhand der folgenden Tabelle, welches Training Sie wie oft pro Woche machen wollen. Sie können natürlich auch Outdoorsportarten mit Ihren Fitnesscenterbesuchen kombinieren.

Beispiel eines wöchentlichen Trainingsplans mit 3 Trainingseinheiten

| | 1X | 2X | 3X | 4X | 5X | 6X | 7X |
|------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|
| 156 kcal/Tag im Durchschnitt | | | | | | | |
| Sportart 1 | 111 | 56 | 37 | 28 | 22 | 19 | 16 |
| Sportart 2 | 121 | 61 | 40 | 30 | 24 | 20 | 17 |
| Sportart 3 | 155 | 78 | 52 | 39 | 31 | 26 | 22 |
| Sportart 4 | 155 | 78 | 52 | 39 | 31 | 26 | 22 |
| Sportart 5 | 134 | 67 | 45 | 34 | 27 | 22 | 19 |
| Sportart 6 | 88 | 44 | 29 | 22 | 18 | 15 | 13 |
| Sportart 7 | 63 | 32 | 21 | 16 | 13 | 11 | 9 |
| Sportart 8 | 158 | 79 | 53 | 39 | 32 | 26 | 23 |
| Sportart 9 | 111 | 56 | 37 | 28 | 22 | 19 | 16 |

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag |
|---------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | Sportart 2 | Sportart 9 | Sportart 5 |
| | mindestens 40 min | mindestens 37 min | mindestens 45 min |
| | | | |
| Freitag | Samstag | Sonntag | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Sportliche Aktivitäten

| | | Trainingseinheiten pro Woche in Minuten | | | | | | |
|------------------------------|--|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 180 kcal/Tag im Durchschnitt | | 1 X | 2 X | 3 X | 4 X | 5 X | 6 X | 7 X |
| ● | Aerobic (380 kcal/h) | 199 | 99 | 66 | 50 | 40 | 33 | 28 |
| ● | Badminton (360 kcal/h) | 210 | 105 | 70 | 53 | 42 | 35 | 30 |
| ● ■ | Basketball (450 kcal/h) | 168 | 84 | 56 | 42 | 34 | 28 | 24 |
| ● ■ | Bergsteigen (436 kcal/h) | 173 | 87 | 58 | 43 | 35 | 29 | 25 |
| ● ■ | Boxen mit Sandsack (422 kcal/h) | 179 | 90 | 60 | 45 | 36 | 30 | 26 |
| ● | Eislaufen (15km/h) (384 kcal/h) | 197 | 98 | 66 | 49 | 39 | 33 | 28 |
| ● | Fahrrad fahren (15 km/h) (360 kcal/h) | 210 | 105 | 70 | 53 | 42 | 35 | 30 |
| ● | Fahrrad fahren (25 km/h) (612 kcal/h) | 124 | 62 | 41 | 31 | 25 | 21 | 18 |
| ● ■ | Fussball (498 kcal/h) | 152 | 76 | 51 | 38 | 30 | 25 | 22 |
| ■ | Gerätetraining (Kraft) (422 kcal/h) | 179 | 90 | 60 | 45 | 36 | 30 | 26 |
| ● ■ | Gymnastik (324 kcal/h) | 233 | 117 | 78 | 58 | 47 | 39 | 33 |
| ● ■ | Handball (640 kcal/h) | 118 | 59 | 39 | 30 | 24 | 20 | 17 |
| ● ■ | Hockey (563 kcal/h) | 134 | 67 | 45 | 34 | 27 | 22 | 19 |
| ● | Joggen (8 km/h) (560 kcal/h) | 135 | 68 | 45 | 34 | 27 | 23 | 19 |
| ● | Joggen (10 km/h) (700 kcal/h) | 108 | 54 | 36 | 27 | 22 | 18 | 15 |
| ● | Joggen (12 km/h) (875 kcal/h) | 86 | 43 | 29 | 22 | 17 | 14 | 12 |
| ● ■ | Kampfsportarten (704 kcal/h) | 107 | 54 | 36 | 27 | 21 | 18 | 15 |
| ● ■ | Klettern (774 kcal/h) | 98 | 49 | 33 | 24 | 20 | 16 | 14 |
| ■ | Kniebeugen (588 kcal/h) | 129 | 64 | 43 | 32 | 26 | 21 | 18 |
| ● | Langlaufen (8 km/h) (690 kcal/h) | 110 | 55 | 37 | 27 | 22 | 18 | 16 |
| ● ■ | Mountainbiking (520 kcal/h) | 145 | 73 | 48 | 36 | 29 | 24 | 21 |
| ● | Nordic Walking (3,5 km/h) (396 kcal/h) | 191 | 95 | 64 | 48 | 38 | 32 | 27 |
| ● ■ | Pilates (420 kcal/h) | 180 | 90 | 60 | 45 | 36 | 30 | 26 |
| ● | Polo (563 kcal/h) | 134 | 67 | 45 | 34 | 27 | 22 | 19 |
| ● | Inlineskaten (15 km/h) (384 kcal/h) | 197 | 98 | 66 | 49 | 39 | 33 | 28 |
| ● ■ | Rugby (704 kcal/h) | 107 | 54 | 36 | 27 | 21 | 18 | 15 |
| ● | Schneeschuh-Wandern (560 kcal/h) | 135 | 68 | 45 | 34 | 27 | 23 | 19 |
| ● | Seilspringen (572 kcal/h) | 132 | 66 | 44 | 33 | 26 | 22 | 19 |
| ● | Skateboarding (352 kcal/h) | 215 | 107 | 72 | 54 | 43 | 36 | 31 |
| ● ■ | Skifahren (langsam) (488 kcal/h) | 155 | 77 | 52 | 39 | 31 | 26 | 22 |
| ● ■ | Skifahren (zügig) (560 kcal/h) | 135 | 68 | 45 | 34 | 27 | 23 | 19 |
| ● ■ | Snowboarden (488 kcal/h) | 155 | 77 | 52 | 39 | 31 | 26 | 22 |
| ● ■ | Squash (728 kcal/h) | 104 | 52 | 35 | 26 | 21 | 17 | 15 |
| ● ■ | Schwimmen (langsam) (260 kcal/h) | 291 | 145 | 97 | 73 | 58 | 48 | 42 |
| ■ | Schwimmen (schnell) (576 kcal/h) | 131 | 66 | 44 | 33 | 26 | 22 | 19 |
| ● ■ | Taekwondo Kampftrain. (900 kcal/h) | 84 | 42 | 28 | 21 | 17 | 14 | 12 |
| ● ■ | Taekwondo Tech. training (550 kcal/h) | 137 | 69 | 46 | 34 | 27 | 23 | 20 |
| ● ■ | Tennis (312 kcal/h) | 242 | 121 | 81 | 61 | 48 | 40 | 35 |
| ● | Unicycling Fahrrad (352 kcal/h) | 215 | 107 | 72 | 54 | 43 | 36 | 31 |
| ● ■ | Volleyball (563 kcal/h) | 134 | 67 | 45 | 34 | 27 | 22 | 19 |
| ● | Wandern (360 kcal/h) | 210 | 105 | 70 | 53 | 42 | 35 | 30 |
| ● ■ | Wasser-Polo (704 kcal/h) | 107 | 54 | 36 | 27 | 21 | 18 | 15 |

Freizeitaktivitäten und Hausarbeit

| | | Trainingseinheiten pro Woche in Minuten | | | | | | |
|------------------------------|---------------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 180 kcal/Tag im Durchschnitt | | 1 X | 2 X | 3 X | 4 X | 5 X | 6 X | 7 X |
| ● | Angeln, stehend (176 kcal/h) | 430 | 215 | 143 | 107 | 86 | 72 | 61 |
| ● | Angeln, stehend/Bach (246 kcal/h) | 307 | 154 | 102 | 77 | 61 | 51 | 44 |
| ● | Bowling (211 kcal/h) | 358 | 179 | 119 | 90 | 72 | 60 | 51 |
| ● | Darts (176 kcal/h) | 430 | 215 | 143 | 107 | 86 | 72 | 61 |
| ● ■ | Fechten (422 kcal/h) | 179 | 90 | 60 | 45 | 36 | 30 | 26 |
| ● ■ | Frisbee (211 kcal/h) | 358 | 179 | 119 | 90 | 72 | 60 | 51 |
| ● | Golf (Schläger in Wagen) (352 kcal/h) | 215 | 107 | 72 | 54 | 43 | 36 | 31 |
| ● ■ | Kanufahren (4 km/h) (174 kcal/h) | 434 | 217 | 145 | 109 | 87 | 72 | 62 |
| ■ | Moto-Cross (281 kcal/h) | 269 | 135 | 90 | 67 | 54 | 45 | 38 |
| ● ■ | Rafting (352 kcal/h) | 215 | 107 | 72 | 54 | 43 | 36 | 31 |
| ● | Reiten (246 kcal/h) | 307 | 154 | 102 | 77 | 61 | 51 | 44 |
| ● | Schnorcheln (352 kcal/h) | 215 | 107 | 72 | 54 | 43 | 36 | 31 |
| ● | Segeln (211 kcal/h) | 358 | 179 | 119 | 90 | 72 | 60 | 51 |
| ● | Spaziergehen (174 kcal/h) | 434 | 217 | 145 | 109 | 87 | 72 | 62 |
| ● ■ | Surfen (211 kcal/h) | 358 | 179 | 119 | 90 | 72 | 60 | 51 |
| ● | Tanzen (langsam) (211 kcal/h) | 358 | 179 | 119 | 90 | 72 | 60 | 51 |
| ● ■ | Tanzen (schnell) (384 kcal/h) | 197 | 98 | 66 | 49 | 39 | 33 | 28 |
| ● ■ | Tanzen (modern) (422 kcal/h) | 179 | 90 | 60 | 45 | 36 | 30 | 26 |
| ● | Tauchen m. Taucherfl. (493 kcal/h) | 153 | 77 | 51 | 38 | 31 | 26 | 22 |
| ● | Tischtennis (281 kcal/h) | 269 | 135 | 90 | 67 | 54 | 45 | 38 |
| ● ■ | Windsurfing (211 kcal/h) | 358 | 179 | 119 | 90 | 72 | 60 | 51 |
| ● | Gartenarbeit (352 kcal/h) | 215 | 107 | 72 | 54 | 43 | 36 | 31 |
| ● | Rasenmähen (387 kcal/h) | 195 | 98 | 65 | 49 | 39 | 33 | 28 |
| ● | Sauber machen (246 kcal/h) | 307 | 154 | 102 | 77 | 61 | 51 | 44 |

Möglichkeiten im Sportstudio

| | | Trainingseinheiten pro Woche in Minuten | | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 180 kcal/Tag im Durchschnitt | | 1 X | 2 X | 3 X | 4 X | 5 X | 6 X | 7 X |
| ● | Fahrrad-Trainer (588 kcal/h) | 129 | 64 | 43 | 32 | 26 | 21 | 18 |
| ● ■ | Crosstrainer (540 kcal/h) | 140 | 70 | 47 | 35 | 28 | 23 | 20 |
| ■ | Gerätetraining (Kraft) (422 kcal/h) | 179 | 90 | 60 | 45 | 36 | 30 | 26 |
| ■ | Gewichtheben (422 kcal/h) | 179 | 90 | 60 | 45 | 36 | 30 | 26 |
| ● | Laufband (9 km/h) (488 kcal/h) | 155 | 77 | 52 | 39 | 31 | 26 | 22 |
| ● | Laufband (12 km/h) (748 kcal/h) | 101 | 51 | 34 | 25 | 20 | 17 | 14 |
| ● ■ | Laufband (17 km/h) (1040 kcal/h) | 73 | 36 | 24 | 18 | 15 | 12 | 10 |
| ■ | Rudermaschine (415 kcal/h) | 182 | 91 | 61 | 46 | 36 | 30 | 26 |
| ● ■ | Stepper (588 kcal/h) | 129 | 64 | 43 | 32 | 26 | 21 | 18 |
| ● | Tai Chi (281 kcal/h) | 269 | 135 | 90 | 67 | 54 | 45 | 38 |
| ● | Vibrationstraining (900 kcal/h) | 84 | 42 | 28 | 21 | 17 | 14 | 12 |
| ● ■ | Yoga (281 kcal/h) | 269 | 135 | 90 | 67 | 54 | 45 | 38 |



SPORT

Anpassungsphase und Stabilitätsphase

Befolgen Sie das bisherige Programm so lange, bis Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben. Wenn Sie mit Ihrem Gewicht zufrieden sind, fahren Sie an dieser Stelle mit dem Programm fort.

Ihr neues Sportprogramm

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben durch ein intensives Kalorienreduktionsprogramm und Sportprogramm erfolgreich abgenommen und können nun in die angenehmere Phase des Programmes übergehen. Als erstes können Sie Ihr Sportprogramm erheblich reduzieren, sollten aber dieses leichte Sportprogramm von nun an dauerhaft einhalten um auch schlank zu bleiben. Erstellen Sie sich einen neuen dauerhaften Sportplan, der für die restlichen Phasen des Programmes gültig ist.

Suchen Sie sich auf der nächsten Seite ein Sportprogramm aus, das Sie von nun an regelmässig machen möchten.

Sportliche Betätigung

| | | Trainingseinheiten pro Woche in Minuten | | | | | | |
|-----------------------------|--|---|----|----|----|----|----|----|
| 60 kcal/Tag im Durchschnitt | | 1X | 2X | 3X | 4X | 5X | 6X | 7X |
| ● | Aerobic (380 kcal/h) | 66 | 33 | 22 | 17 | 13 | 11 | 9 |
| ● | Badminton (360 kcal/h) | 70 | 35 | 23 | 18 | 14 | 12 | 10 |
| ● ■ | Basketball (450 kcal/h) | 56 | 28 | 19 | 14 | 11 | 9 | 8 |
| ● ■ | Bergsteigen (436 kcal/h) | 58 | 29 | 19 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| ● ■ | Boxen mit Sandsack (422 kcal/h) | 60 | 30 | 20 | 15 | 12 | 10 | 9 |
| ● | Eislaufen (15km/h) (384 kcal/h) | 66 | 33 | 22 | 16 | 13 | 11 | 9 |
| ● | Fahrrad fahren (15 km/h) (360 kcal/h) | 70 | 35 | 23 | 18 | 14 | 12 | 10 |
| ● | Fahrrad fahren (25 km/h) (612 kcal/h) | 41 | 21 | 14 | 10 | 8 | 7 | 6 |
| ● ■ | Fussball (498 kcal/h) | 51 | 25 | 17 | 13 | 10 | 8 | 7 |
| ■ | Gerätetraining (Kraft) (422 kcal/h) | 60 | 30 | 20 | 15 | 12 | 10 | 9 |
| ● ■ | Gymnastik (324 kcal/h) | 78 | 39 | 26 | 19 | 16 | 13 | 11 |
| ● ■ | Handball (640 kcal/h) | 39 | 20 | 13 | 10 | 8 | 7 | 6 |
| ● ■ | Hockey (563 kcal/h) | 45 | 22 | 15 | 11 | 9 | 7 | 6 |
| ● | Joggen (8 km/h) (560 kcal/h) | 45 | 23 | 15 | 11 | 9 | 8 | 6 |
| ● | Joggen (10 km/h) (700 kcal/h) | 36 | 18 | 12 | 9 | 7 | 6 | 5 |
| ● | Joggen (12 km/h) (875 kcal/h) | 29 | 14 | 10 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| ● ■ | Kampfsportarten (704 kcal/h) | 36 | 18 | 12 | 9 | 7 | 6 | 5 |
| ● ■ | Klettern (774 kcal/h) | 33 | 16 | 11 | 8 | 7 | 5 | 5 |
| ■ | Kniebeugen (588 kcal/h) | 43 | 21 | 14 | 11 | 9 | 7 | 6 |
| ● | Langlaufen (8 km/h) (690 kcal/h) | 37 | 18 | 12 | 9 | 7 | 6 | 5 |
| ● ■ | Mountainbiking (520 kcal/h) | 48 | 24 | 16 | 12 | 10 | 8 | 7 |
| ● | Nordic Walking (3,5 km/h) (396 kcal/h) | 64 | 32 | 21 | 16 | 13 | 11 | 9 |
| ● ■ | Pilates (420 kcal/h) | 60 | 30 | 20 | 15 | 12 | 10 | 9 |
| ● | Polo (563 kcal/h) | 45 | 22 | 15 | 11 | 9 | 7 | 6 |
| ● | Inlineskaten (15 km/h) (384 kcal/h) | 66 | 33 | 22 | 16 | 13 | 11 | 9 |
| ● ■ | Rugby (704 kcal/h) | 36 | 18 | 12 | 9 | 7 | 6 | 5 |
| ● | Schneeschuh-Wandern (560 kcal/h) | 45 | 23 | 15 | 11 | 9 | 8 | 6 |
| ● | Seilspringen (572 kcal/h) | 44 | 22 | 15 | 11 | 9 | 7 | 6 |
| ● | Skateboarding (352 kcal/h) | 72 | 36 | 24 | 18 | 14 | 12 | 10 |
| ● ■ | Skifahren (langsam) (488 kcal/h) | 52 | 26 | 17 | 13 | 10 | 9 | 7 |
| ● ■ | Skifahren (zügig) (560 kcal/h) | 45 | 23 | 15 | 11 | 9 | 8 | 6 |
| ● ■ | Snowboarden (488 kcal/h) | 52 | 26 | 17 | 13 | 10 | 9 | 7 |
| ● ■ | Squash (728 kcal/h) | 35 | 17 | 12 | 9 | 7 | 6 | 5 |
| ● ■ | Schwimmen (langsam) (260 kcal/h) | 97 | 48 | 32 | 24 | 19 | 16 | 14 |
| ■ | Schwimmen (schnell) (576 kcal/h) | 44 | 22 | 15 | 11 | 9 | 7 | 6 |
| ● ■ | Taekwondo Kampftrain. (900 kcal/h) | 28 | 14 | 9 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| ● ■ | Taekwondo Tech. training (550 kcal/h) | 46 | 23 | 15 | 11 | 9 | 8 | 7 |
| ● ■ | Tennis (312 kcal/h) | 81 | 40 | 27 | 20 | 16 | 13 | 12 |
| ● | Unicycling Fahrrad (352 kcal/h) | 72 | 36 | 24 | 18 | 14 | 12 | 10 |
| ● ■ | Volleyball (563 kcal/h) | 45 | 22 | 15 | 11 | 9 | 7 | 6 |
| ● | Wandern (360 kcal/h) | 70 | 35 | 23 | 18 | 14 | 12 | 10 |
| ● ■ | Wasser-Polo (704 kcal/h) | 36 | 18 | 12 | 9 | 7 | 6 | 5 |

Freizeitaktivitäten und Hausarbeit

| | | Trainingseinheiten pro Woche in Minuten | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 60 kcal/Tag im Durchschnitt | | 1 X | 2 X | 3 X | 4 X | 5 X | 6 X | 7 X |
| ● | Angeln, stehend (176 kcal/h) | 143 | 72 | 48 | 36 | 29 | 24 | 20 |
| ● | Angeln, stehend/Bach (246 kcal/h) | 102 | 51 | 34 | 26 | 20 | 17 | 15 |
| ● | Bowling (211 kcal/h) | 119 | 60 | 40 | 30 | 24 | 20 | 17 |
| ● | Darts (176 kcal/h) | 143 | 72 | 48 | 36 | 29 | 24 | 20 |
| ● ■ | Fechten (422 kcal/h) | 60 | 30 | 20 | 15 | 12 | 10 | 9 |
| ● ■ | Frisbee (211 kcal/h) | 119 | 60 | 40 | 30 | 24 | 20 | 17 |
| ● | Golf (Schläger in Wagen) (352 kcal/h) | 72 | 36 | 24 | 18 | 14 | 12 | 10 |
| ● ■ | Kanufahren (4 km/h) (174 kcal/h) | 145 | 72 | 48 | 36 | 29 | 24 | 21 |
| ■ | Moto-Cross (281 kcal/h) | 90 | 45 | 30 | 22 | 18 | 15 | 13 |
| ● ■ | Rafting (352 kcal/h) | 72 | 36 | 24 | 18 | 14 | 12 | 10 |
| ● | Reiten (246 kcal/h) | 102 | 51 | 34 | 26 | 20 | 17 | 15 |
| ● | Schnorcheln (352 kcal/h) | 72 | 36 | 24 | 18 | 14 | 12 | 10 |
| ● | Segeln (211 kcal/h) | 119 | 60 | 40 | 30 | 24 | 20 | 17 |
| ● | Spaziergehen (174 kcal/h) | 145 | 72 | 48 | 36 | 29 | 24 | 21 |
| ● ■ | Surfen (211 kcal/h) | 119 | 60 | 40 | 30 | 24 | 20 | 17 |
| ● | Tanzen (langsam) (211 kcal/h) | 119 | 60 | 40 | 30 | 24 | 20 | 17 |
| ● ■ | Tanzen (schnell) (384 kcal/h) | 66 | 33 | 22 | 16 | 13 | 11 | 9 |
| ● ■ | Tanzen (modern) (422 kcal/h) | 60 | 30 | 20 | 15 | 12 | 10 | 9 |
| ● | Tauchen m. Taucherfl. (493 kcal/h) | 51 | 26 | 17 | 13 | 10 | 9 | 7 |
| ● | Tischtennis (281 kcal/h) | 90 | 45 | 30 | 22 | 18 | 15 | 13 |
| ● ■ | Windsurfing (211 kcal/h) | 119 | 60 | 40 | 30 | 24 | 20 | 17 |
| ● | Gartenarbeit (352 kcal/h) | 72 | 36 | 24 | 18 | 14 | 12 | 10 |
| ● | Rasenmähen (387 kcal/h) | 65 | 33 | 22 | 16 | 13 | 11 | 9 |
| ● | Sauber machen (246 kcal/h) | 102 | 51 | 34 | 26 | 20 | 17 | 15 |

Möglichkeiten im Sportstudio

| | | Trainingseinheiten pro Woche in Minuten | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|---|----|----|----|----|----|----|
| 60 kcal/Tag im Durchschnitt | | 1X | 2X | 3X | 4X | 5X | 6X | 7X |
| ● | Fahrrad-Trainer (588 kcal/h) | 43 | 21 | 14 | 11 | 9 | 7 | 6 |
| ● ■ | Crosstrainer (540 kcal/h) | 47 | 23 | 16 | 12 | 9 | 8 | 7 |
| ■ | Gerätetraining (Kraft) (422 kcal/h) | 60 | 30 | 20 | 15 | 12 | 10 | 9 |
| ■ | Gewichtheben (422 kcal/h) | 60 | 30 | 20 | 15 | 12 | 10 | 9 |
| ● | Laufband (9 km/h) (488 kcal/h) | 52 | 26 | 17 | 13 | 10 | 9 | 7 |
| ● | Laufband (12 km/h) (748 kcal/h) | 34 | 17 | 11 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| ● ■ | Laufband (17 km/h) (1040 kcal/h) | 24 | 12 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| ■ | Rudermaschine (415 kcal/h) | 61 | 30 | 20 | 15 | 12 | 10 | 9 |
| ● ■ | Stepper (588 kcal/h) | 43 | 21 | 14 | 11 | 9 | 7 | 6 |
| ● | Tai Chi (281 kcal/h) | 90 | 45 | 30 | 22 | 18 | 15 | 13 |
| ● | Vibrationstraining (900 kcal/h) | 28 | 14 | 9 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| ● ■ | Yoga (281 kcal/h) | 90 | 45 | 30 | 22 | 18 | 15 | 13 |



Ihre optimale Pulsfrequenz ermitteln

Die Pulsfrequenz ist bei Sport entscheidend und deshalb gibt es für jedes Lebensalter eine optimale Pulsrate bei Ausdauersport. Verwenden Sie die folgende Tabelle um die richtige Pulsrate für Ihr Alter zu definieren.

| Alter | Pulsfrequenz |
|-------|--------------|
| 5 | 175 - 185 |
| 10 | 165 - 175 |
| 15 | 160 - 170 |
| 20 | 155 - 165 |
| 25 | 150 - 160 |
| 30 | 145 - 155 |
| 35 | 140 - 150 |
| 40 | 135 - 145 |
| 45 | 130 - 140 |
| 50 | 125 - 135 |
| 55 | 120 - 130 |
| 60 | 115 - 125 |
| 65 | 110 - 120 |
| 70 | 105 - 115 |
| 75 | 100 - 110 |
| 80 | 95 - 105 |
| 85 | 90 - 100 |
| 90 | 85 - 95 |
| 95 | 80 - 90 |
| 100 | 75 - 85 |

Ihre optimale Pulsfrequenz:

145 - 155

Um sicher zu gehen, dass Sie den Sport auch in der richtigen Intensität durchführen, wäre es sehr empfehlenswert einen Pulsmesser in Form einer Armbanduhr zu verwenden. Diese Geräte haben üblicherweise eine Alarm-Funktion die Sie warnt, wenn Sie sich ausserhalb des optimalen Puls-Bereiches befinden.

(Die optimale Pulsfrequenz wurde anhand der Zoladz-Methode (Zone2) ermittelt: $(220 - \text{Alter}) - 40 \pm 5$)

Achtung! Diese Pulsfrequenz ist nur ein ungefährer Durchschnittswert und sollte als grobe Richtlinie gelten. Wenn Sie bei dieser Pulsfrequenz leicht ins Schwitzen kommen, stärker atmen müssen aber dennoch noch sprechen können bewegen Sie sich vermutlich im richtigen Pulsfrequenzbereich. Wenn Sie sich dabei jedoch über- oder unterfordert fühlen, müssen Sie Ihren Optimalpuls entsprechend anpassen.



GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

EPIGENETIK

ENTGIFTUNG

BIOLOGISCHES ALTER

BURNOUT

MUSKELFASERTYP

Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR

Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG

Wurde nicht bestellt

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

Die analysierten genetischen Polymorphismen beeinflussen, wie Ihr Körper auf bestimmte Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe reagiert und welche Stoffe er richtig umwandeln und verwerten kann. Da unsere Ernährung für unsere Gesundheit eine entscheidende Rolle spielt, können wir nun Ihre genetischen Ergebnisse auswerten und dadurch Ihre Ernährung so anpassen, dass dadurch Ihre genetischen Schwächen weitestmöglich neutralisiert werden.

Diesen Bereich der Medizin nennt man Nutrigenetik, also die Anpassung der Ernährung basierend auf genetischen Daten. Wird nun eine besondere Schwäche festgestellt, wird die Ernährung 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 dann die Daten von allen relevanten Genanalysen, lässt sich so definieren, ob ein Nahrungsmittel unter Berücksichtigung aller genetischen Variationen gesund oder ungesund für Sie ist.



Ihr Ergebnis

Sie haben sich für ein Gentestpaket entschieden, das die ernährungsrelevanten Gene auf Defekte 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 | T/G |
| CHDS8 | rs1333049 | G/G |
| APOA5 | rs662799 | A/A |
| PON1 | rs662 | A/A |
| PON1 | rs854560 | A/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 | C/C |
| 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 | C/C |



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/T |
| APOE | rs7412 | T/C |
| APOE Typ | Kombination | E2/E3 |



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 | A/A |
| 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 | C/C |
| MTHFR | rs1801131 | A/C |
| MTRR | rs1801394 | G/G |



Ernährungsgene - Vitamin B2

| SYMBOL | rs NCBI | GENOTYP |
|--------|-----------|---------|
| MTHFR | rs1801133 | C/C |



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, GENOTYPE = Ergebnis.

GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

EPIGENETIK

ENTGIFTUNG

BIOLOGISCHES ALTER

BURNOUT

MUSKELFASERTYP

Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR

Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG

Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN



GENETISCHE EIGENSCHAFTEN

Ihre genetischen Stärken und Schwächen. Die Basis der genetischen Ernährungsempfehlungen.



Ihre genetischen Stärken und Schwächen mit Einfluss auf die Ernährung

Ihre genetischen Stärken und Schwächen beeinflussen, 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 wichtigen genetischen Variationen haben wir sehr viel Information über Ihr angeborenes genetisches Profil erhalten.

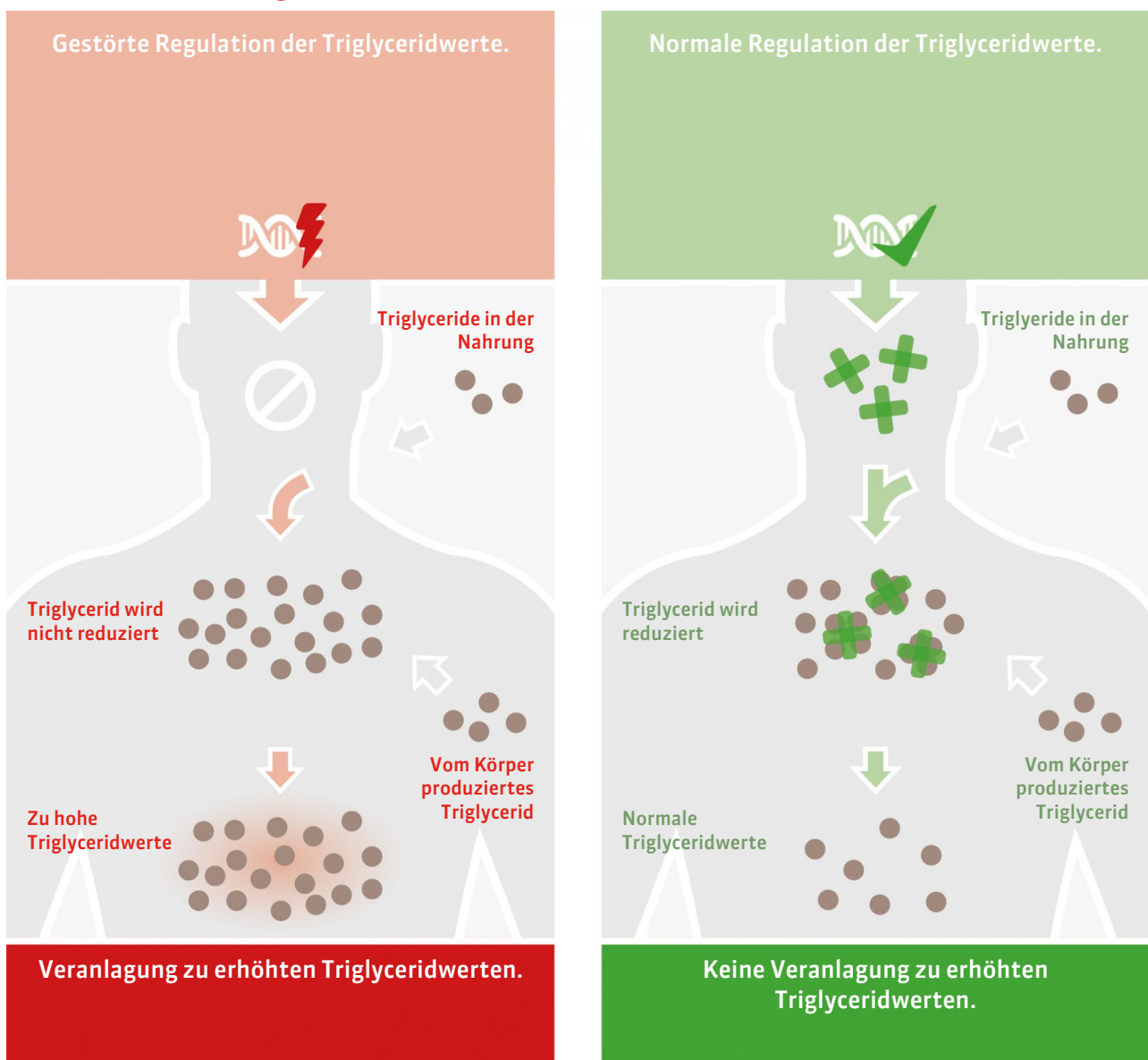
Um Ihnen zu zeigen, wie diese genetischen Stärken und Schwächen aussehen können und wie deren Einfluss auf die Gesundheit ist, wurden spezielle Bereiche einzeln ausgewertet und auf den folgenden Seiten dargestellt. Diese geben Ihnen einen Überblick über Ihre individuelle Veranlagung und zeigen, welchen Einfluss diese auf die Ernährung hat.

Die Regulierung von Triglyceriden

Triglyceride zählen (wie Cholesterin) zu den Blutfetten und sind als Energiespeicher für den Körper unverzichtbar. Werden die Bausteine für Triglyceride aus der Nahrung vermehrt aufgenommen, produziert der Körper übermäßig viele Triglyceride.

Zu hoher Konsum von Nahrungsfetten kann deshalb zu erhöhten Triglyceridwerten führen, was sich negativ auf die Herzgesundheit auswirken kann. Bei manchen Menschen können jedoch auch genetische Variationen zu erhöhten Triglyceridwerten führen.

Ihr Ergebnis

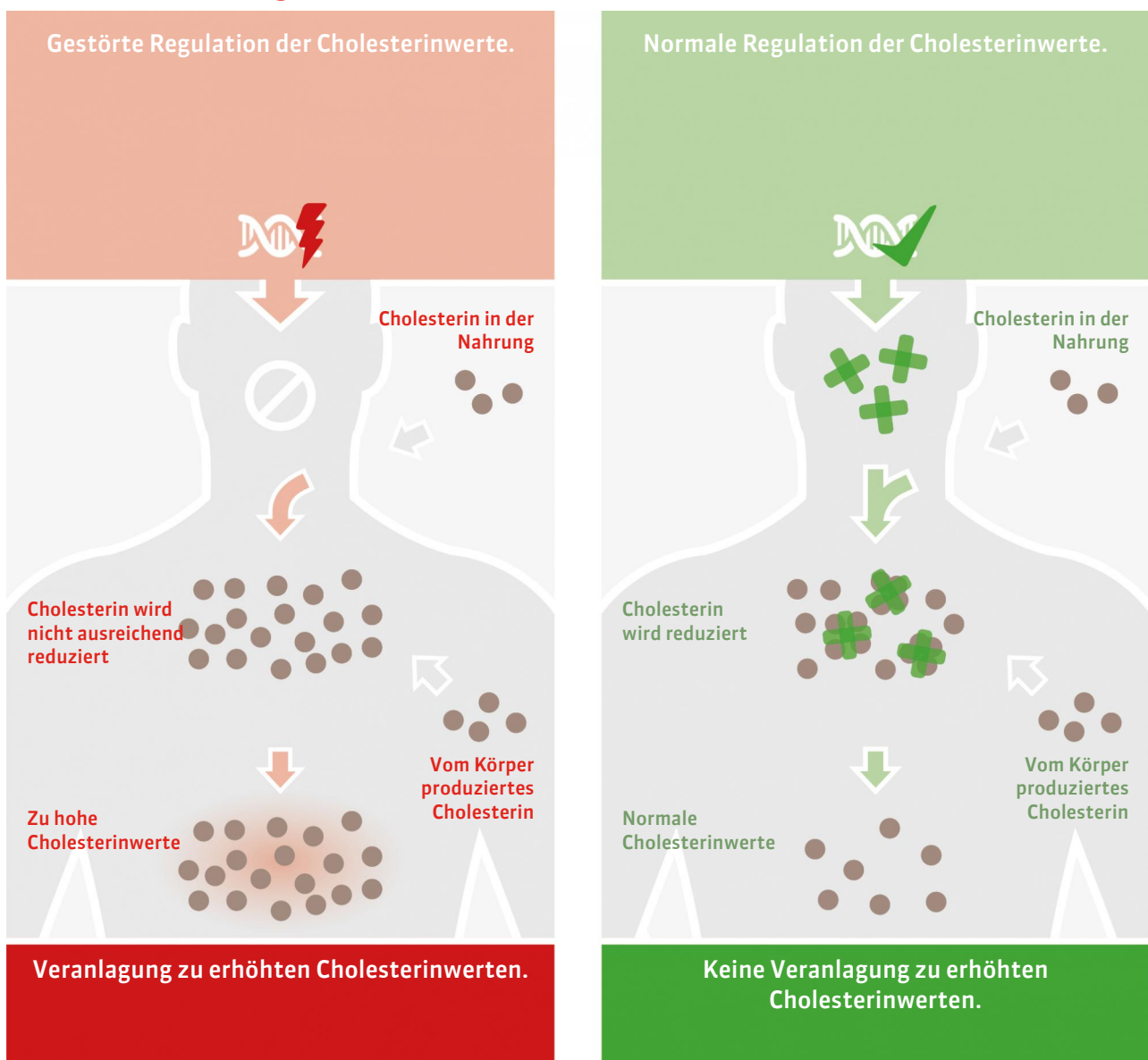


Die Regulierung von Cholesterin

Cholesterin ist ein lebensnotwendiges Blutfett und wichtiger Grundbaustein für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge. Dabei wird zwischen dem "guten" (HDL) und "schlechten" (LDL) Cholesterin unterschieden.

Cholesterin wird sowohl vom Körper selbst produziert, als auch über die Nahrung aufgenommen. Dabei ist die Menge entscheidend, da schlechte Cholesterinwerte mit einer Vielzahl gesundheitlicher Probleme in Verbindung stehen. An der Regulierung der Cholesterinwerte sind mehrere Gene beteiligt, die durch genetische Variationen in ihrer Funktion eingeschränkt sein können.

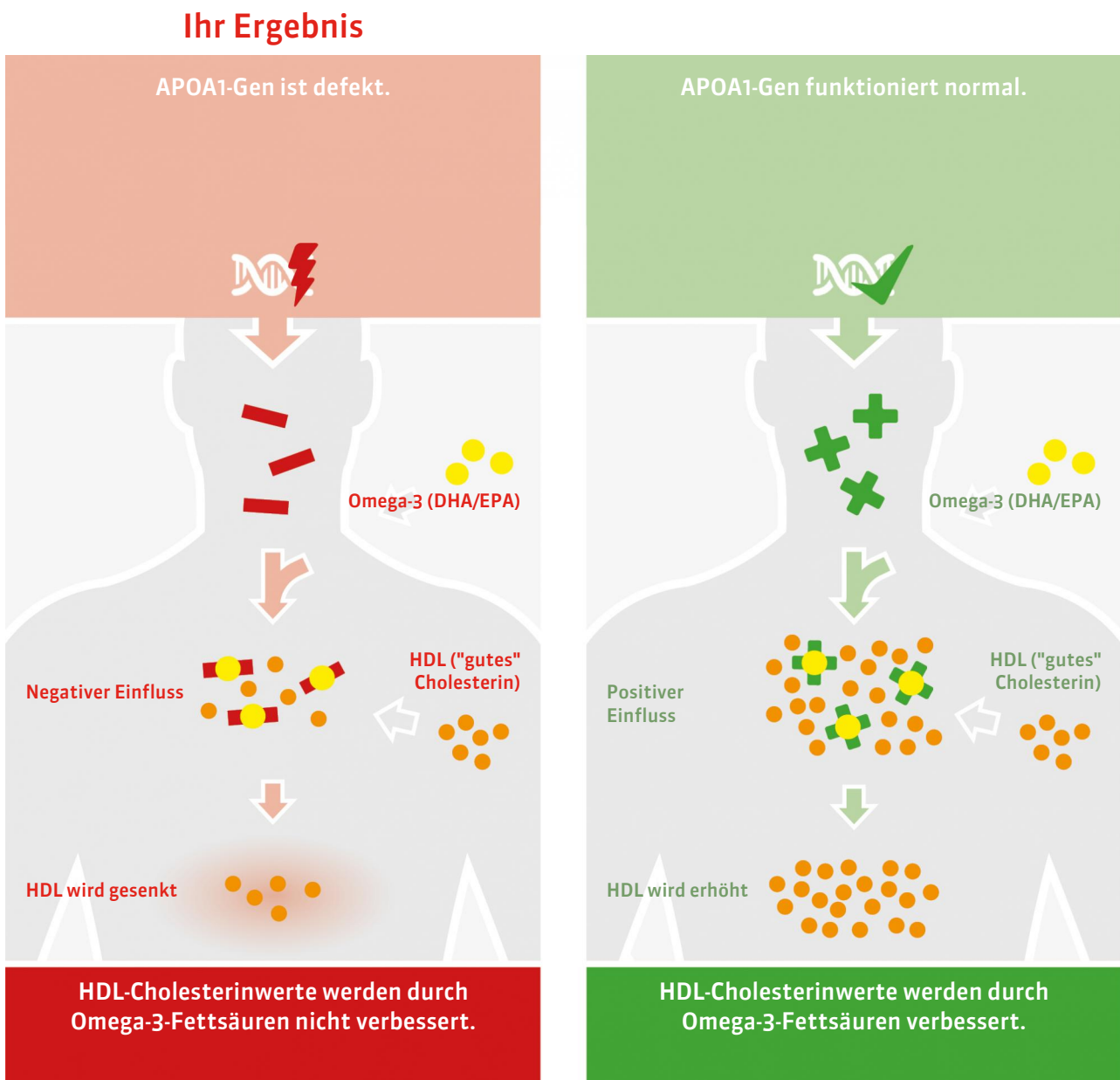
Ihr Ergebnis



Omega-3-Fettsäuren und HDL Cholesterin

Omega-3-Fettsäuren spielen im Stoffwechsel unseres Körpers eine zentrale Rolle. Neben vielen anderen positiven Eigenschaften können sie auch die Herzgesundheit verbessern.

Studien haben gezeigt, dass Omega-3-Fettsäuren einen positiven Effekt auf die Cholesterinwerte haben können, indem sie die "schlechten" LDL-Cholesterinwerte senken und das "gute" HDL-Cholesterin erhöhen. Dieser Effekt kann jedoch von einer genetischen Variation im APOA1-Gen verändert werden.

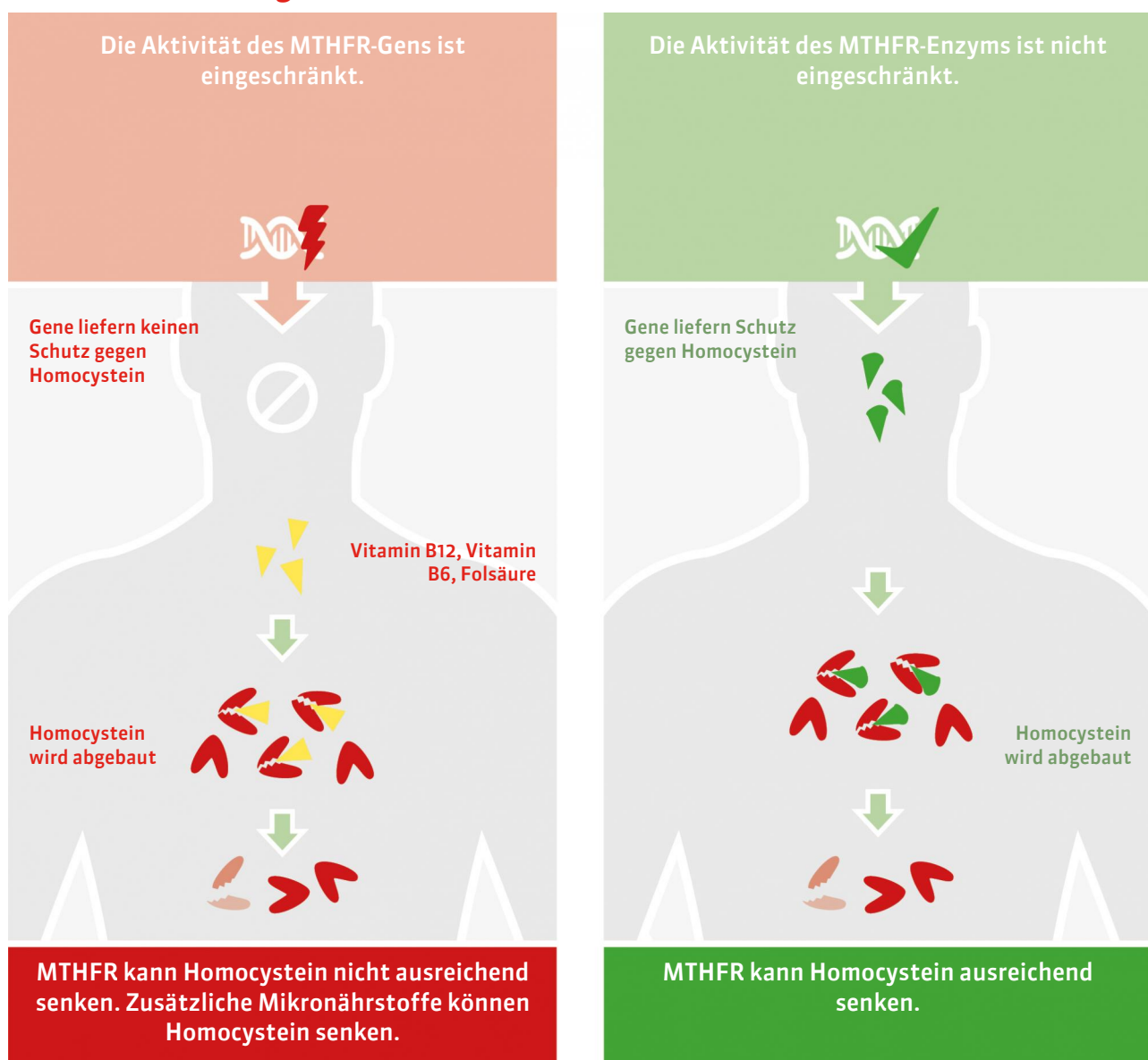


Die Regulierung von Homocystein

Homocystein ist ein Stoff, der im Körper beim Abbau von Eiweiß entsteht. Da Homocystein ein starkes Zellgift ist, muss es rasch abgebaut werden, wozu die Vitamine B6 und B12 sowie Folsäure wichtig sind.

An einem Teil dieses Mechanismus ist das MTHFR-Gen beteiligt. Häufig vorkommende genetische Variationen können jedoch dazu führen, dass dieses Gen nicht ausreichend funktioniert und damit der Abbau von Homocystein eingeschränkt ist. Dies führt in vielen Fällen zu einem erhöhten Homocysteinwert im Blut.

Ihr Ergebnis

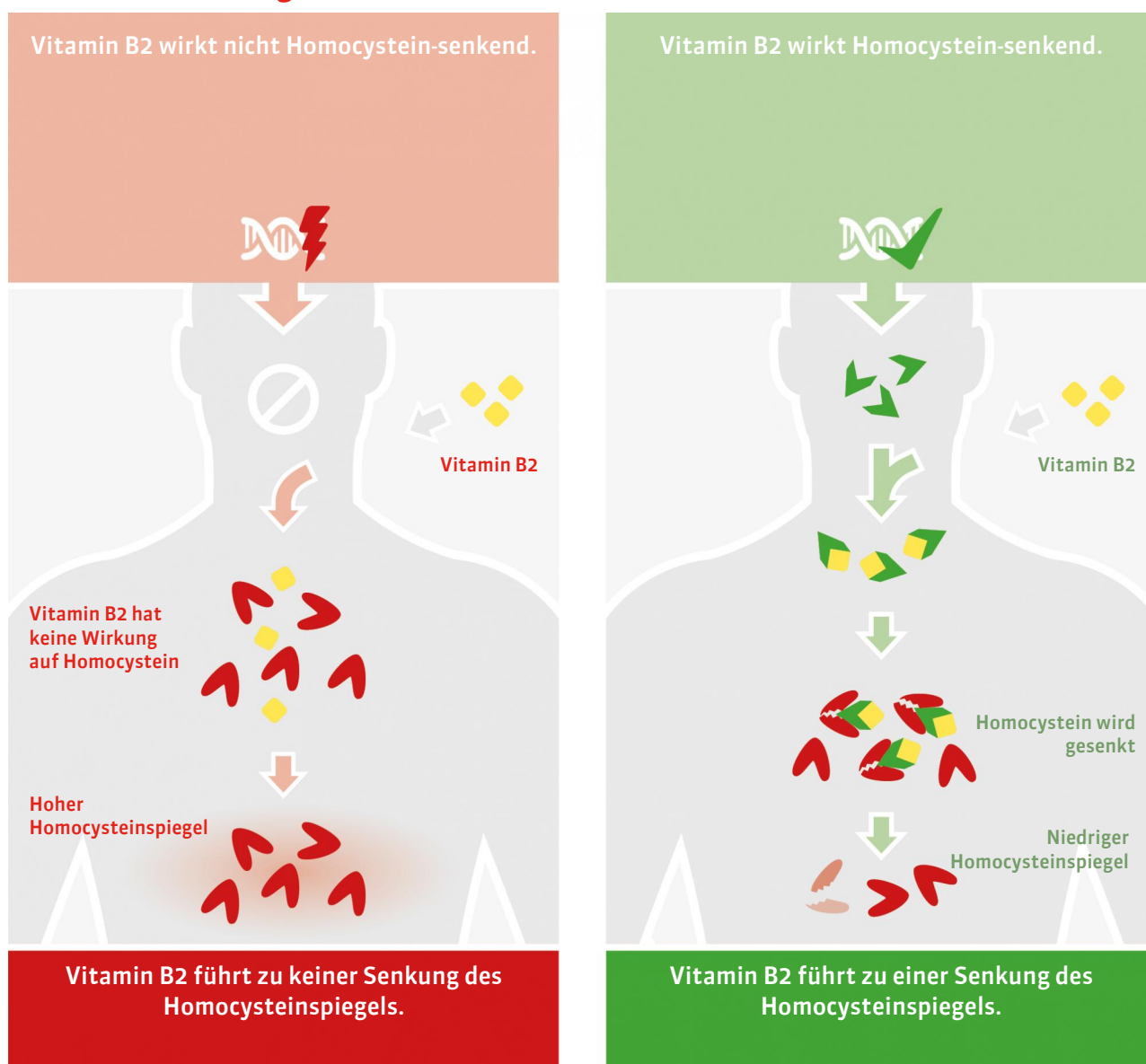


Vitamin B2 und Homocystein

Vitamin B2 ist nicht nur essentiell für die Energieversorgung der Zellen, sondern unterstützt auch das MTHFR-Gen beim Abbau von Homocystein.

Erhöhte Homocysteinwerte stehen in Zusammenhang mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen. In Kombination mit den richtigen Genen ist Vitamin B2 in der Lage, diesen Wert zu senken.

Ihr Ergebnis

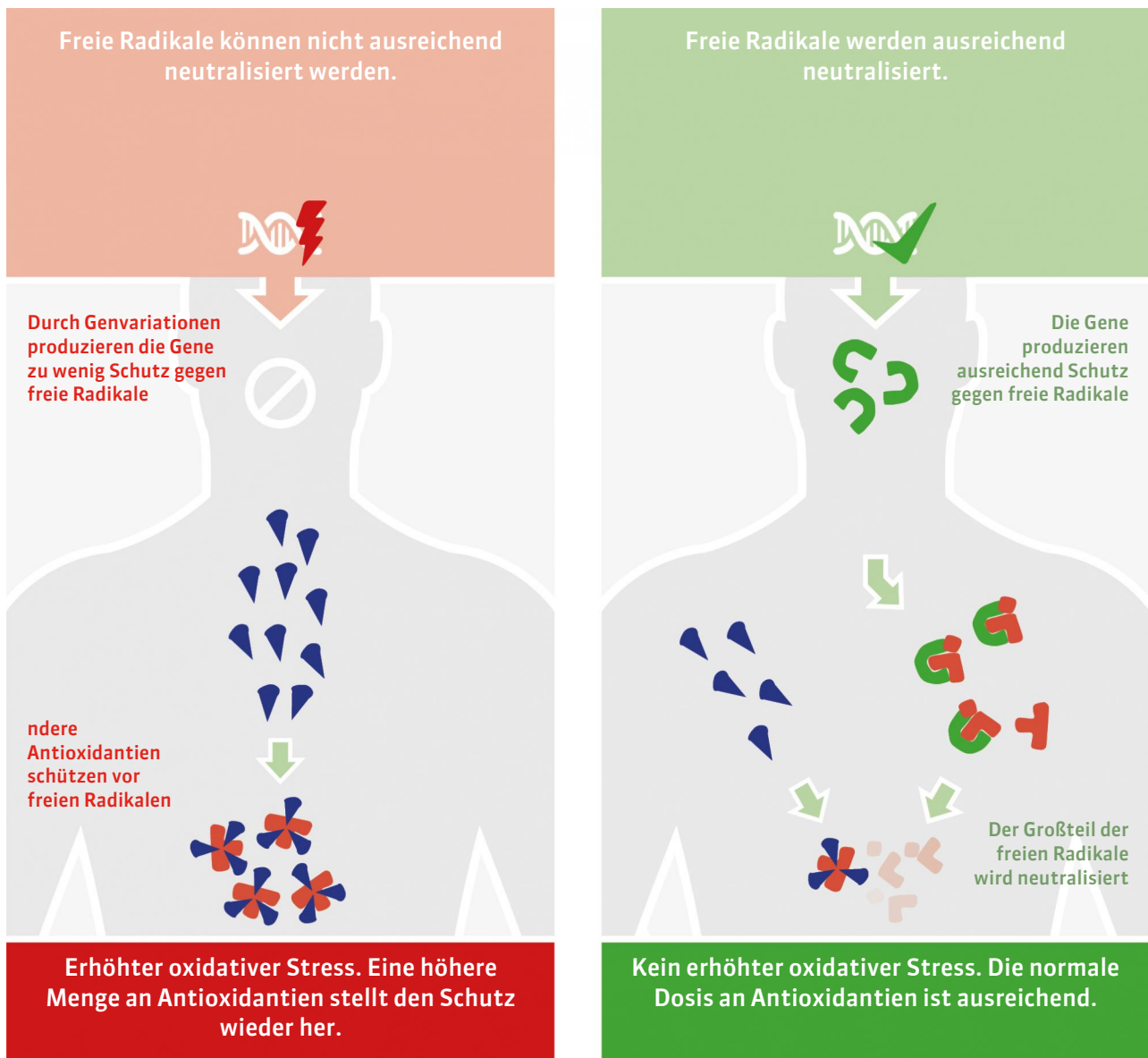


Oxidativer Stress

Beim Umwandeln von Energie entstehen schädliche Nebenprodukte, sogenannte freie Radikale. Diese zerstören Zellen und fördern den Alterungsprozess.

Der Körper hat jedoch ein System, diese freien Radikale zu neutralisieren und unschädlich zu machen. Dieser Schutz wird von mehreren Genen kontrolliert. Häufig vorkommende Genvariationen können diese Funktion jedoch stören und den oxidativen Stress erhöhen.

Ihr Ergebnis

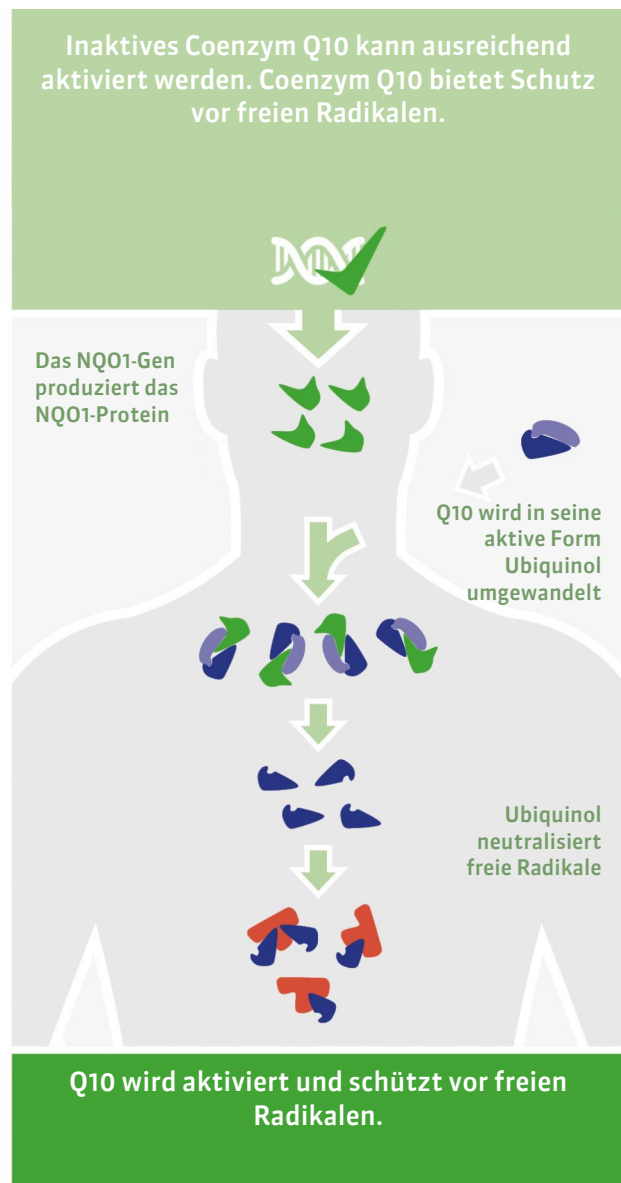
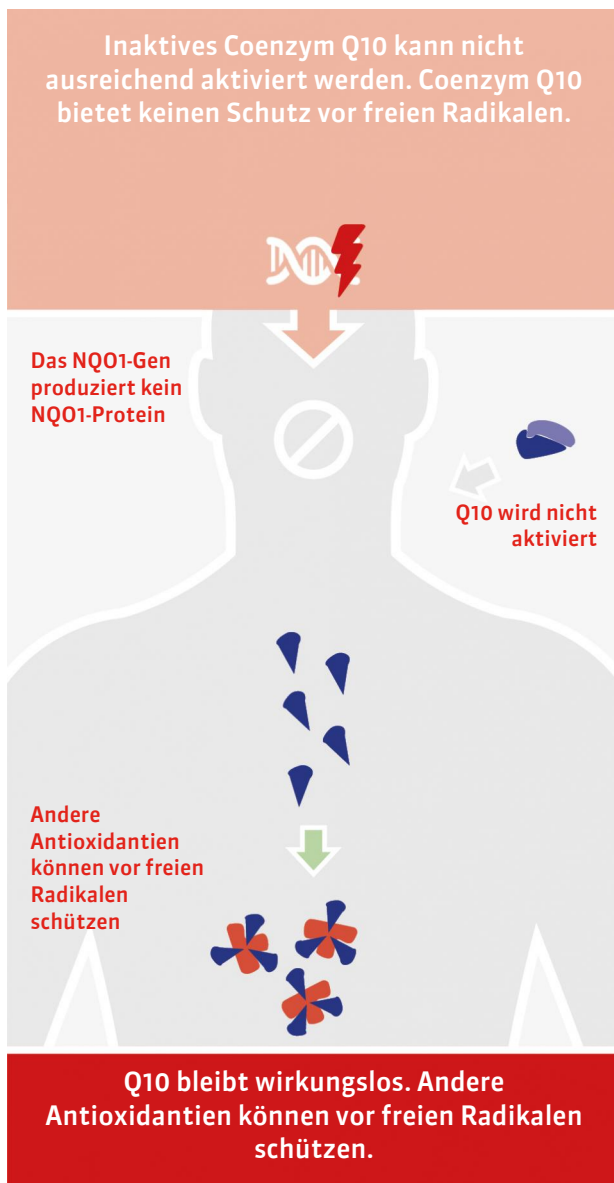


Die Wirkung von Coenzym Q10

Coenzym Q10 gilt als starkes Antioxidans. Es wird über die Nahrung aufgenommen und schützt vor freien Radikalen.

Coenzym Q10 ist ein wichtiger Stoff, der den Körper vor giftigen Stoffen, sogenannten freien Radikalen, schützt. Q10 hat aber in seiner Ursprungsform keine Wirkung. Es muss im Körper erst in seine aktive Form umgewandelt werden, um diese freien Radikale zu neutralisieren. Ein bestimmtes Gen (NQO1) ist für diese Umwandlung verantwortlich.

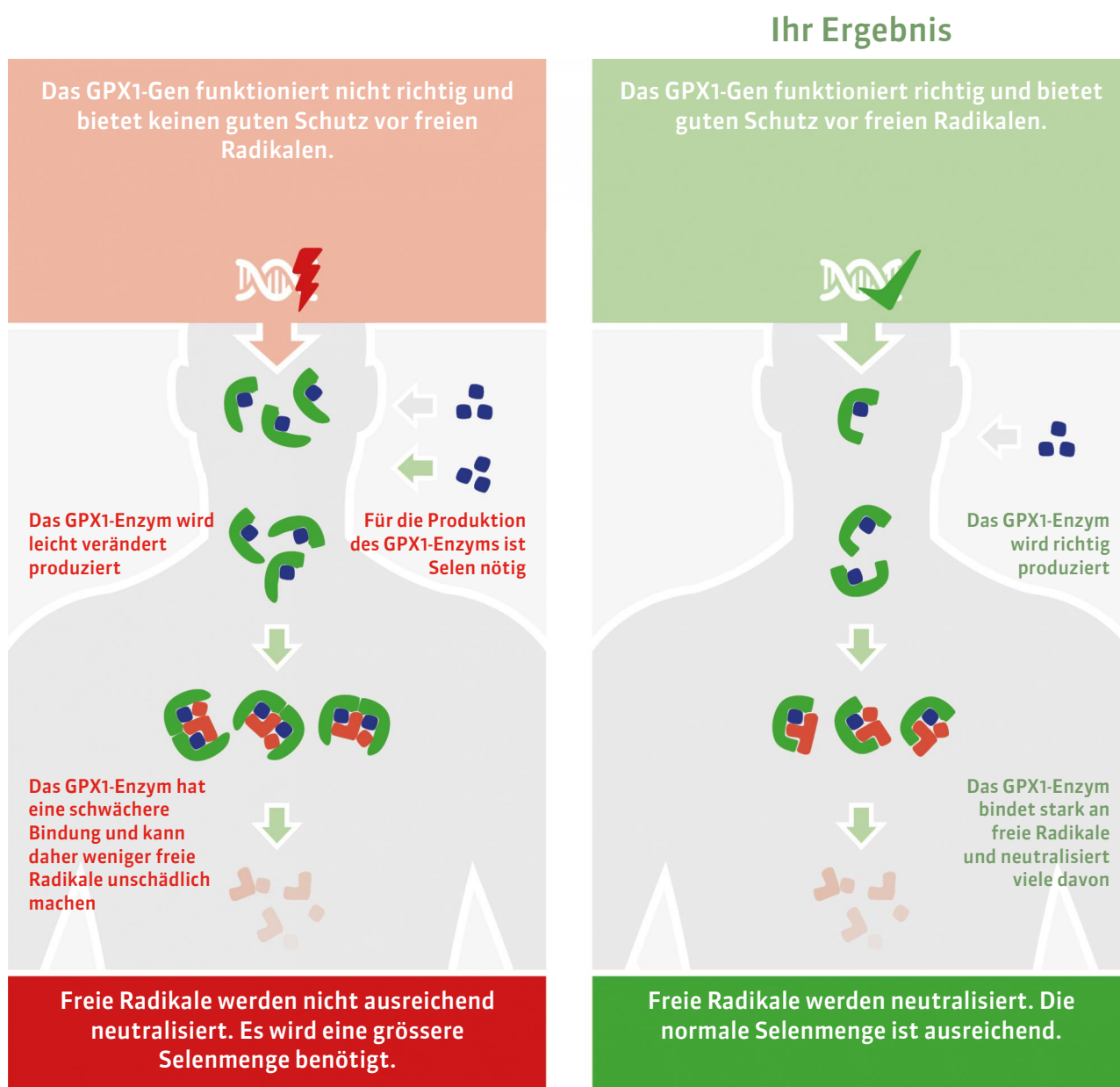
Ihr Ergebnis



Selenhaushalt und oxidativer Stress

Das GPX1-Gen hilft beim Binden und Neutralisieren von freien Radikalen. Für diese Funktion benötigt das Gen eine ausreichende Menge an Selen.

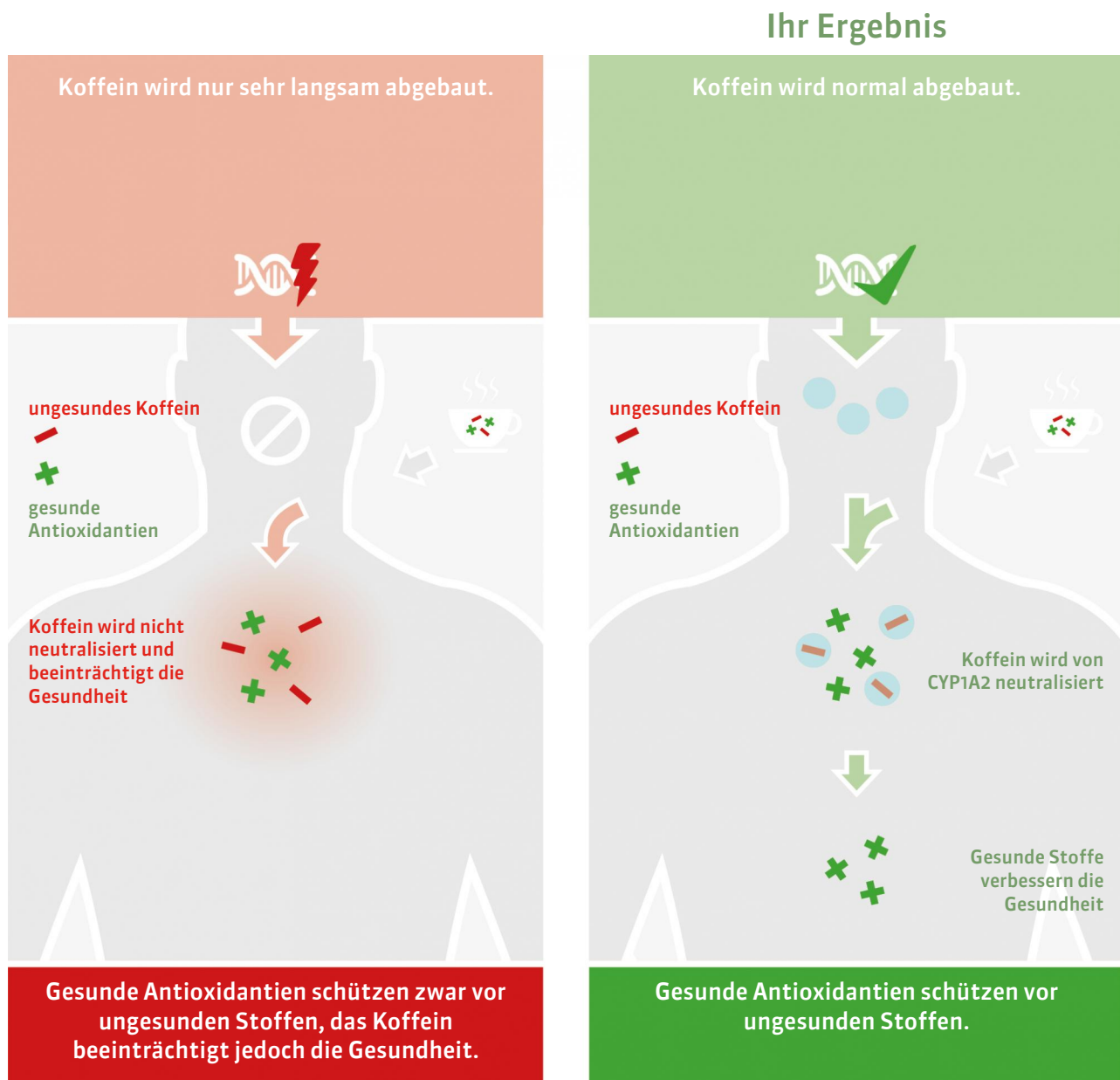
Durch eine genetische Variation kann jedoch Selen schlechter gebunden werden. Dadurch bietet das GPX1-Gen weniger Schutz vor freien Radikalen.



Kaffee und Koffein

Kaffee zählt seit Jahrhunderten zu den beliebtesten Getränken weltweit. Zahlreiche Studien haben bereits gezeigt, dass moderater Kaffeekonsum viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Dies wird jedoch auch von der Genetik bestimmt.

Kaffee enthält viele verschiedene Inhaltsstoffe. Zum Beispiel kann er unseren Körper mit hohen Mengen an Antioxidantien versorgen, die die Zellen vor schädlichen Radikalen schützen. Außerdem enthält er ungesundes Koffein, das im Körper jedoch durch das CYP1A2-Gen abgebaut wird. Eine häufig vorkommende genetische Variation kann diesen Abbau verlangsamen, was die Gesundheit beeinträchtigen kann.

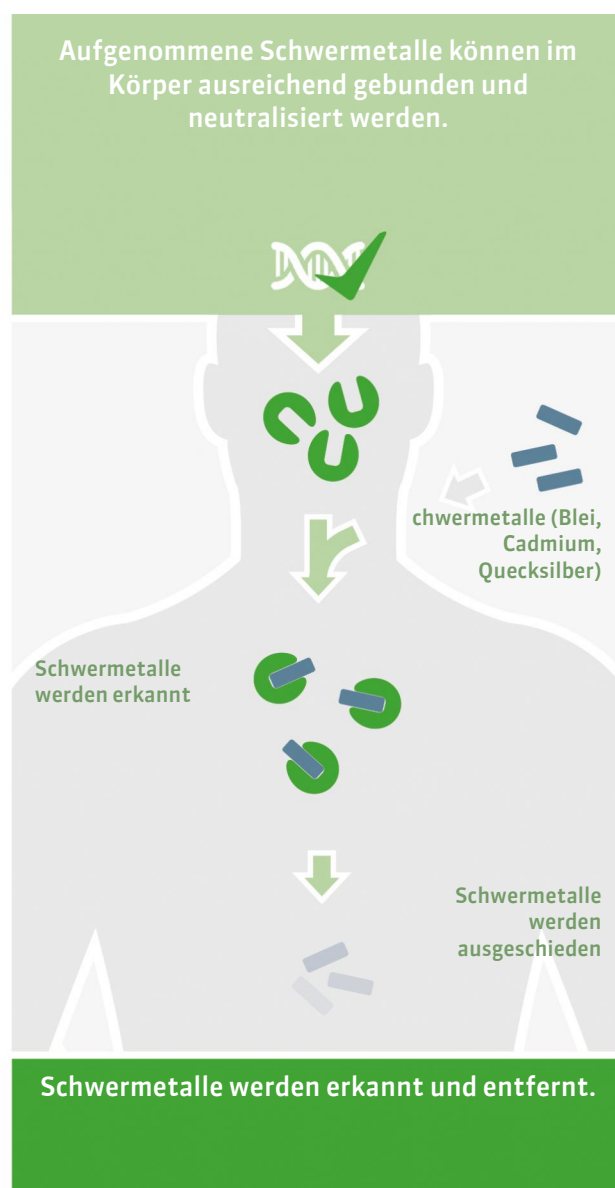
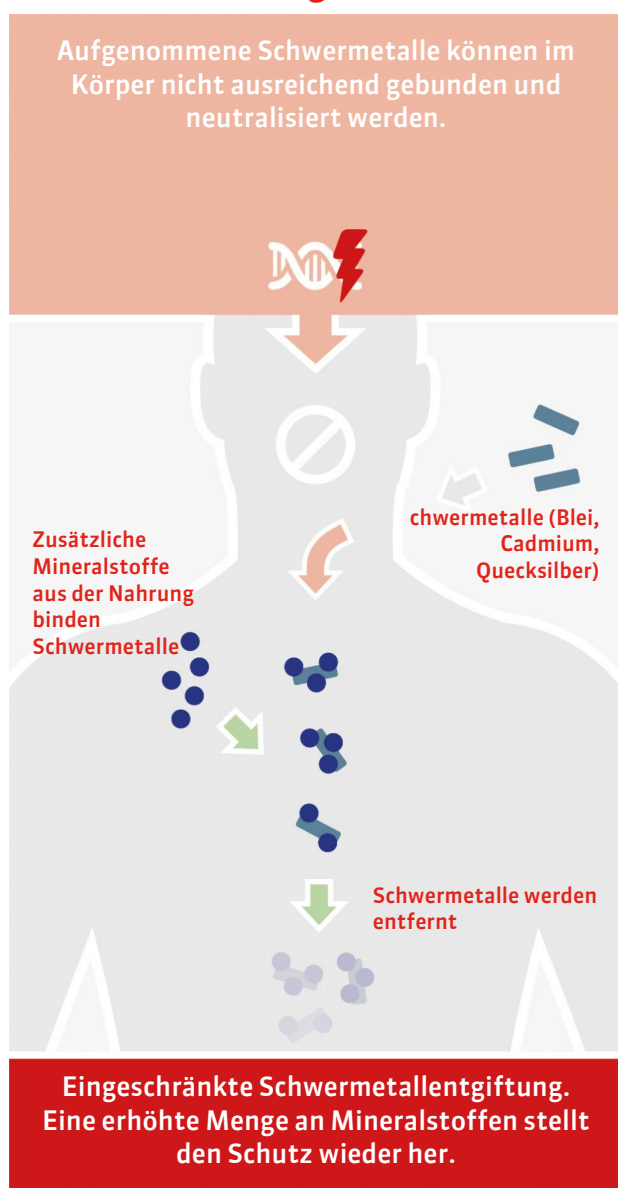


Schwermetallentgiftung

Schwermetalle wie Quecksilber, Blei und Cadmium sind fester Bestandteil der Umwelt und werden täglich von jedem Menschen über die Nahrung oder Haut aufgenommen. Daher ist es für den Körper wichtig, diese Schadstoffe zu binden und unschädlich zu machen.

Diese Aufgabe wird von verschiedenen Entgiftungsgenen übernommen. Funktionieren diese Gene jedoch nicht richtig, können sie ihre Aufgabe nicht ausreichend erfüllen und die erhöhte Belastung durch Schwermetalle kann die Gesundheit gefährden.

Ihr Ergebnis

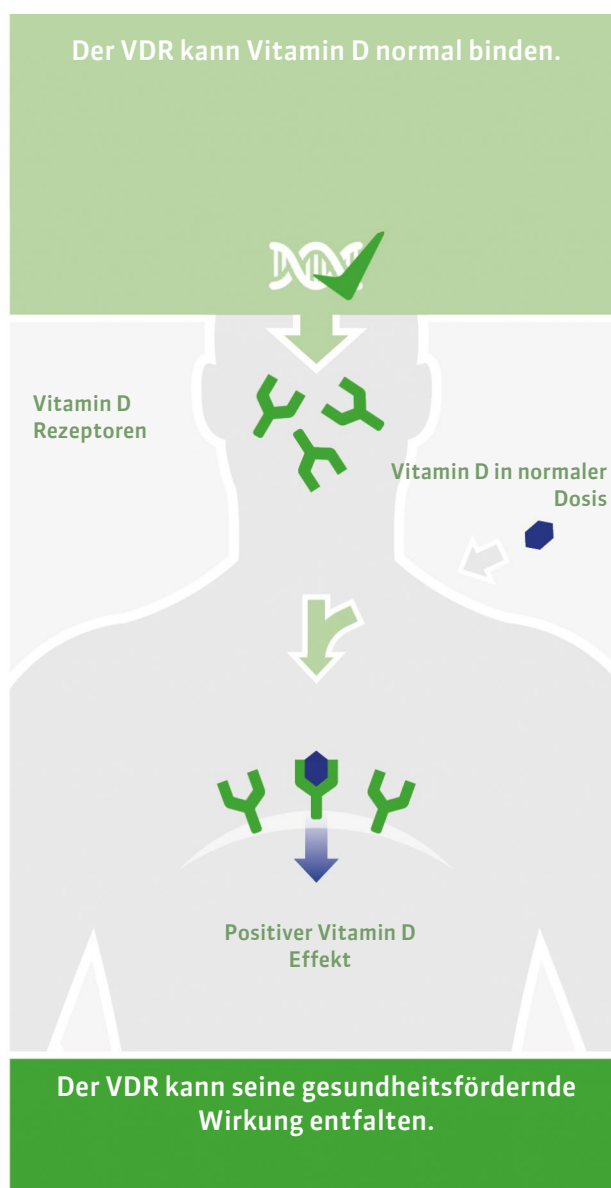
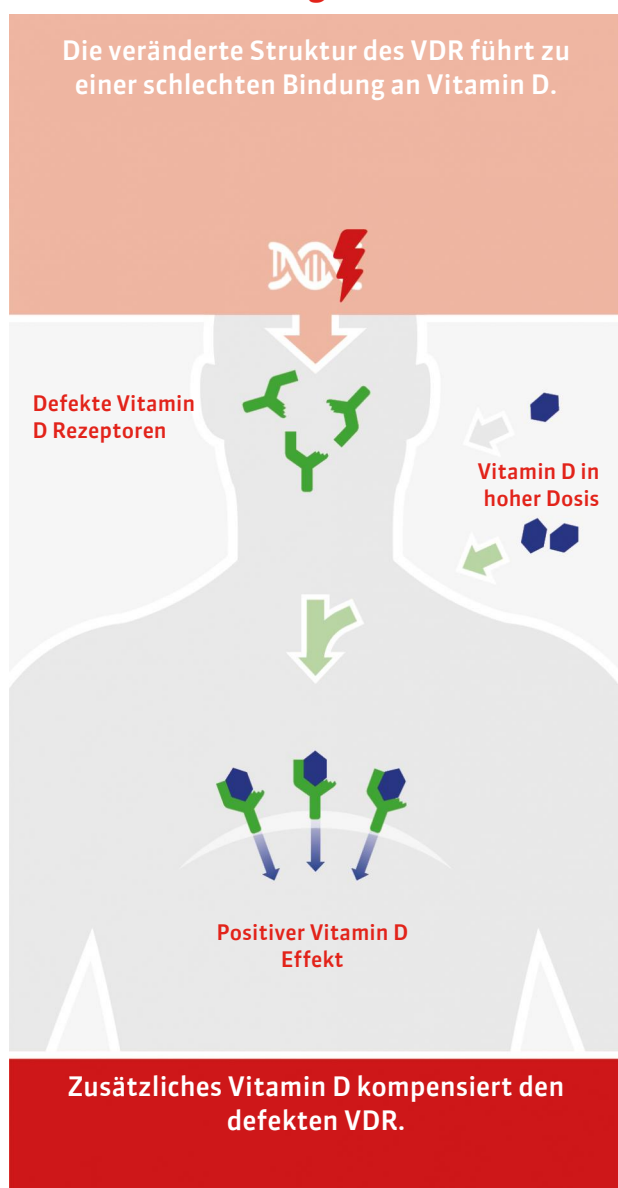


Vitamin D Wirkung

Vitamin D kann sowohl vom Körper mit Hilfe von Sonnenstrahlung produziert, als auch über die Nahrung aufgenommen werden. Neben zahlreichen wichtigen Aufgaben steuert Vitamin D die Aufnahme von Kalzium und führt zu gesunden Knochen.

Damit Vitamin D seine Wirkung entfalten kann, muss es zunächst in seine aktive Form umgewandelt werden und an den Vitamin D-Rezeptor (VDR) binden. Dieser Rezeptor befindet sich in fast jeder Körperzelle und kann nur in gebundener Form seine gesundheitsfördernden Aufgaben erfüllen. Genetische Variationen können die Struktur des Rezeptors verändern.

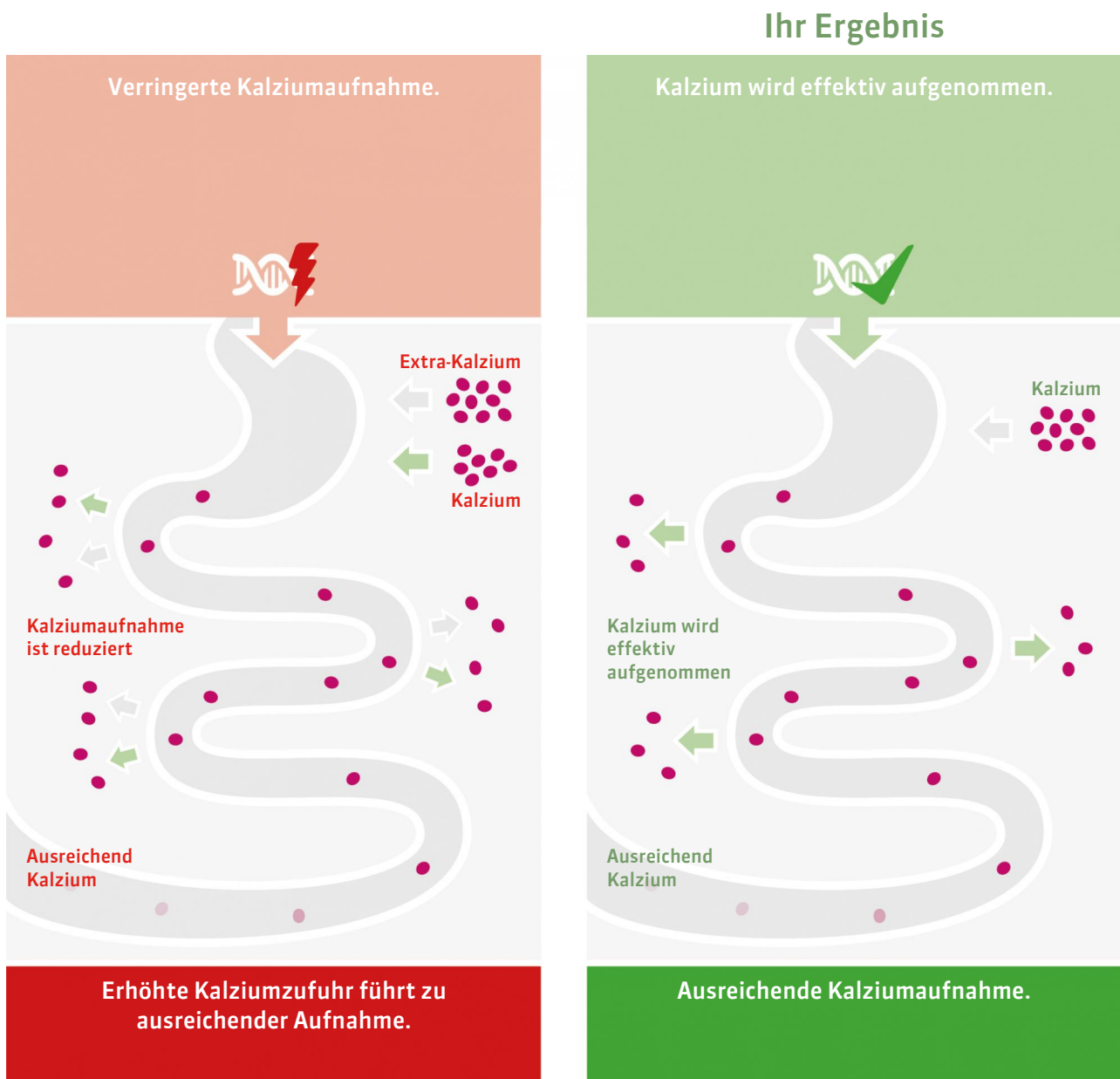
Ihr Ergebnis



Kalziumaufnahme

Kalzium ist ein wichtiger Mineralstoff, der über die Nahrung aufgenommen wird. Eine ausreichende Menge an Kalzium fördert nicht nur die Stabilität und Festigkeit der Knochen, sondern ist auch an anderen wichtigen Körperfunktionen beteiligt.

Eine häufig vorkommende genetische Variation im LCT-Gen kann zu einer geringeren Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung führen. Dadurch greift der Körper auf seine Reserven im Skelett zurück und schadet damit der Knochengesundheit. Eine erhöhte Zufuhr von kalziumreichen Lebensmittel kann diesem Effekt entgegenwirken.



Blutdruckregulierung und Salz

Salz ist lebenswichtig und muss dem Körper jeden Tag über die Nahrung zugeführt werden. Zu viel Salz im Essen kann jedoch zu erhöhtem Blutdruck führen.

Je mehr Salz im Körper ist, desto mehr Flüssigkeit benötigt der Körper. Steigt die Salzaufnahme, wird das benötigte Wasser den Zellen entzogen. Um das Salz möglichst schnell über die Nieren aus dem Blut zu spülen, erhöht der Körper den Blutdruck. Dieser Effekt ist bei bestimmten genetischen Typen besonders stark. Daher kann es sinnvoll sein, die Salzaufnahme durch die Nahrung zu reduzieren.

Ihr Ergebnis

Salzreduktion senkt den Blutdruck durchschnittlich effektiv.

Salz

Starker Einfluss auf den Blutdruck

Eine reduzierte Salzaufnahme ist durchschnittlich effektiv zur Prävention von Bluthochdruck.

Salzreduktion senkt den Blutdruck besonders effektiv.

Salz

Normaler Einfluss auf den Blutdruck

Eine reduzierte Salzaufnahme ist besonders effektiv zur Prävention von Bluthochdruck.

GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

EPIGENETIK

ENTGIFTUNG

BIOLOGISCHES ALTER

BURNOUT

MUSKELFASERTYP

Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR

Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG

Wurde nicht bestellt

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 Stoff für Ihre Gesundheit.

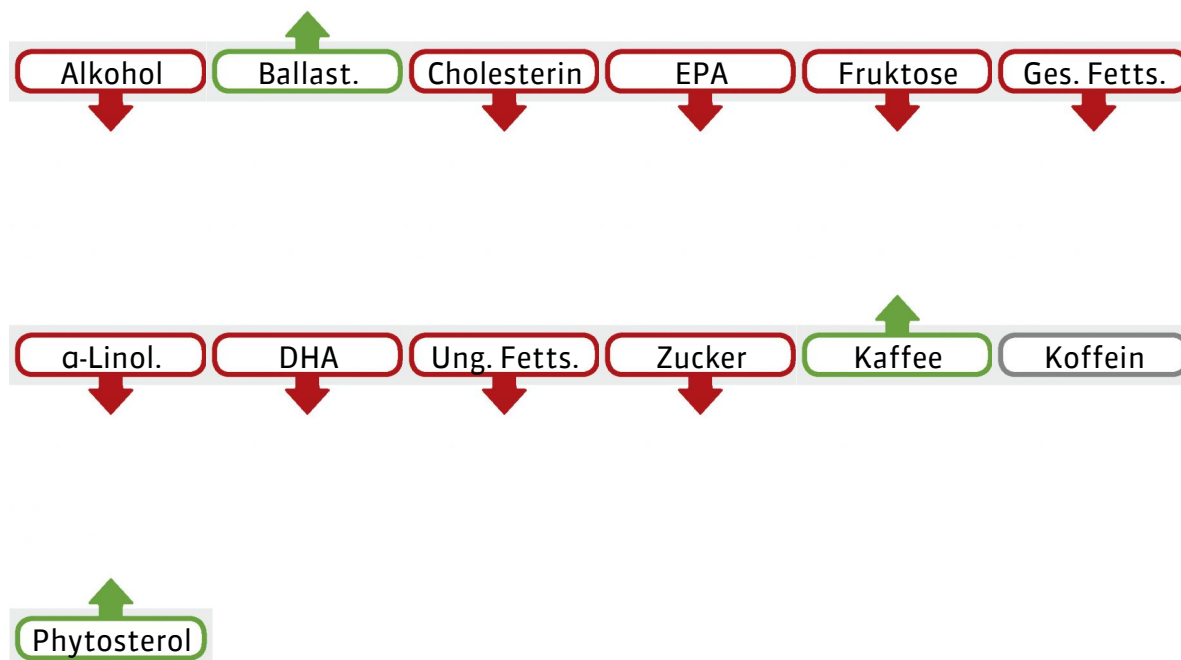


Ernährungsgene - Herz



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe erhöhen bzw. verringern. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen:



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 bezieht sich nur auf den oben angegebenen Bereich.

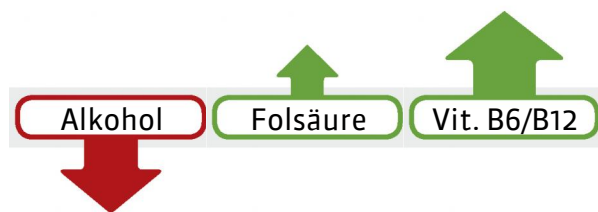


Ernährungsgene - Blut



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe erhöhen bzw. verringern. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen:



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 bezieht sich nur auf den oben angegebenen Bereich.



Ernährungsgene - Vitamin B2

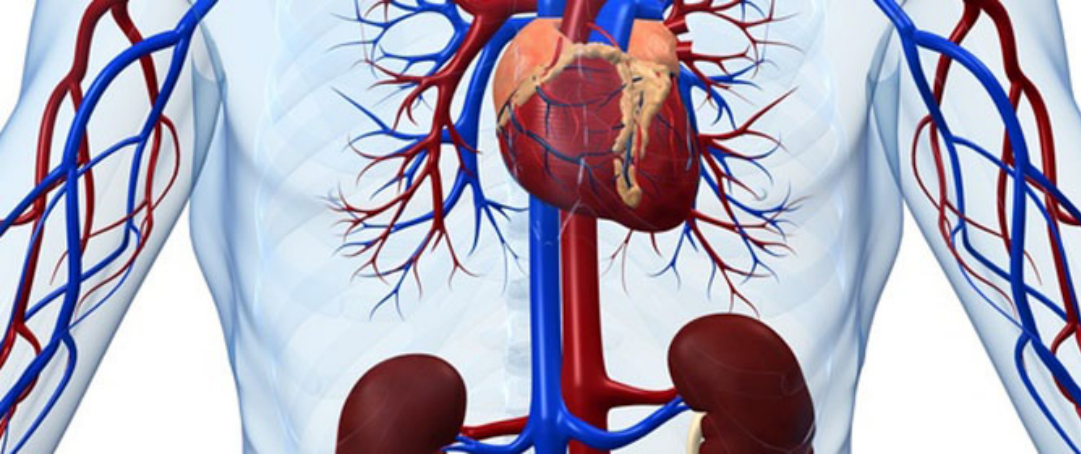


Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe erhöhen bzw. verringern. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen:

Vit B2

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 bezieht sich nur auf den oben angegebenen Bereich.



Ernährungsgene - Blutdruck



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe erhöhen bzw. verringern. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen:



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 bezieht sich nur auf den oben angegebenen Bereich.

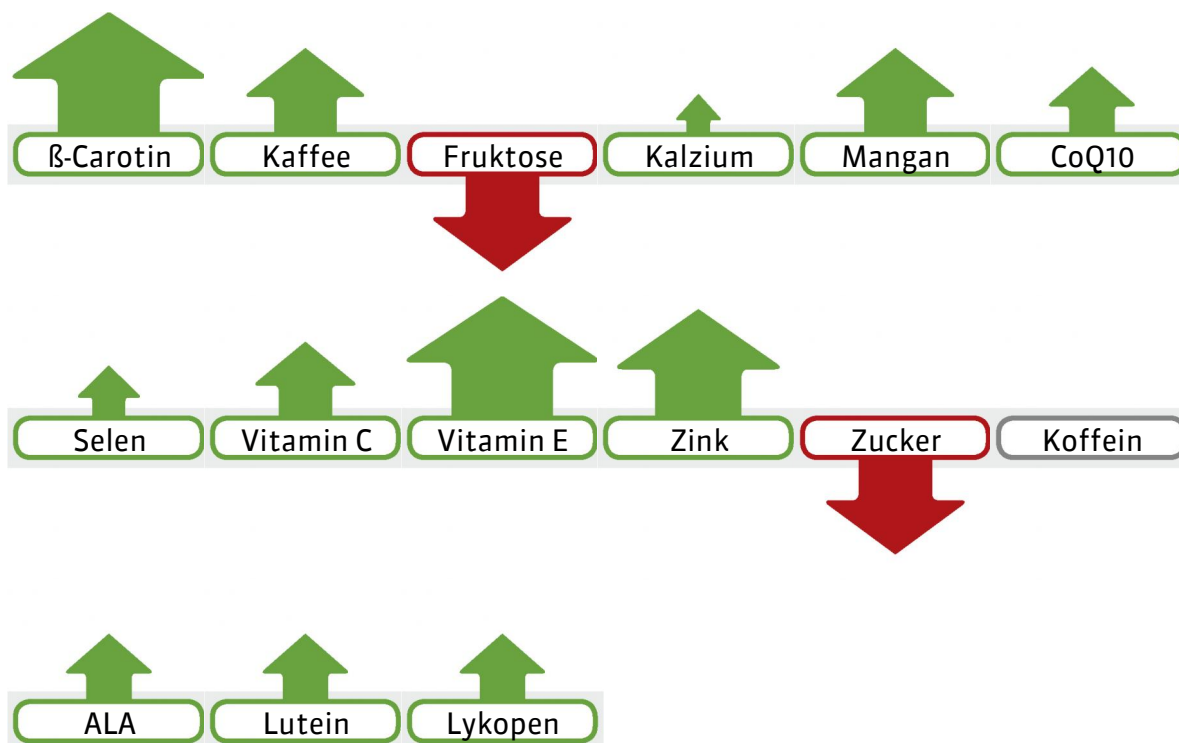


Ernährungsgene - Oxidativer Stress



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe erhöhen bzw. verringern. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen:



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 bezieht sich nur auf den oben angegebenen Bereich.

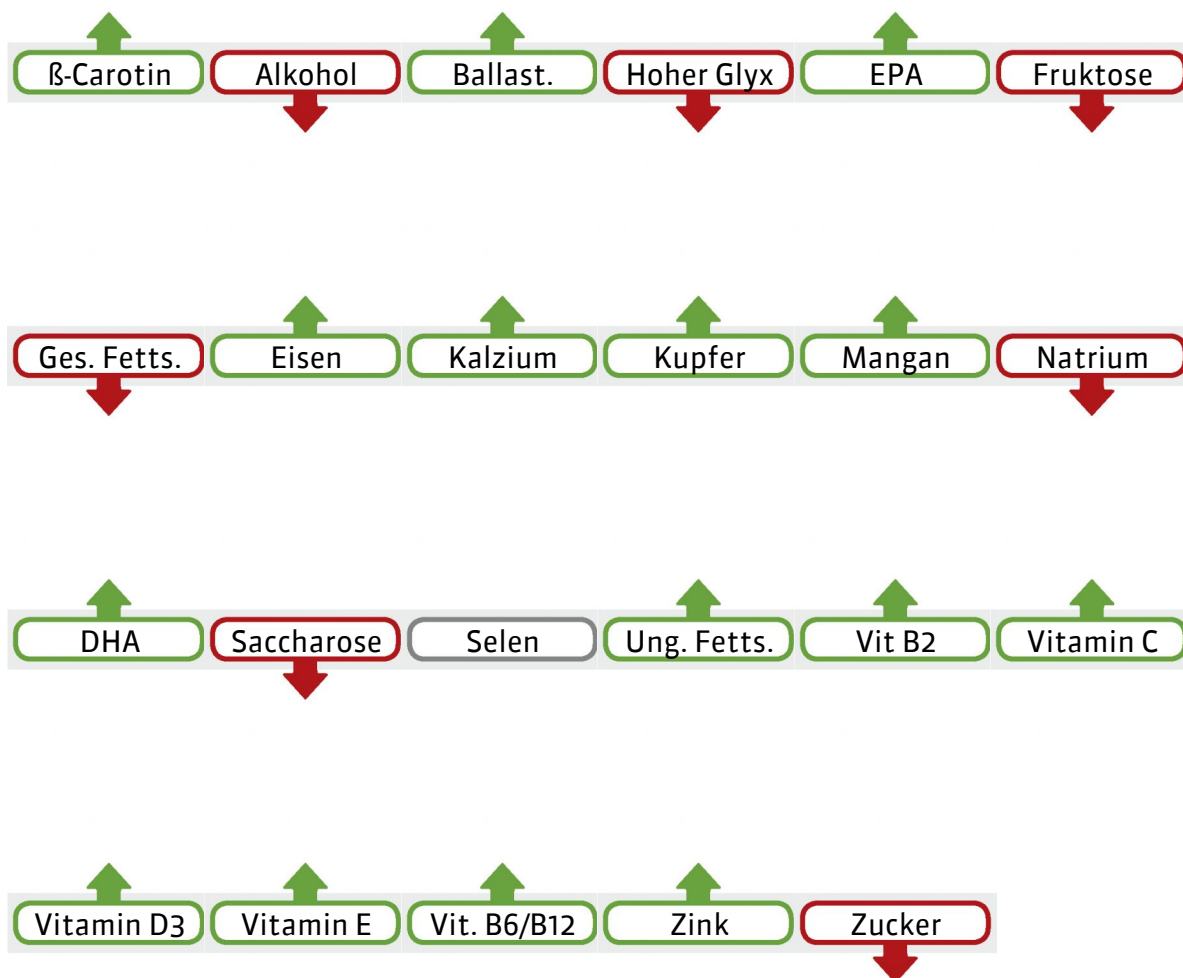


Ernährungsgene - Stoffwechsel



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe erhöhen bzw. verringern. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen:



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 Abschnitts hat keinen Einfluss auf diesen Nährstoff. BITTE BEACHTEN! Diese Auswertung bezieht sich nur auf den oben angegebenen Bereich.



Ernährungsgene - Gehirn



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe erhöhen bzw. verringern. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen:

β-Carotin

Alkohol

Ballast.

Hoher Glyx

Kaffee

EPA

Folsäure

Fruktose

Ges. Fetts.

Kalium

Mangan

Natrium

DHA

Saccharose

Selen

Ung. Fetts.

Vit B2

Vitamin C

Vitamin D3

Vit. B6/B12

Vitamin E

Zink

Zucker

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 bezieht sich nur auf den oben angegebenen Bereich.



Ernährungsgene - Schwermetallentgiftung

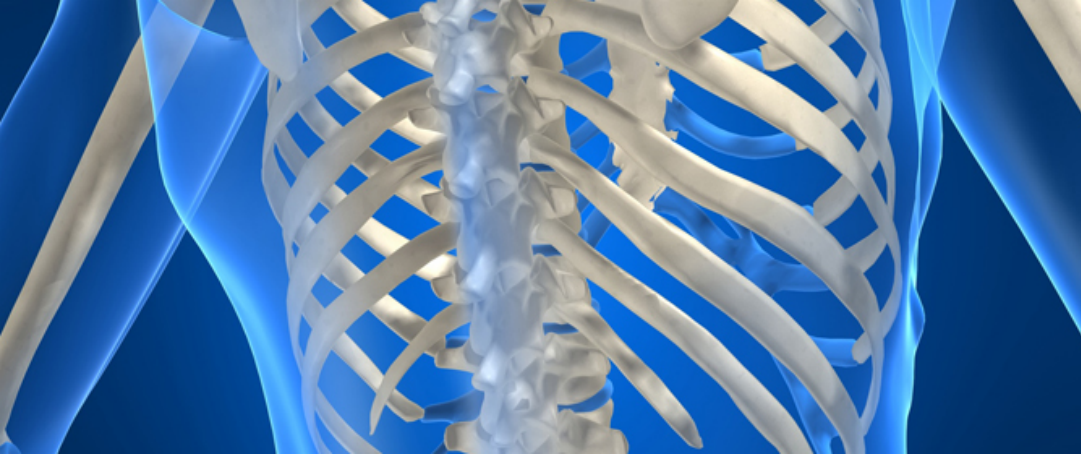


Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe erhöhen bzw. verringern. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen:



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 bezieht sich nur auf den oben angegebenen Bereich.

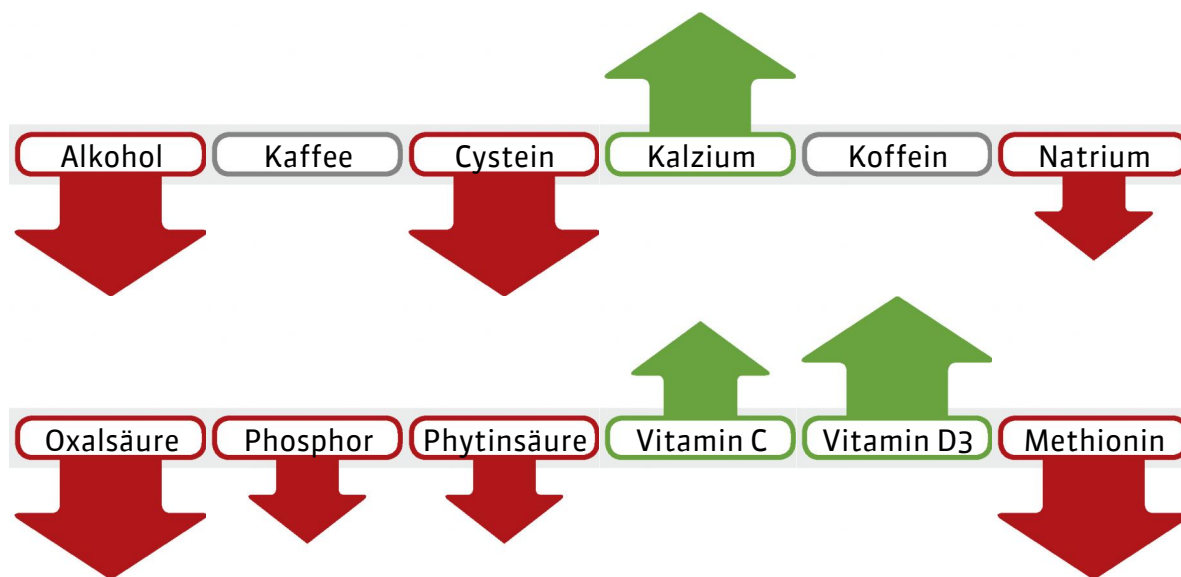


Ernährungsgene - Knochen

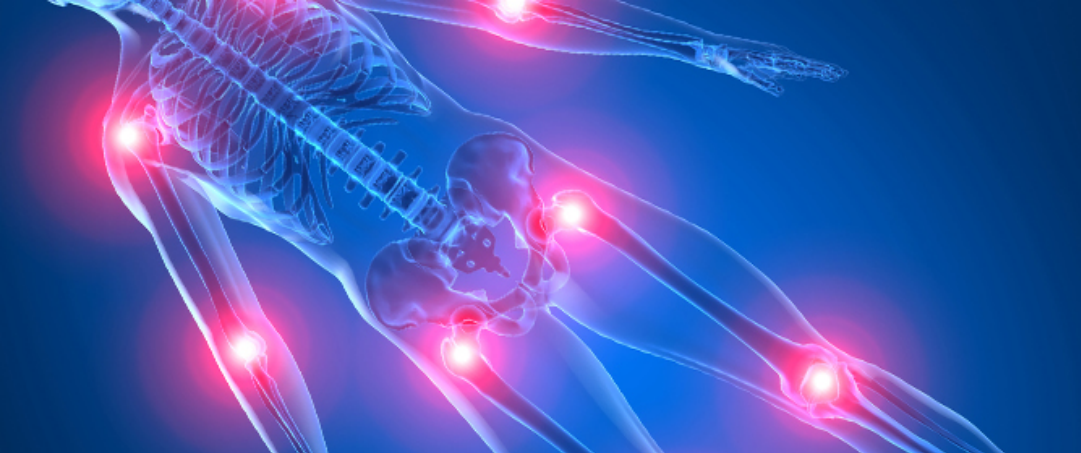


Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe erhöhen bzw. verringern. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen:



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 bezieht sich nur auf den oben angegebenen Bereich.

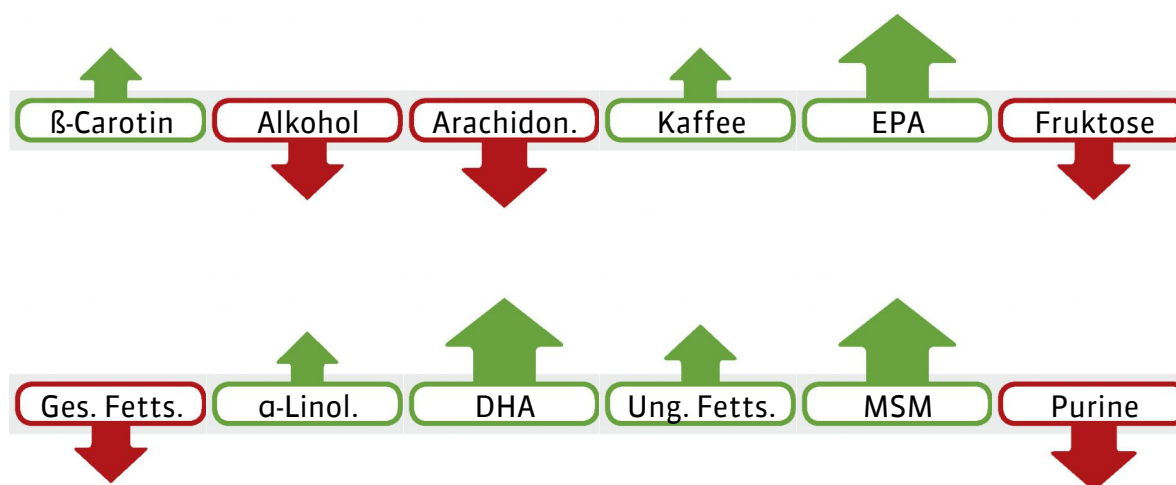


Ernährungsgene - Gelenke



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe erhöhen bzw. verringern. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen:



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 bezieht sich nur auf den oben angegebenen Bereich.



Ernährungsgene - Getreide



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe erhöhen bzw. verringern. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen:

β-Carotin

Ballast.

EPA

Gluten

Eisen

Kalzium

Kupfer

Laktose

Mangan

DHA

Selen

Ung. Fetts.

Vit B2

Vitamin C

Vitamin D3

Vitamin E

Vit. B6/B12

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 bezieht sich nur auf den oben angegebenen Bereich.



Ernährungsgene - Milch



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe erhöhen bzw. verringern. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen:

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 bezieht sich nur auf den oben angegebenen Bereich.

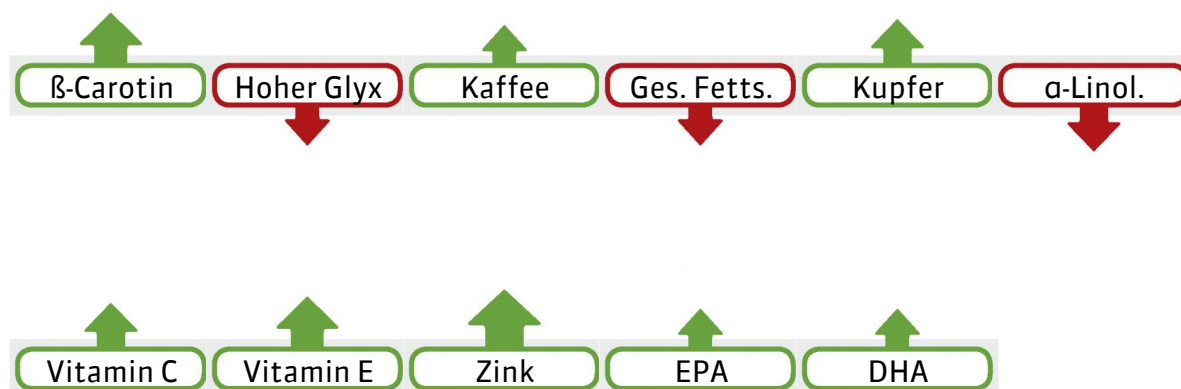


Ernährungsgene - Augen



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe erhöhen bzw. verringern. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen:



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 bezieht sich nur auf den oben angegebenen Bereich.



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, Nahrungsmittelbestandteile zu identifizieren, die Sie vermehrt durch Ihre Ernährung aufnehmen, sowie auch Nahrungsmittelbestandteile, die Sie bestmöglich meiden sollten.

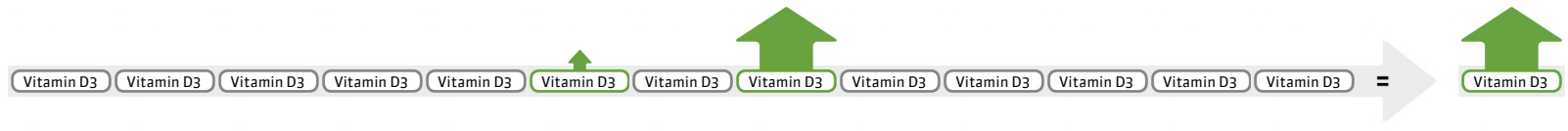
In diesem Teil des Analyseberichtes wird jeder der Nahrungsmittelbestandteile einzeln aufgelistet und nach Ihren Genen bewertet. Da manche Nahrungsmittel negative, sowie auch positive Inhaltsstoffe enthalten, ist oft das Verhältnis zwischen der Menge dieser Stoffe von Bedeutung. Um Ihnen die Planung 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.



Zusammenfassung

Vitamin D3



Vitamin E



Eisen



Kalium



Kalzium



Kupfer





Zusammenfassung

Magnesium



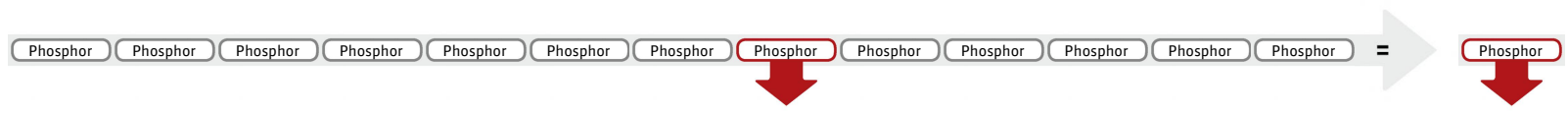
Mangan



Natrium



Phosphor



Selen



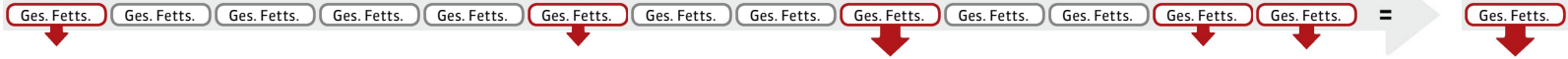
Zink





Zusammenfassung

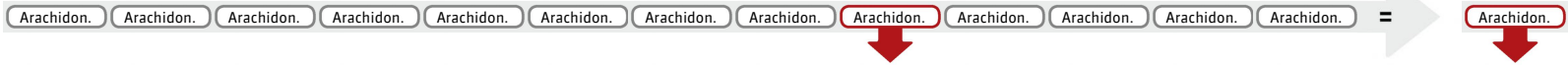
Gesättigte Fettsäuren



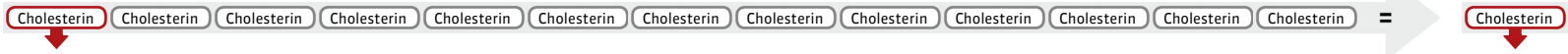
Unges. Fettsäuren allg.



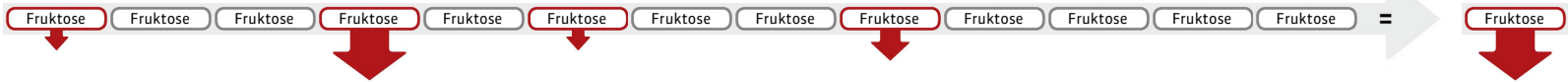
Arachidonsäure



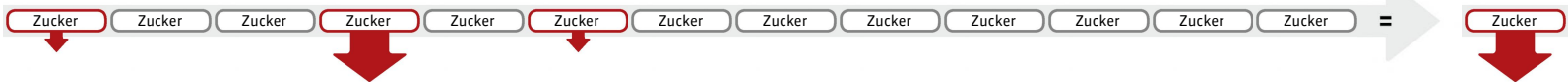
Cholesterin



Fruktose



Gesamtzucker





| | |
|------------------------|--|
| Hoher Glyx Index | Hoher Glyx Hoher Glyx Hoher Glyx Hoher Glyx Hoher Glyx Hoher Glyx Hoher Glyx Hoher Glyx Hoher Glyx Hoher Glyx Hoher Glyx Hoher Glyx Hoher Glyx Hoher Glyx = Hoher Glyx |
| Kaffee | Kaffee Kaffee Kaffee Kaffee Kaffee Kaffee Kaffee Kaffee Kaffee Kaffee Kaffee Kaffee Kaffee Kaffee = Kaffee |
| Methionin (Aminosäure) | Methionin Methionin Methionin Methionin Methionin Methionin Methionin Methionin Methionin Methionin Methionin Methionin Methionin Methionin = Methionin |
| Purine | Purine Purine Purine Purine Purine Purine Purine Purine Purine Purine Purine Purine Purine Purine = 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 eine Kettenreaktion von Zerstörung an den Zellen auslösen 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 Homozysteinestoffwechsels, 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 Homozysteinestoffwechsels 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 vertragen Fruktose schlecht (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 sind eine Unterordnung von Fett, die sich bei zu hohem Konsum negativ auf die Herzgesundheit auswirkt. Bestimmte genetische Typen sind 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/Koffein

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 reduziert 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 zum einen Kalorien enthält und von manchen Menschen nicht gut vertragen wird. Je nach Genetik reagiert der Körper unterschiedlich auf Laktose und sollte bei manchen Menschen reduziert werden.

Lutein und Lykopen

Lutein und Lykopen sind Pflanzenfarbstoffe der Gruppe der Carotinoide, und können 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 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.

Methylsulfonmethan

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 Omega3 Fettsäuren negativ auf den Cholesterinspiegel auswirken, sind Phytosterole eine gute Alternative, um die Cholesterinwerte 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 enthält zum einen Kalorien und hat zum anderen für bestimmte genetische Typen negative Auswirkungen auf die kognitive Gesundheit und die Regulierung des Blutzuckerspiegels.

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 Dosierungen dieses Vitamins, um die Gesundheit der Knochen zu erhalten.

Ungesättigte Fettsäuren allgemein

Dieser Überbegriff beschreibt alle ungesättigten Fettsäuren (generell als "gesunde Fett" bezeichnet) allgemein betrachtet.

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 eine Omega 3 Fettsäure, die vom Körper zu einem geringen Prozentsatz in die besonders wertvollen, länger-kettigen Omega 3 Fettsäuren EPA und DHA umgewandelt werden kann und positive Auswirkungen auf die Gelenksgesundheit hat. Andererseits hat diese Fettsäure negative Auswirkungen auf die Augengesundheit bestimmter genetischer Typen.

Docosahexaensäure (DHA) und



GESUND ERNÄHREN MIT HILFE DER NAHRUNGSMITTELLISTE

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

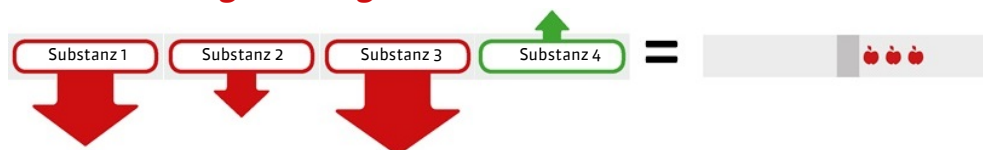


Wie einzelne Lebensmittel bewertet werden

Mit dem Wissen, welche Lebensmittelbestandteile unter Berücksichtigung aller wichtigen genetischen und gesundheitlichen Faktoren gesund oder ungesund für Sie sind, haben wir in der Folge eine Vielzahl von Lebensmitteln nach Ihnen Genen bewertet, 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 sonderlich gesund noch besonders ungesund machen. Diese Lebensmittel werden mit einem schwarzer Apfel 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.



Die Nahrungsmittelliste erklärt

Um Ihnen diese komplexe Auswertung der 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 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 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) selten zu essen.



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 zu wollen, finden Sie in dieser Spalte gelegentlich ein Warnsymbol (!). Das bedeutet, dass dieses Nahrungsmittel einen von Ihnen angegebenen Stoff enthält, der



GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

EPIGENETIK

ENTGIFTUNG

BIOLOGISCHES ALTER

BURNOUT

MUSKELFASERTYP

Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR

Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG

Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN



NAHRUNGSERGÄNZUNG

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



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. Durch die Ernährung 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.

Ihr täglicher Bedarf an Mikronährstoffen

| Mikronährstoff | RDA | Ihr Bedarf | Einheit |
|--------------------------|-----|------------|---------|
| Alpha Liponsäure | N/A | 61 | mg |
| Kalzium | 800 | 485 | mg |
| Coenzym Q10 | N/A | 19.5 | mg |
| Kupfer | 1 | 0.39 | mg |
| Folsäure | 200 | 277 | µg |
| Eisen | 14 | 12.5 | mg |
| Lutein | N/A | 6.8 | mg |
| Magnesium | 375 | 316 | mg |
| Mangan | 2 | 3.1 | mg |
| Methylsulfonylmethan | N/A | 269 | mg |
| Omega3 | N/A | 700 | mg |
| Phytosterol | N/A | 231 | mg |
| Selen | 55 | 99 | µg |
| Vitamin A | 800 | 1600 | µg |
| Vitamin B12 | 2.5 | 6.3 | µg |
| Vitamin B2 | 1.4 | 0.8 | mg |
| Vitamin B6 | 1.4 | 2.2 | mg |
| Vitamin C | 80 | 143 | mg |
| Vitamin D3 | 5 | 16 | µg |
| Vitamin E (α-Tocopherol) | 12 | 22 | mg |
| Zink | 10 | 14.3 | 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 eine Unterdosierung sowie auch eine 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

...Online auf:
www.ProGenom.com

Ihr Rezeptcode:
DEMO_ML

NutriMe Complete

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!

...bei Ihrem Betreuer

...Online auf:

www.ProGenom.com

Ihr Rezeptcode:

DEMO_ML

ACHTEN SIE AUF DIE REZEPTUR

Wenn Sie das personalisierte Nahrungsergänzungsmittel schon öfter bestellt haben, vergleichen Sie einmal die genaue Dosierung. Die Chancen stehen gut, dass sich die Dosierungen und Auswahl der Stoffe mit der Zeit geändert haben. Und das ist auch so gewollt! Das personalisierte Nahrungsergänzungsmittel entwickelt sich mit der Wissenschaft, Ihrem Alter und neuen Informationen, die wir über Sie bekommen weiter. Wenn Sie also auf einmal einen neuen Stoff auf der Liste entdecken, sich die Mengen nach oben oder unten bewegt haben oder sich die Menge der Beutel geändert hat, kann das unter anderen folgende Gründe haben:

Ein Jahr älter

Bestimmte Stoffe braucht man im Alter auch ohne genetische Anpassung mehr als in der Jugend. Deshalb werden mit jedem verstrichenen Geburtstag die Dosierungen neu errechnet und Ihrem Alter optimal angepasst.

Neue Informationen über Ihren Lebensstil

Haben Sie uns neue Informationen zu Ihrer Ernährung oder Ihrem Lebensstil zukommen lassen? Dann fließen diese Informationen in die Zusammenstellung mit ein. Essen sie mehr Kalzium, können wir die Dosierung reduzieren. Gehen Sie seltener in die Sonne, können wir die Menge an Vitamin D3 erhöhen.

Neue Analyseergebnisse

Wenn wir für die neue Mischung neue Analyseergebnisse aus Gen- oder Bluttests erhalten, werden diese automatisch berücksichtigt. So kann es passieren, dass neue Mikronährstoffe in der Mischung auftauchen oder die Dosierungen nach oben oder nach unten angepasst werden, wenn Sie zwischenzeitlich weitere Analysen haben durchführen lassen.

Neuer Gesundheitszustand

Auch Änderungen in Ihrem Gesundheitszustand können Einfluss auf die Dosierungen haben. Hat sich zum Beispiel Osteoporose entwickelt, werden die Dosierungen von Kalzium und Vitamin D3 erhöht, um dem gestiegenen Bedarf gerecht zu werden.

Neue Wissenschaft

Die Wissenschaft entwickelt sich rasend schnell weiter. Oft werden neue Studien

publiziert, die die Stärke des Einflusses eines Gendefekts genauer untersuchen. Dabei kann sich herausstellen, dass ein Effekt unter- oder überschätzt wurde und von bestimmten Stoffen deutlich mehr oder weniger benötigt wird. Daher passen wir die Dosierungen immer an den aktuellsten Stand der Wissenschaft an.

Andere Wege zum selben Ziel

Manchmal kann eine genetische Schwachstelle, durch verschiedenste Vitamine ausgeglichen werden. So kann es sein, dass wir heute zwei spezifische Formen der vielen Antioxidantien verwenden, in Zukunft aber auf eine neue Form wechseln um das Produkt zu verbessern. Wundern Sie sich also nicht, wenn neue Stoffe in der Liste auftauchen und ggf. alte durch bessere Stoffe ersetzt werden.

Unterschiedliche Beladungen der Pellets

Aus Kundenfeedback wird klar, dass eine möglichst geringe Einnahmemenge hohe Priorität hat. Aus diesem Grund sind wir stetig bemüht, eine möglichst hohe Beladung der Pellets zu erreichen. Schaffen wir es beispielsweise den Vitamingehalt von 30% auf 50% zu erhöhen, brauchen wir weniger Pellets bei gleichbleibender Dosierung.

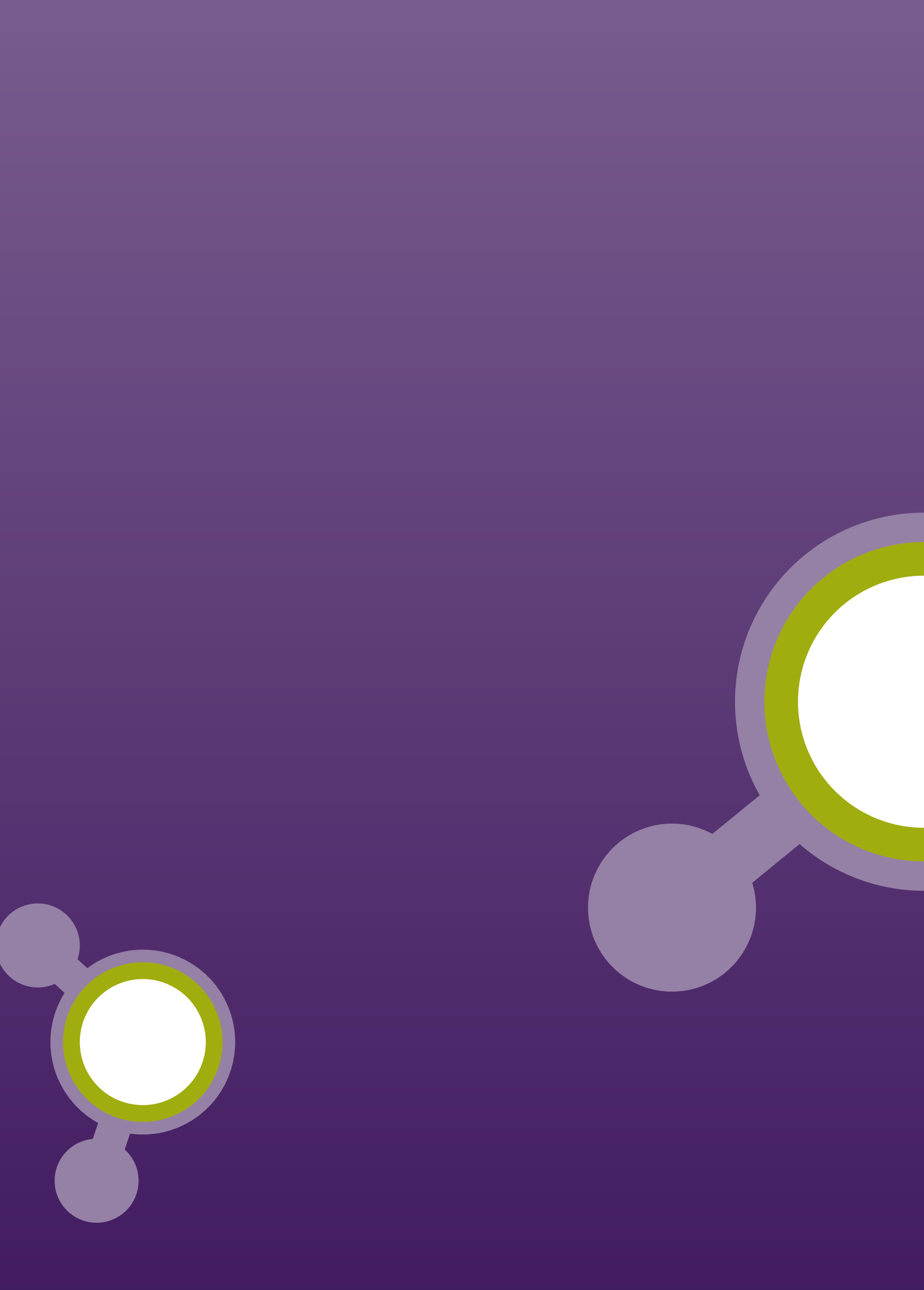
Ein oder zwei Beutel

Die Menge der nötigen Pellets variiert aus genannten Gründen von Bestellung zu Bestellung. Wenn eine bestimmte Menge an Pellets pro Beutel überschritten wird, teilen wir sie automatisch in zwei Tagesbeutel auf. Wenn Sie also auf einmal zwei Beutel nehmen müssen, kann das einfach nur eine kleine Erhöhung der Gesamt-Pellet-Anzahl bedeuten, die dann in zwei Beutel aufgeteilt

wird.

Sie sehen also, Ihr personalisiertes Nahrungsergänzungsmittel wird jeden Tag ein kleines bisschen verbessert und noch leistungsstärker. Freuen Sie sich, wenn Sie bei der neuen Lieferung eine veränderte Rezeptur vorfinden – Ihr Nahrungsergänzungsmittel passt nun noch besser zu Ihnen!







GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

EPIGENETIK

ENTGIFTUNG

BIOLOGISCHES ALTER

BURNOUT

MUSKELFASERTYP

Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR

Wurde nicht bestellt

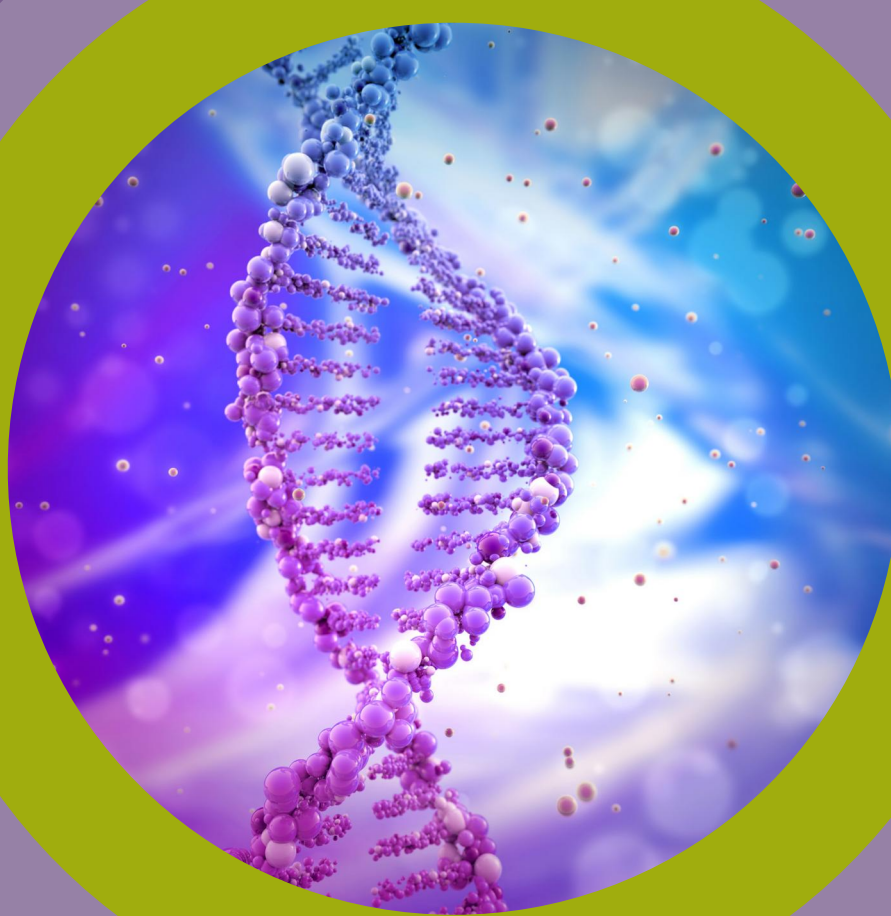
OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG

Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

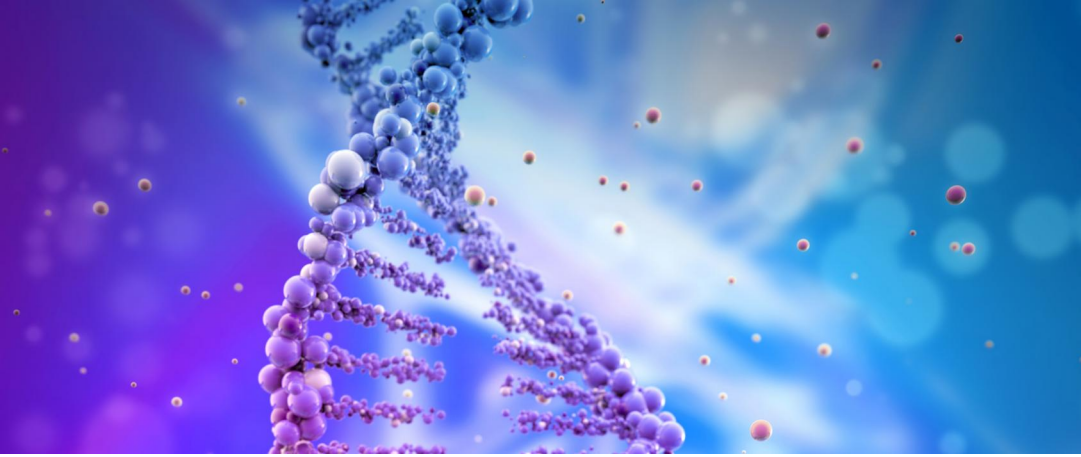
WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN



EPIGENETIK

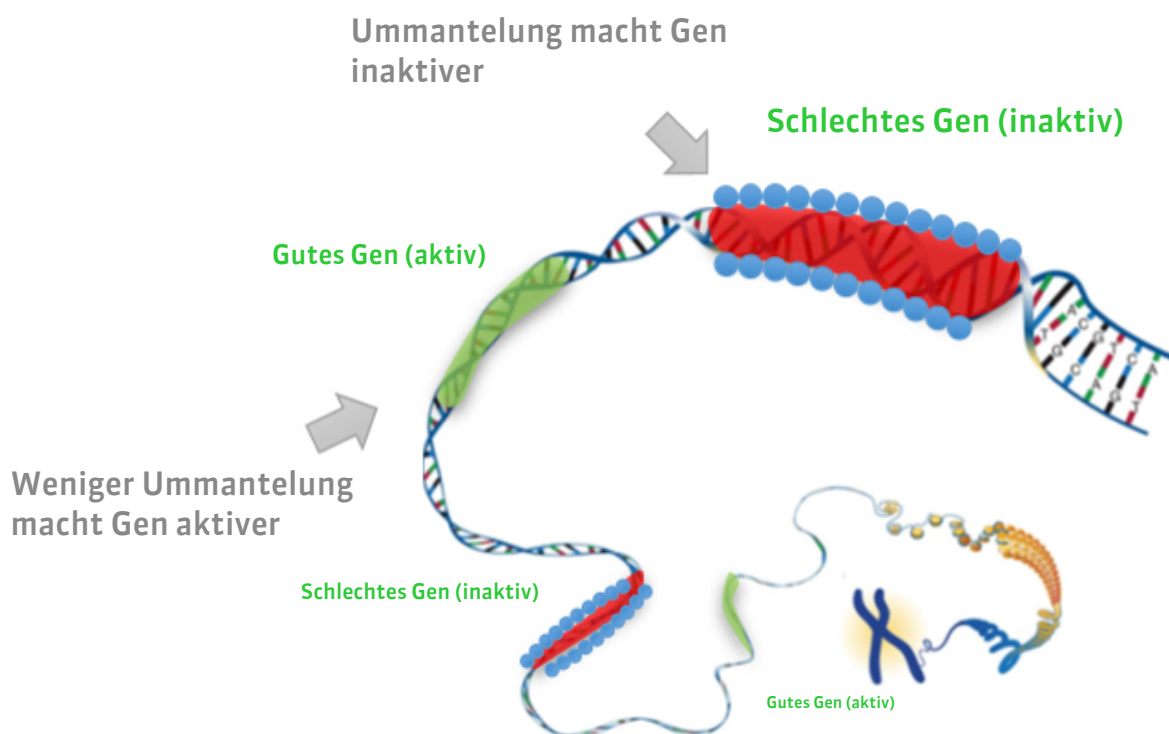
Wie Sie die epigenetische Programmierung positiv beeinflussen können.



Epigenetik – Regulierung der Genaktivität

Die Wissenschaft der Genetik beschreibt den eigentlichen genetischen Code, der den Bauplan des menschlichen Körpers darstellt. Neben Genetik gibt es allerdings auch einen weiteren Bereich: den der Epigenetik. Epigenetik kann die Aktivität von Genen steuern, sie also vereinfacht ausgedrückt „Lauter“ oder „Leiser“ drehen ohne dabei den genetischen Code verändern zu müssen.

Epigenetische Programmierung kann Gene „Ummanteln“ und dabei ihre Aktivität reduzieren. Geht diese Ummantelung verloren, werden die Gene allmählich wieder aktiver, was je nach Gen positiv oder negativ sein kann. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass die Gene genau reguliert werden, um alle Prozesse der Zelle genau steuern zu können.



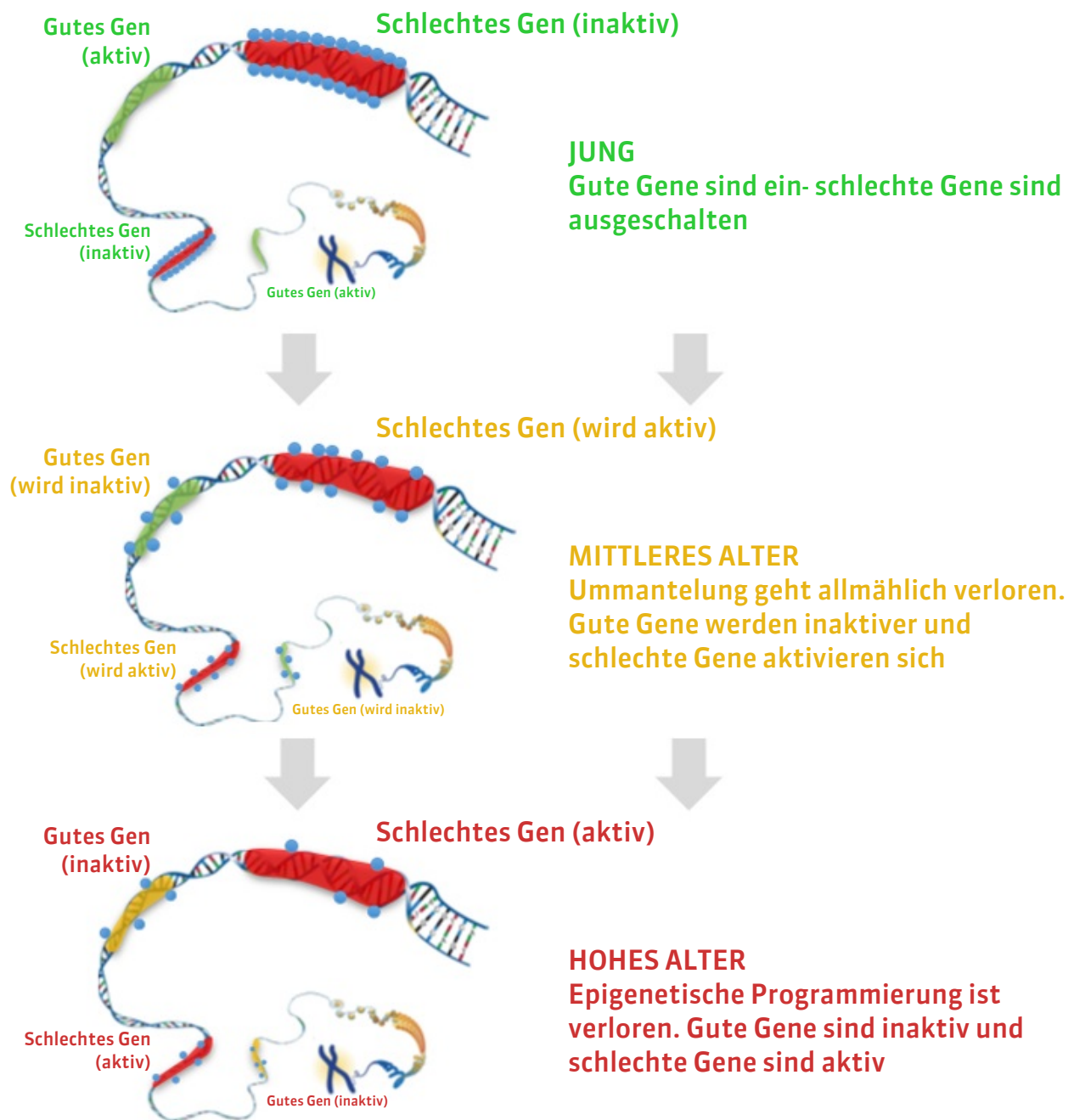
Faktoren, die die Epigenetik beeinflussen

Während das Umfeld und der Lebensstil die Gene (also den eigentlichen genetischen Code in den Zellen) nicht verändern kann, hat die Epigenetik das Potenzial, sich mit gutem oder schlechtem Lebensstil zu verändern und somit die Gesundheit beeinflussen. Ein gesunder Lebensstil aktiviert somit für die Gesundheit positive Gene, während ein ungesunder Lebensstil sich epigenetisch schlecht auf die Genaktivität auswirken kann. Auch die Ernährung hat einen starken Einfluss auf die Epigenetik und somit die Genaktivität. Bestimmte Stoffe

können die optimale epigenetische Programmierung wiederherstellen. Dadurch ist es durch unseren Lebensstil und unsere Ernährung möglich, einen Einfluss auf die epigenetische Programmierung auszuüben.

Epigenetik und das Altern

Mit steigenden Alter nimmt die epigenetische Programmierung, also die genaue Regulierung der Gene allmählich ab. Die in jungen Jahren noch sehr genau kontrollierte Genaktivität gerät somit zunehmend aus dem Ruder. Für die Gesundheit wichtige Gene werden dadurch allmählich abgeschaltet und negative Gene aktivieren sich allmählich.



Wie der Lebensstil die epigenetische Programmierung beeinflussen kann

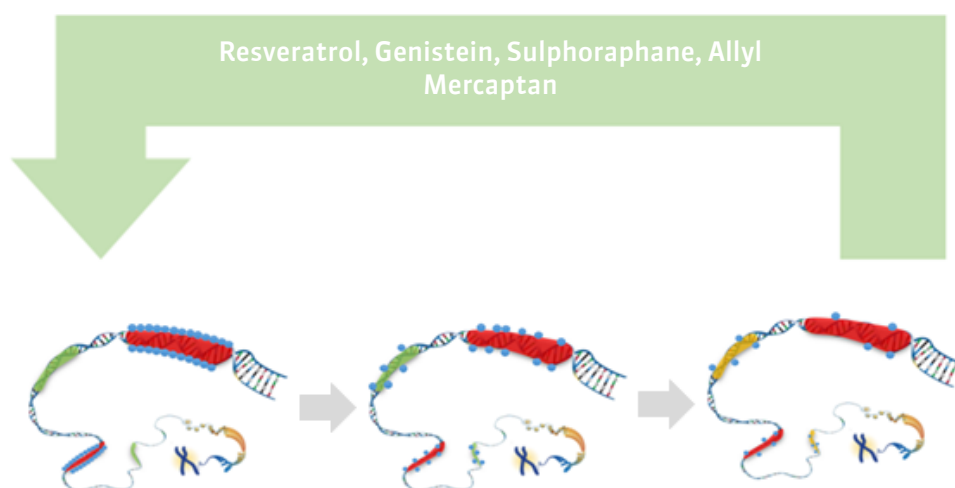
Der Wissenschaft ist heute bekannt, dass beinahe jede Form von Lebensstil eine gewisse epigenetische Programmierung in den Zellen hinterlässt. Dazu gehören regelmäßige sportliche Betätigung, Ernährung, Umgebungstemperatur, der wir ausgesetzt sind und sogar der mentale Zustand hat Einfluss auf unsere Epigenetik. In den meisten Fällen werden Tausende Gene durch derartige Umwelteinflüsse etwas mehr aktiviert oder etwas mehr abgeschaltet und in den meisten Fällen wissen wir noch nicht, was das genau für die Zellen bedeutet. Die wohl am besten verstandene Auswirkung von epigenetische Programmierung stellt die Kalorienrestriktionen dar. Dieser Effekt wurde erstmals 1949 an einem besonders langlebigen und gesunden japanischen Volk (Okinawa) beobachtet. Die Okinawa Ernährung unterscheidet sich nicht maßgeblich von der Ernährung der restlichen Japaner. Die einzige Ausnahme stellt die Kalorienanzahl dar. Angehörige dieses Volkes aßen zwischen 10% und 20 % weniger Kalorien als die restlichen Japaner. Der lebensverlängernde und gesundheitsfördernde Effekt von einer kalorienreduzierten Ernährung wurde seitdem auch in Würmern, Affen, Ratten und Menschen experimentell nachgewiesen.

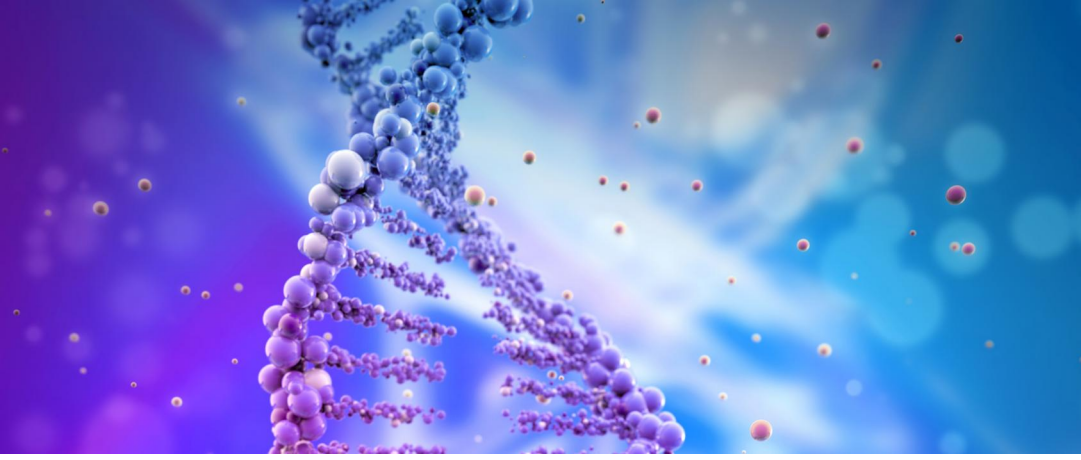
Stoffe, die die epigenetische Programmierung verbessern können

Heute wissen wir, dass eine langfristige Reduzierung der Kalorien auf 10% unter dem Grundumsatz (jedoch unter ausreichender Mikronährstoffversorgung) bestimmte Gene aktiviert (DNMT1 und DNMT3b) und gesundheitlich wünschenswerte epigenetische Programmierungen vornimmt. Schlechte Gene werden dadurch abgeschaltet und gute Gene werden wieder aktiviert.

Mittlerweile sind bestimmte Lebensmittelbestandteile und Medikamente bekannt, die einen sehr ähnlichen Prozess im Körper auslösen: Resveratrol aus Trauben/Rotwein und das Medikament Metformin.

Weitere Lebensmittel können die epigenetische Programmierung in den Zellen verbessern und dadurch den Zustand jüngerer Zellen wiederherstellen. Dazu gehören Genistein (Soja), Sulphoraphane (Broccoli) und Allyl Mercaptan (Knoblauch).

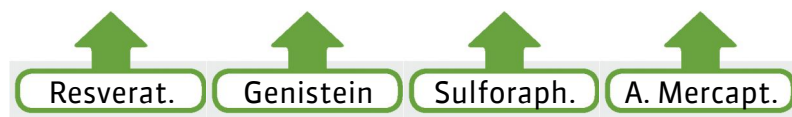




Ihre Empfehlung

Aufgrund des derzeitigen Standes der Wissenschaft ist somit aus epigenetische Sicht jedem zu empfehlen, seine Resveratrol-Aufnahme durch den erhöhten Konsum von Weintrauben, Himbeeren, Maulbeeren und Pflaumen oder den mäßigen Konsum von Rotwein zu erhöhen. Dadurch wird ein jüngeres epigenetische Profil erhalten, was sich positiv auf die Gesundheit auswirken kann.

Zusätzlich können Sie durch erhöhte Einnahme von Soja, Brokkoli, grünem Tee und Knoblauch bestimmte positive Gene epigenetische besser regulieren.



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 bezieht sich nur auf den oben angegebenen Bereich.



GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

EPIGENETIK

ENTGIFTUNG

BIOLOGISCHES ALTER

BURNOUT

MUSKELFASERTYP

Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR

Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG

Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN



Toxo Sensor

Wie Ihr Körper in der Lage ist verschiedene Schadstoffe zu entgiften.



Phase 1 Entgiftung von Abgasen, Nikotinrauch und angebratenem oder gegrilltem Essen

Polycyclische, aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) sind häufig vorkommende Schadstoffe in der Umwelt, die vorwiegend durch die Verbrennung von fossilen Energieträgern, wie Kohle, Erdgas und Erdöl entstehen. Diese Schadstoffe gelangen durch die Nahrung und Trinkwasser, durch die Lunge bei der Atmung von Abgasen und beim Rauchen (auch passiv), sowie durch die Haut in den Körper, wo sie eine Vielzahl von Erkrankungen auslösen können.

Es gibt eine Reihe von Entgiftungsgenen, die für die Produktion wichtiger Entgiftungsenzyme verantwortlich sind. Diese Enzyme binden diese Schadstoffe im Körper und machen sie unschädlich. Sind diese Gene jedoch defekt, können sie ihre Aufgabe nicht richtig erfüllen und eine Belastung durch diese Schadstoffe kann die Gesundheit stark gefährden.

Deswegen ist es für Personen mit einem Gendefekt sehr wichtig, von ihrem erhöhten Risiko zu wissen, um den Kontakt zu den Schadstoffen zu minimieren und gesund zu bleiben. Ihre Genanalyse hat Folgendes ergeben:

| Genetische Eigenschaften | | | |
|--------------------------|-----------|------------|---------|
| SYMBOL | rs NCBI | POLYMORPH. | GENOTYP |
| CYP1A1 | rs4646903 | T>C | T/T |
| CYP1B1 | rs1056836 | C>G | C/C |

Zusammenfassung der Auswirkung

- Phase 1 Entgiftung von z.B. Nikotinrauch und Abgasen ist nicht eingeschränkt
- Die Entgiftung von Asche, Rauch und Russ (gegrilltes Essen) ist nicht eingeschränkt

Effektivität der Phase-1- Entgiftung



Entgiftung von Asche, Russ (Essen), Rauch





Phase 2 Entgiftung von Pestiziden & Schwermetallen

Die Entgiftungsgene binden und neutralisieren Schadstoffe, die häufig in industriellen Lösungsmitteln, Unkrautbekämpfungsmitteln, Fungiziden oder Insektensprays vorkommen und machen auch giftige Schwermetalle wie Quecksilber, Blei und Cadmium unschädlich. Sind diese Gene funktionstüchtig, können diese Schadstoffe effektiv und ausreichend aus dem Körper gefiltert werden. Sind diese Gene jedoch defekt, kann der Körper nicht ausreichend entgiftet werden und das Risiko, an zahlreichen Erkrankungen und dem Erschöpfungssyndrom zu erkranken, steigt erheblich.

Genetische Eigenschaften

| SYMBOL | rs NCBI | POLYMORPH. | GENOTYP |
|--------|------------|------------|---------|
| GSTM1 | Null Allel | Null Allel | INS |
| GSTT1 | Null Allel | Null Allel | DEL |
| GSTP1 | rs1695 | A>G | G/A |

Zusammenfassung der Auswirkung

- Phase 2 Entgiftung von Pestiziden, Chemikalien und Schwermetallen ist eingeschränkt
- Ihr Bedarf an Kalzium, Selen und Zink ist erhöht

Effektivität der Phase-2- Entgiftung



Entgiftung von Schwermetallen



Entgiftung von Pestiziden, Chemikalien, Fungiziden, Unkrautmitteln und Insektensprays





Oxidativer Stress und freie Radikale

Beim Umwandeln von Energie entstehen in Zellen sogenannte freie Radikale. Dies sind kleine aggressive Substanzen, die Ihre Umgebung in Form einer Kettenreaktion zerstören und schnell vom Körper neutralisiert werden müssen. Gerät die Balance zwischen Entstehung und Neutralisierung dieser Substanzen ausser Kontrolle, spricht man von oxidativem Stress, eine der Ursachen für das Altern von Körper und Haut.

Bestimmte Gene sind für die Neutralisierung verschiedener freier Radikale zuständig, doch leider sind Defekte in diesen Genen sehr häufig und so fehlt manchen Menschen der Schutz gegen diese Substanzen. Wenn diese Gene defekt sind, sind grössere Mengen an Radikalfängern wie u.a. Beta-Carotin, Vitamin C, Vitamin E und Acetylcystein notwendig.

Auch Coenzym Q10 ist ein starkes Antioxidans, das freie Radikale neutralisieren kann, aber nur, wenn es vorher von einem Gen in die aktive Form, Ubiquinol, umgewandelt werden kann. Ist dieses Gen defekt, kann Coenzym Q10 nicht umgewandelt werden und der Schutz gegen freie Radikale ist nicht gegeben. Deswegen ist es für Träger eines Gendefekts wichtig, von ihrem erhöhten Risiko zu wissen, damit die Einnahme von Radikalfängern erhöht werden kann.

Das antioxidative Enzym Glutathionperoxidase (GPX) ist zur Entgiftung freier Radikale in den Körperzellen ebenfalls von entscheidender Bedeutung. Selen ist unter anderem wichtig für diese enzymatische Aktivität. Ist das Gen defekt, verringert sich die Aktivität und bestimmte freie Radikale können nur noch schlecht neutralisiert werden. Eine erhöhte Selenzufuhr kann die GPX-Aktivität erhöhen.

Genetische Eigenschaften

| SYMBOL | rs NCBI | POLYMORPH. | GENOTYP |
|--------|------------|------------|---------|
| GSTM1 | Null Allel | Null Allel | INS |
| GSTT1 | Null Allel | Null Allel | DEL |
| GSTP1 | rs1695 | A>G | G/A |
| SOD2 | rs4880 | C>T | T/T |
| GPX1 | rs1050450 | C>T | C/C |
| NQO1 | rs1800566 | C>T | C/C |

LEGENDE: rsNCBI = Bezeichnung der untersuchten genetischen Variation, POLYMORPHISMUS = Form der genetischen Variation, GENOTYP = Persönliches Analyseergebnis

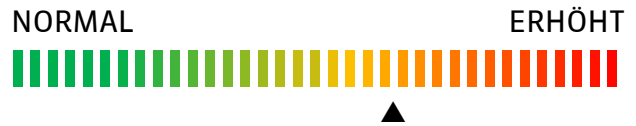
Zusammenfassung der Auswirkung

- Der oxidative Stress für Zellen ist deutlich erhöht
- Der Bedarf an Radikalfängern/Antioxidantien ist deutlich erhöht
- Der Körper ist in der Lage inaktives Coenzym Q10 zu aktivieren
- Coenzym Q10 kann direkt als Nahrungsergänzung eingenommen werden
- Ihr Bedarf am Mikronährstoff Selen ist nicht erhöht

Oxidativer Stress auf Zellen



Empfohlene Dosis von Antioxidantien



Aktivierung von Coenzym Q10 zu Ubiquinol



Empfohlene Substanz als Antioxidans



Ihr Bedarf an Selen





Substanzen und Risiken

Jeder Mensch ist in seinem Leben Substanzen ausgesetzt, die ihn von den Genen abhängig, unterschiedlich beeinflussen. Konsum von Alkohol mit Mass stellt so für die meisten Personen kein Problem dar, während andere aufgrund von Genvariationen ein deutlich höheres Risiko haben, alkoholabhängig zu werden. Auch illegale Drogen haben unterschiedliche Auswirkungen auf unseren Körper. Auch Koffein wird von verschiedenen genetischen Typen unterschiedlich schnell abgebaut und führt zu einer unterschiedlich hohen Empfehlung für den Koffein-/Kaffeekonsum. Ihre Genanalyse kam zu folgendem Ergebnis:

| Genetische Eigenschaften | | | |
|--------------------------|----------|---------------|---------|
| SYMBOL | rs NCBI | POLYMORPH. | GENOTYP |
| COMT | rs4680 | G>A | A/G |
| CYP1A2 | rs762551 | C/A Pos. -163 | A/A |

LEGENDE: rsNCBI = Bezeichnung der untersuchten genetischen Variation, POLYMORPHISMUS = Form der genetischen Variation, GENOTYP = Persönliches Analyseergebnis

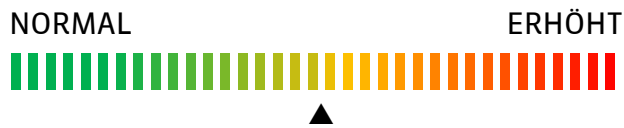
Zusammenfassung der Auswirkung

- Das Risiko alkoholabhängig zu werden ist normal
- Bei Cannabiskonsum vor dem 16. Lebensjahr ist das Risiko einer Schizophrenie um das 2.5-fache erhöht
- Ihr Körper ist in der Lage Koffein normal abzubauen

Risiko für Alkoholabhängigkeit



Schizophrenie-Risiko bei Cannabiskonsum in der Jugend



Wie schnell wird bei Ihnen Koffein abgebaut?



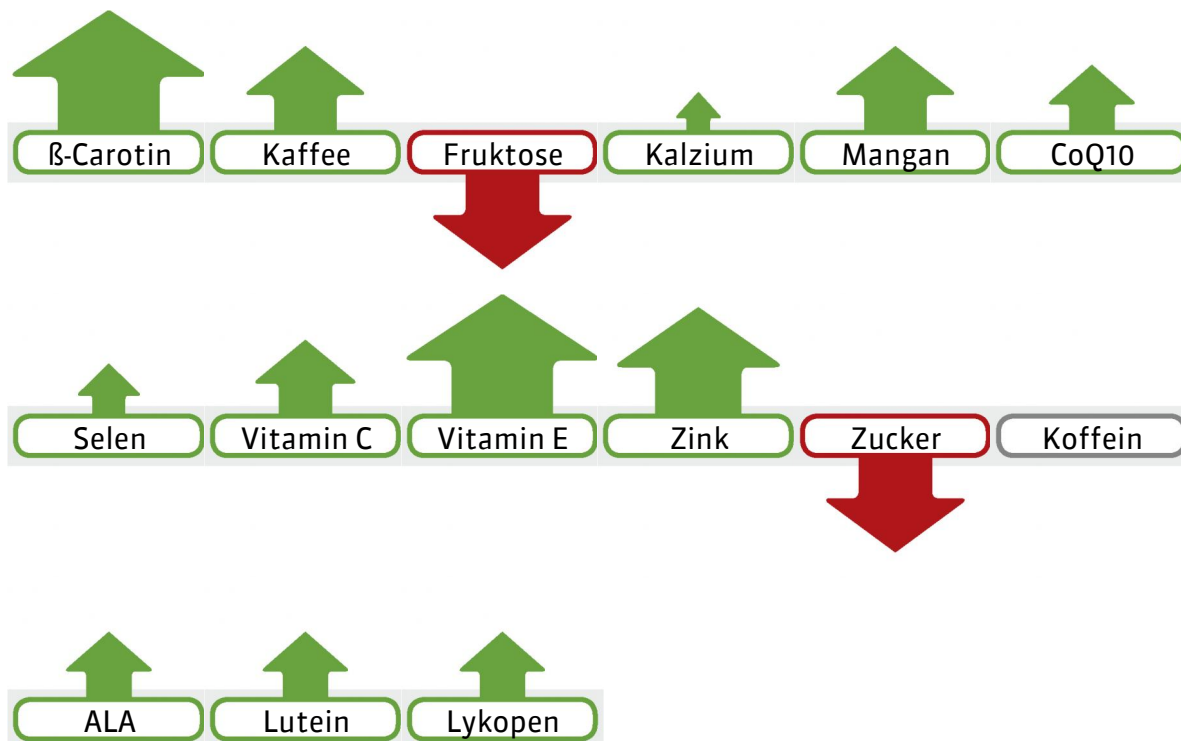


Ernährungsgene - Oxidativer Stress



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe erhöhen bzw. verringern. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen:



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 bezieht sich nur auf den oben angegebenen Bereich.



Ernährungsgene - Schwermetallentgiftung



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe erhöhen bzw. verringern. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen:



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 bezieht sich nur auf den oben angegebenen Bereich.



Prävention

PHASE 2 Entgiftung: Ihre Phase 2 Entgiftung ist aufgrund Ihrer Gene beeinträchtigt und deshalb werden bestimmte Schadstoffe nicht effektiv genug aus Ihrem Körper entfernt. Darum ist es für Sie sehr wichtig, potentielle Quellen dieser Schadstoffe zu kennen und den Kontakt bestmöglich zu reduzieren. Folgende Quellen sollten Sie, wenn möglich, meiden:

QUECKSILBER

Die Verwendung von Quecksilber wurde aufgrund der Giftigkeit in Europa schon weitgehend eingeschränkt. Zahnfüllungen aus Amalgam enthalten jedoch noch Spuren von Quecksilber, also wäre es für Sie empfehlenswert, auf andere Alternativen bei Zahnfüllungs-Materialien umzusteigen. Selen ist ein effektiver Bestandteil in der Entgiftung von Quecksilber und sollte daher mit der Nahrung aufgenommen werden. Ernähren Sie sich also ausgewogen und reich an Nüssen, Fisch und Meeresfrüchten oder verwenden Sie selenhaltige Nahrungsergänzungsmittel.

BLEI

Die Bleibelastung der Luft wird hauptsächlich durch bleihaltige Stäube verursacht. Hauptquellen für Bleistäube sind die bleierzeugende Industrie und das Verbrennen von Kohle. Am höchsten ist die Bleibelastung durch Bleistäube gegenwärtig für Arbeiter in bleiproduzierenden und -verarbeitenden Betrieben. Versuchen Sie also den Kontakt zu Bleiquellen ggf. durch Atemschutzmassnahmen bestmöglich zu verringern. Auf den Blättern von Pflanzen lagert sich Blei in belasteten Regionen als Staub ab. Dieser Staub kann jedoch durch sorgfältiges Waschen entfernt werden. Aus bleihaltigem Essgeschirr kann Blei ebenfalls durch saure Lebensmittel (Obst, Wein, Gemüse) herausgelöst werden. Versuchen Sie daher, bleihaltiges Geschirr zu meiden. Kalzium ist ein wichtiger Bestandteil in der Entgiftung von Blei. Achten Sie also auf eine kalziumreiche Ernährung (z.B. Milchprodukte, Broccoli usw.) oder verwenden Sie Nahrungsergänzungsmittel, die Kalzium enthalten.

CADMIUM

Hauptsächlich wird Cadmium durch die Nahrung aufgenommen. Zu den cadmiumreichen Nahrungsmitteln zählen: Leber, Pilze, Muscheln und andere Schalentiere, Kakaopulver und getrockneter Seetang. Darüber hinaus enthält Leinsamen viel Cadmium. Aus diesem Grund wird besonders genetisch vorbelasteten Menschen empfohlen, täglich nicht mehr als 20g Leinsamen zu sich zu nehmen. Zudem kommt es seit der Einführung von Kunstdüngern zu einer Anreicherung von Cadmium auf landwirtschaftlichen Flächen und somit in nahezu allen Lebensmitteln. Auch Tabakrauch transportiert relativ grosse Cadmiummengen in die Lungen, von wo aus es durch den Blutkreislauf im Körper verteilt wird. Bevorzugen Sie also, wenn möglich, BIO-Produkte, welche ohne Kunstdünger hergestellt werden und vermeiden Sie das Rauchen. Sollten Sie in Fabriken mit hohem Cadmiumausstoß oder mit cadmiumhaltigen Farben (z.B. als Maler) arbeiten, sorgen Sie immer für ausreichenden Atemschutz. Zink ist ein

wichtiger Bestandteil für den Cadmium-Entgiftungsprozess und sollte darum in ausreichenden Mengen durch die Nahrung (Meeresfrüchte) oder Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden.

CHEMIKALIEN

Schadstoffe, die in industriellen Lösungsmitteln, Unkrautbekämpfungsmitteln, Fungiziden oder Insektensprays vorkommen, können für Sie ebenfalls negative gesundheitliche Konsequenzen haben. Bevorzugen Sie also, wenn möglich, BIO-Produkte und waschen Sie Gemüse und Früchte vor dem Verzehr gründlich. Vermeiden Sie den Hautkontakt mit industriellen Lösungsmitteln und sorgen Sie immer für ausreichenden Atemschutz im Umgang mit diesen Mitteln.

BELASTUNGSTESTS

Die Amalgam-Belastung lässt sich einfach mit einem Kaugummitest überprüfen. Es wäre daher ratsam, ggf. einen solchen Test mit Ihrem Arzt durchzuführen.

Oxidativer Stress: Aufgrund Ihres genetischen Profils sind Sie nicht ausreichend gegen die schädliche Wirkung von freien Radikalen geschützt. Aus diesem Grund sollten Sie sicherstellen, dass Sie ausreichend Antioxidantien mit Ihrer Nahrung aufnehmen.

FREIE RADIKALE

Aufgrund Ihrer Gene ist Ihre Abwehr gegen freie Radikale (giftige Stoffe in Ihrem Körper) geschwächt. Deswegen sollten Sie grössere Mengen von Radikalfängern durch Ihre Nahrung zu sich nehmen. Erhöhen Sie also den Anteil an Gemüse und farbigen Früchte.

Substanzen: Die Wirkung diverser Substanzen wird von Genen beeinflusst. Aufgrund Ihrer Gene sollten Ihnen folgende genetischen Eigenschaften bewusst sein:

KOFFEIN

Ihr Körper ist in der Lage Koffein normal abzubauen





GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

EPIGENETIK

ENTGIFTUNG

BIOLOGISCHES ALTER

BURNOUT

MUSKELFASERTYP

Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR

Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG

Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN



Ihr Biologisches Alter

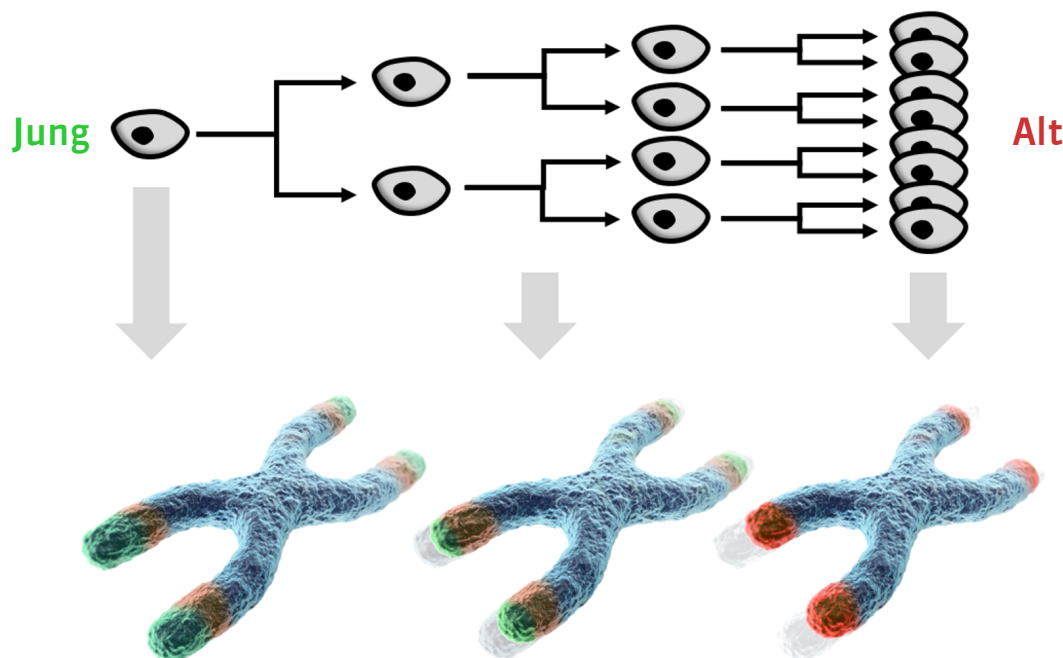
Durch häufige Zellteilungen werden die Chromosomenenden (Telomere) immer kürzer und beschleunigen das Altern

Die Telomere und das biologische Alter

Der gesamte genetische Code eines Menschen besteht aus 3.2 Milliarden Buchstaben. Diese sind auf 23 „Pakete“, die sogenannten Chromosom aufgeteilt und im Schnitt enthält ein Chromosom ca. 1000 verschiedene Gene.

Ein Chromosom hat unter dem Mikroskop eine typische X-Form und muss bei jeder Zellteilung vollständig kopiert werden. Bei jedem Kopiervorgang werden jedoch die Arme eines Chromosoms (die sogenannten Telomere) etwas kürzer.

Sind die Arme zu kurz geworden, geht die Zelle in einen Schlafmodus über, in der sie ihre Aufgabe nicht mehr richtig erfüllt und das umliegende Gewebe schädigt. Diesen Zustand nennt man Seneszenz. Auf diese Art sammeln sich mit steigendem Alter immer mehr solche „schlafenden“ Zellen an. Diesen Prozess nennen wir Altern.



Dieser Prozess hat aber auch einen Nutzen: Dadurch, dass die Zellen bei häufiger Teilung irgendwann in den Schlafmodus übergehen, wird dadurch auch Krebs verhindert. Krebszellen teilen sich besonders oft und werden durch diesen Prozess schnell in den Schlafmodus geschickt, bevor sie zu einem bedrohlichen Tumor heranwachsen können.

Bestimmte Lebensstilumstände wie Rauchen, Krankheiten und oxidativer Stress aber auch genetische Veranlagungen beschleunigen den Verfall der Chromosomenenden. Es gibt aber auch ein Gen (Telomerase), das die Telomere wieder verlängern kann und somit das Gewebe wieder verjüngt. Bestimmte Stoffe in der Nahrung können dieses Gen aktivieren (Vitamin D3, Ginkgo Biloba, Resveratrol aus Trauben, N-Acetylcysteine, Vitamin E) und somit Altern

verlangsamen.

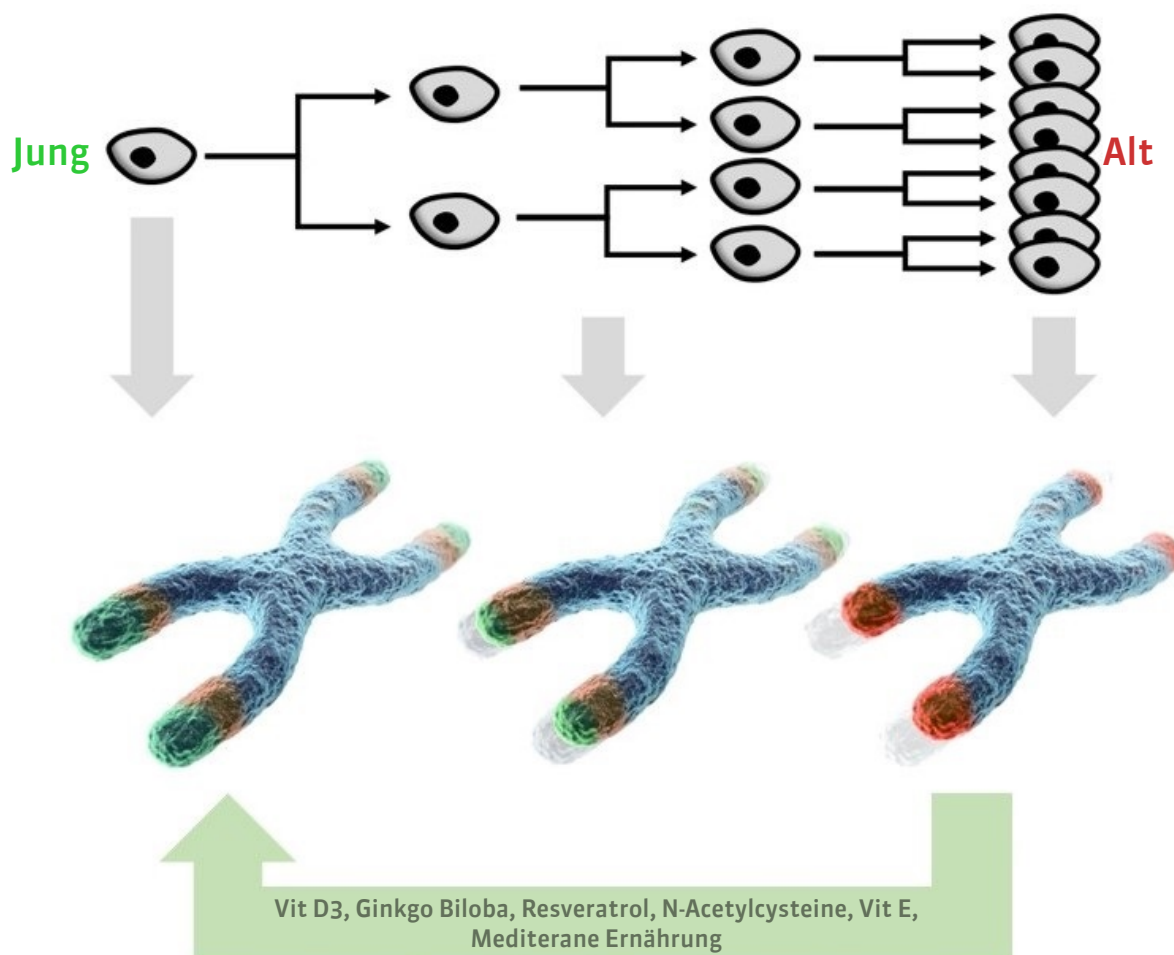
Faktoren, die die Telomeraseaktivität beeinflussen

Die Aktivität von diesem Telomerase-Gen wird von Faktoren wie der Ernährung und der Genetik beeinflusst. Personen mit einer bestimmten Version des PPARG-Gens erhöhen die verjüngende Wirkung, wenn sie sich an eine mediterrane Ernährung halten. Haben Sie hingegen die ungünstige Variante dieses Gens, hat die mediterrane Ernährung keine Auswirkung auf die Chromosomenenden.

Personen, die eine störende Genvariation im BICD1-Gen haben, weisen üblicherweise kürzere Chromosomenenden (vergleichbar mit einer Person die 15-20 Jahre älter ist) auf. Die Verwendung von Acetylsalicylsäure (Markenname: Aspirin) zeigte auch, dass sich dadurch die Telomerase aktiviert und somit das Gewebe verjüngt wird, allerdings nur, wenn man auch eine günstige Genvariante im TERT-Gen hat.

Mikronährstoffe, die Telomerase aktivieren können

Bestimmte Mikronährstoffe haben gezeigt, dass sie Telomerase aktivieren können. Eine Studie an Vitamin D zeigte zum Beispiel, dass eine regelmäßige Einnahme über einen Zeitraum von 16 Wochen die Telomeraseaktivität um 19,2 % erhöht hat. Auch Substanzen wie Resveratrol im Rotwein, Ginkgo Biloba, N-Acetylcystein und Vitamin E können die Telomerase aktivieren und somit den Alterungsprozess des Gewebes verlangsamen.



Relevante Gene für Telomerlänge

In der Wissenschaft wurden bereits Gene und Polymorphismen identifiziert, die Einfluss auf die Länge der Telomere und somit das biologische Alter haben. Die Analyse ergab folgendes Ergebnis:

| Genetische Eigenschaften | | | |
|--------------------------|-----------|------------|---------|
| SYMBOL | rs NCBI | POLYMORPH. | GENOTYP |
| TERT | rs2242652 | C>T | C/C |
| TERT | rs2735940 | T>C | C/C |
| BICD1 | rs2630578 | G>C | C/G |
| PPARG | rs1801282 | C>G | C/C |

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

Zusammenfassung der Auswirkung

Aufgrund ihrer genetischen Analyse lassen sich nun einige Empfehlung auf Basis Ihres biologischen Alters machen.

Die Fähigkeit Ihres Körpers Telomere zu verlängern



Sie tragen Genvariationen in sich, welche die Chromosomenenden (Telomere) mit steigenden Alter schneller verfallen lassen. Personen mit diesen Genvariationen haben üblicherweise kürzere Telomere.

Wirkung von Mediterraner Ernährung auf Ihre Telomerlänge



Das PPARG-Gen, beeinflusst die Wirkung von einer mediterranen Ernährung auf die Telomerlänge und somit das Altern. Aufgrund Ihrer Genetik wirkt sich eine mediterrane Ernährung nicht positiv auf ihre Telomerlänge aus. Diese Form der Ernährung ist zwar generell eine gesunde Ernährungsform, hat aber keinen Einfluss auf das Altern der Zellen und Gewebe.

Prävention

Was können Sie tun, um Ihre Telomere zu steuern?

Da Sie laut Ihren Angaben nicht an Krebs leiden oder jemals daran gelitten haben ist es empfehlenswert, die Telomere/Chromosomenenden bei ihnen so lang wie möglich zu halten. Lange Telomere halten das Gewebe und die Zellen jung und gesund. Aus diesem Grund sollten Sie folgenden Telomerverkürzende Umwelteinflüsse meiden:

- Rauchen
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Oxidativer Stress

Bestimmte Stoffe können über die Ernährung aufgenommen werden und die Telomere verlängern. Folgende Stoffe erhöhen die Aktivität der Telomerase und halten somit das Gewebe jung und gesund und sollten regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden:

- Vitamin D3
- Omega 3
- Vitamin E
- Ginkgo Biloba
- Resveratrol aus Trauben oder Rotwein

Ihr persönlicher Bedarf

NORMAL

ERHÖHT



Krebszellen benötigen lange Telomere, um überleben zu können. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, dass Sie im Falle einer zukünftigen Krebserkrankung mit den telomerverlängernden Massnahmen aufhören.

Nutrigenetik - Biologisches Alter

Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihren damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe erhöhen bzw. verringern. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen:



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 bezieht sich nur auf den oben angegebenen Bereich.

GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

EPIGENETIK

ENTGIFTUNG

BIOLOGISCHES ALTER

BURNOUT

MUSKELFASERTYP

Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR

Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG

Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN



Burnout Sensor

Effektive Stress-Reduktion und Burnout-Vorsorge



Stress und Burnout-Syndrom

Burnout-Syndrom ist ein Zustand der emotionalen, mentalen und physischen Erschöpfung, verursacht durch ein hohes Maß an Dauerstress. Er tritt bei Menschen auf, die sich mit ihren Aufgaben und Anforderungen überfordert fühlen und führt dazu, dass diese sich emotional ausgelaugt fühlen. Mit dem Aufkommen des Burnouts verlieren Patienten an Energie, fühlen sich hilflos und hoffnungslos und verlieren Motivation für jene Arbeit, die ihnen früher gut gefiel.

Die Anzeichen und Symptome des Burnout-Syndroms entwickeln sich langsam und mit der Zeit. Das sind typische Anzeichen dafür, dass sich möglicherweise ein Burnout-Syndrom entwickelt:

Körperliche Anzeichen

- Die meiste Zeit müde und erschöpft
- Häufiges erkranken
- Wiederkehrende Kopfschmerzen und Muskelschmerzen
- Veränderungen des Appetits
- Mehr Schlaf bzw. Probleme beim Einschlafen

Emotionale Auffälligkeiten

- Sich als Versager fühlen
- Ausdruck von Selbstzweifeln
- Gefühl der Hilflosigkeit oder Niedergeschlagenheit
- Gefühl man hat niemanden auf der Welt
- Motivationsverlust an sonst angenehmen Tätigkeiten
- Pessimistischer Blick in die Zukunft
- Verringerte Zufriedenheit
- Verringerter Gefühl der Erfüllung

Verhaltensauffälligkeiten

- Sich Pflichten entziehen
- Soziale Isolation
- Zaudern
- Missbrauch von Nahrung, Drogen oder Alkohol zum Zweck der Bewältigung
- Den Frust an anderen auslassen
- Unregelmäßige Arbeitsanwesenheit

Stress

Obwohl andauernder Stress eine der Hauptursachen des Burnout-Syndroms ist, ist Stress an sich ein ganz anderer geistiger Zustand.

Stress ist in der Regel ein Zustand, in dem man sich mit Anforderungen und Belastungen überwältigt fühlt, und in dem einem alles "zu viel" wird. Personen die unter Stress leiden sind gewöhnlich der Ansicht, es handele sich um einen vorübergehenden Zustand, der besser wird,

sobald man die Dinge wieder unter Kontrolle hat.

Das Burnout-Syndrom hingegen wird tendenziell als ein Zustand von "nicht genug" charakterisiert, da er Energie raubt, und man sich leer, unmotiviert und gleichgültig fühlt. Menschen, die am Burnout-Syndrom leiden, fehlt die Energie, Motivation und Überzeugung, dass sich Dinge in der Zukunft bessern werden.

Stress vs. Burnout

Stress

- Gekennzeichnet durch Überengagement
- Emotionen sind überreaktiv
- Erzeugt Dringlichkeit und Hyperaktivität
- Energieverlust
- Führt zu Angststörungen
- Primärschaden ist körperlich
- Kann einen vorzeitigen Tod verursachen

Burnout

- Charakterisiert durch Rückzug
- Emotionen sind abgestumpft
- Erzeugt Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit
- Verlust von Motivation, Idealen und Hoffnung
- Führt zur Loslösung und Depression
- Primärer Schaden ist emotional
- Kann das Leben als nicht lebenswert erscheinen lassen



Relevante Gene für Stress

In der Wissenschaft wurden bereits Gene und Polymorphismen identifiziert, die mit Stress-assoziierten Eigenschaften in Verbindung gebracht werden. Durch die Analyse dieser Polymorphismen lassen sich diese Eigenschaften feststellen.

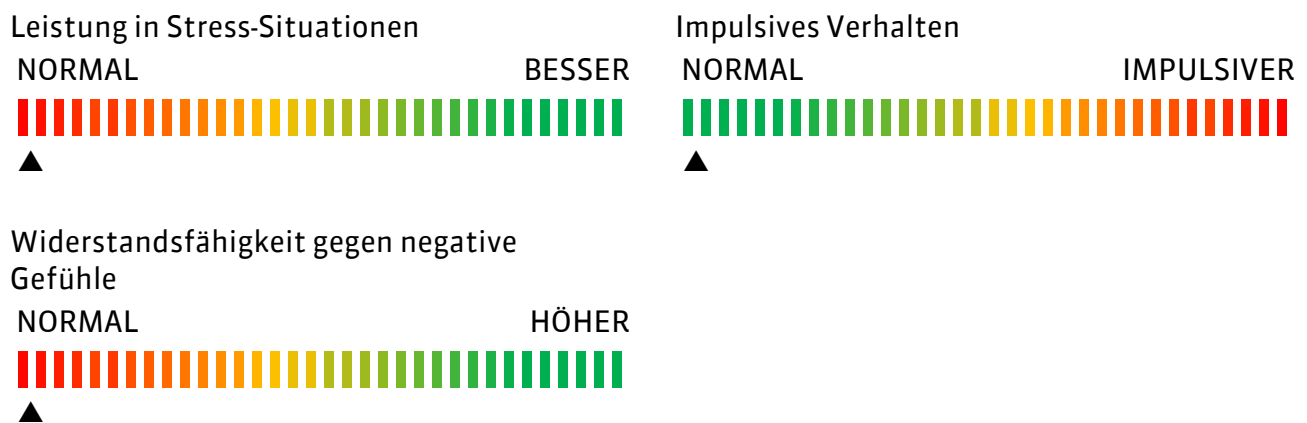
| Genetische Eigenschaften | | | |
|--------------------------|---------|------------|---------|
| SYMBOL | rs NCBI | POLYMORPH. | GENOTYP |
| COMT | rs4680 | G>A | A/G |

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

Zusammenfassung der Auswirkung

hier sehen Sie eine Zusammenfassung der Auswirkung, die die genetischen Variationen auf ihre Gesundheit und ihren Körper haben:

- Normale Leistung in Stress-Situationen
- Normale emotionale Widerstandsfähigkeit gegen negative Gefühle
- Kein überdurchschnittlich impulsives Verhalten





Vorsorge

Menschen mit erhöhtem Risiko für Burnout-Syndrom oder übermäßiger Stress-Reaktion sollten sich über die Auslöser und Ursachen von Stress und Burnout im Klaren sein. Kenntnis der Umweltfaktoren, die zur Entwicklung von Stress oder Burnout-Syndrom beitragen, ermöglicht es Ihnen Ihren privaten und beruflichen Lebensstil zu ändern, um diese Faktoren zu reduzieren.

Das Gefühl keine Kontrolle über Ihre Arbeit zu haben

Menschen, die meinen, dass sie wenig oder keine Kontrolle über ihre Arbeit haben, sind tendenziell gestresster als Menschen, die meinen für ihre berufliche Karriere selbst verantwortlich zu sein. Sollte dies ein Problem sein, sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten darüber, wie Sie Ihre Karriere umstrukturieren können, um mehr Kontrolle darüber zu gewinnen, was Sie tun und in welche Richtung Ihre Karriere geht.

Mangel an Belohnung und Anerkennung gut geleisteter Arbeit

Menschen, die meinen, dass ihre gut geleistete Arbeit nicht ausreichend anerkannt wird, sind tendenziell frustrierter über ihren Beruf. Sollte dies ein Problem sein, sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten über Ihre Probleme mit seinem/ihrem Kommunikationsstil und finden Sie heraus, ob sich die Situation verbessern lässt. Oftmals ist sich der Vorgesetzte nicht über seinen Mangel an Anerkennung guter Arbeit bewusst.

Übermäßig anspruchsvolle oder unklare Arbeitserwartungen

Mitarbeiter, die nicht genau wissen, welche Erwartungen an Sie gestellt werden bzw. die sich nicht sicher sind, welche Ziele und Vorgaben sie erreichen sollen, neigen bei der Arbeit zu mehr Stress. Falls dies ein Problem ist, bitten Sie Ihren Vorgesetzten, Ihnen die Anforderungen und Meilensteine, die Sie zu erreichen haben, zu erklären.

Monotone oder unterfordernde Arbeit

Eine erhöhte Wahrscheinlichkeit der Entwicklung von Burnout-Syndrom besteht bei Menschen, die im Beruf unterfordert sind. Sollte dies ein Problem sein, sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten über Ihren Mangel an Herausforderungen und finden Sie heraus, ob Sie neue Aufgaben übernehmen können, um die Situation zu verbessern.

Arbeiten in einer chaotischen oder belastenden Umgebung

Äußerst chaotische Arbeitsplätze oder bestimmte Berufe, in denen man Unordnung und Chaos ausgesetzt ist, bringen eine erhöhte Wahrscheinlichkeit der Entwicklung eines Burnout-Syndrom mit sich. Falls dies ein Problem ist, finden Sie heraus, ob Sie Ihren Arbeitszeitplan umstrukturieren oder teilweise vom Heimbüro aus arbeiten können, um die Situation zu ändern.

Zu viel Arbeit ohne genug Zeit für Geselligkeit und Entspannung

Stellen Sie sicher, dass Sie die richtige Balance zwischen Arbeits- und Privatleben haben, sich mit Freunden unterhalten und Dinge tun, die Sie genießen. Treten Sie Vereinen bei und werden Sie sozial aktiv, um Ihren sozialen Kontakt zu erhöhen. Es wurde bewiesen, dass auch körperliche Betätigung dabei hilft, Ihre Stimmung zu verbessern und zu stabilisieren und sollte deshalb gefördert werden.

Mangel an engen und unterstützenden Beziehungen

Versuchen Sie sich mit freundlichen, positiven Menschen zu umgeben, deren Gesellschaft Sie genießen.

Zu viel Verantwortung übernehmen

Für zu viele Aufgaben verantwortlich zu sein, erhöht den Stress und das Risiko der Entwicklung von Burnout-Syndrom. Versuchen Sie Ihre Verantwortungen mit anderen Menschen, die Sie umgeben zu teilen und scheuen Sie sich nicht davor, andere um Hilfe zu bitten, wenn Sie sie brauchen.

Mangel an Schlaf

Schlafentzug trägt wesentlich zu depressiven Gefühlen und niedriger Stresstoleranz bei. Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend schlafen und einen regelmäßigen Schlafrhythmus einhalten.

Perfektionismus

Perfektionisten haben ein erhöhtes Risiko für Burnout-Syndrom, da sie nie das Gefühl haben etwas sei gut genug. Dies führt zu einem erhöhten Maß an Stress und steigert die Wahrscheinlichkeit eines Burnout-Syndroms. Perfektionisten sollten sich darüber bewusst sein und lernen sich bei Aufgaben mit einer Leistung von 90% zufrieden zu geben.

Pessimistische Ansicht des eigenen Ichs und der Welt

Pessimistische Ansichten neigen dazu die Entwicklung des Burnout-Syndroms zu fördern. Versuchen Sie sich auf positiven Aspekte an Ihnen und der Welt zu konzentrieren.

Die Notwendigkeit die Kontrolle zu haben

Menschen die zum Mikromanagement neigen und alles kontrollieren müssen, tendieren zu mehr Stress, wenn viele Aufgaben zu bewältigen sind. Versuchen Sie einen Teil Ihrer Arbeit, an andere zu delegieren, denen Sie vertrauen und von denen Sie denken, dass sie die Aufgaben gut erfüllen werden.

Was Sie tun sollten

Versuchen Sie Wert in Ihrer Tätigkeit zu finden

Versuchen Sie die positiven Aspekte Ihrer Arbeit zu finden und konzentrieren Sie sich auf die Wertschöpfung, die aus ihr entsteht.

Finden Sie die richtige Balance

Wenn Sie sich von Ihrer Arbeit nicht erfüllt fühlen, finden Sie ein Hobby, das Sie genießen. Reisen Sie, nehmen Sie sich ein paar Tage frei, um einen Mini-Urlaub zu machen und treffen Sie sich mit Freunden.

Befreunden Sie sich mit Arbeitskollegen

Versuchen Sie Kontakte zu Ihren Kollegen zu knüpfen und schließen Sie bei der Arbeit Freundschaften. Dies lindert Stress und verbessert Ihre Arbeitseinstellung.

Gönnen Sie sich wenn nötig eine Auszeit

Falls Sie sich einem Burnout nahe fühlen, müssen Sie eine gewisse Zeit lang völligen Abstand zur Arbeit nehmen. Nutzen Sie ein langes Wochenende oder Ihre restlichen Urlaubstage, um abzuschalten und Ihre Batterien wieder aufzuladen.

Grenzen setzen

Überfordern Sie sich nicht und lernen Sie neue Verantwortungen abzulehnen. Setzen Sie ein gewisses Maß an Zeit für die Arbeit und eine gewisse Zeit für Ihren Genuss fest und machen Sie keine Ausnahmen.

Nehmen Sie eine tägliche Pause von Technologie

Definieren Sie eine Zeit, in der Sie Ihr Handy ausschalten, Ihren Laptop beiseite legen und sich von der Welt trennen, um sich zu entspannen.

Seien Sie kreativ

Kreativität wirkt Wunder gegen Burnout, da sie Emotionen und Motivation weckt. Beginnen Sie ein neues Projekt, das nichts mit Arbeit zu tun hat und genießen Sie es.

Entspannen Sie sich

Bestimmte Entspannungstechniken können Stress reduzieren und Ihnen helfen sich von einem anstrengenden Tag zu erholen. Aktivitäten wie Yoga, Meditation und tiefes Atmen aktivieren die Entspannungsreaktion des Körpers.

Schlafen Sie sich gut aus

Legen Sie einen regelmäßigen Schlafrhythmus fest und halten Sie sich daran. Ausgeruht haben Sie eine höhere Toleranz gegenüber Stress und können Stress-Situationen besser bewältigen.

Seien Sie sozial

Treffen Sie sich öfter mit Freunden, werden Sie sozial aktiv und treten Sie möglicherweise sogar einem Club bei.

Wie Sie trainieren sollten

Trainieren Sie regelmäßig

30 Minuten Bewegung pro Tag wären optimal. Wenn nötig, unterteilen Sie diese in kleine Sitzungen von je 10 Minuten.

Machen Sie rhythmische Übungen

Übungen, in denen Sie Arme und Beine bewegen, bieten eine effektive Möglichkeit Ihre Stimmung zu heben. Sie steigern Ihre Konzentration und Energie und entspannen den Geist und Körper. Übungen wie Spazieren, Rennen, Krafttraining, Schwimmen, Kampfsport oder Tanzen eignen sich ideal für den Stressabbau.

Denken Sie dabei an Ihre Übung

Versuchen Sie sich darauf zu konzentrieren, wie sich die Bewegungen anfühlen. Konzentrieren Sie sich nicht auf Ihre Gedanken, sondern darauf wie Ihre Füße sich anfühlen, wenn sie den Boden berühren, wie Ihre Beine sich anfühlen, wenn Sie sie bewegen und wie sich der Wind in den Haaren anfühlt. Genießen Sie den Sport und den Abstand von Ihren üblichen Gedanken.

Was Sie essen sollten

Vermeiden Sie zu viele Kohlenhydrate

Kohlenhydrate und Zucker können zwar Ihre Stimmung vorübergehend verbessern (weshalb sie auch Komfortnahrung genannt werden), führen jedoch später zu einem raschen Absturz der Stimmung und Energie.

Vermeiden Sie stimmungsverändernde Stoffe

Substanzen wie trans-Fettsäuren, Koffein und Lebensmittel mit Hormonen können sich negativ auf Ihre Stimmung auswirken.

Erhöhung der Zufuhr von Omega-3-Fettsäure

Omega-3-Fettsäuren verbessern bei einigen Personen die Stimmung, weshalb Quellen dieser Fettsäuren zu erhöhen sind (fetthaltige Fische wie Lachs, Hering, Makrele, Sardellen und Sardinen, pflanzliche Öle wie Leinöl).

Vermeiden Sie Nikotin

Nikotin ist ein starkes Stimulans, das tendenziell mehr Angst und Stress verursacht als es lindert.

Trinken Sie keinen Alkohol

Alkohol mag zwar vorübergehend Sorgen reduzieren, zu viel und regelmäßiger Alkoholkonsum kann jedoch allgemeine Angst erhöhen.



GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

EPIGENETIK

ENTGIFTUNG

BIOLOGISCHES ALTER

BURNOUT

MUSKELFASERTYP

Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR

Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG

Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN



NAHRUNGSMITTELLISTE

Diese individuelle Nahrungsmittelliste enthält ca. 900 Nahrungsmittel bewertet nach Ihren Genen und hilft Ihnen Ihre Ernährung optimal zu planen.



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 (es sei denn Sie rechnen nach der Artikelmenge). 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.

125 g

Artikelmenge

Die Artikelmenge ist die maximale Menge, die Sie von diesem Nahrungsmittel pro Artikel essen dürfen. Wenn Sie mehr von dem Nahrungsmittel essen wollen, müssen Sie einen weiteren Artikel investieren. Wenn Sie nur einen halben Artikel essen, können Sie den anderen halben Artikel auch für ein anderes Nahrungsmittel einsetzen. Sehen Sie sich nicht gezwungen, jeden Artikel vollkommen aufzuessen. Manche Artikel sind mit "beliebig viel - kein Artikel" gekennzeichnet. Diese Artikel haben so wenige Kalorien, dass Sie diese in beliebiger Menge essen dürfen, auch nachdem Sie alle Ihre Artikel verbraucht haben.



Grüne Gewichtssymbole

Grüne Gewichtssymbole bedeuten, dass dieses Lebensmittel das für Sie passende Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß hat. Je mehr grüne Symbole das Lebensmittel hat, umso besser ist die Verteilung für Sie. Versuchen Sie Ihre Ernährung größtenteils aus Nahrungsmitteln zusammen zu stellen, die 5 oder 6 grüne Gewichtssymbole enthalten. Generell sollten Sie Lebensmittel mit grünen Gewichtssymbolen häufig und solche mit vielen grünen Gewichtssymbolen besonders häufig essen.



Rote Gewichtssymbole

Rote Gewichtssymbole bedeuten, dass dieses Lebensmittel kein passendes Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß für Ihren genetischen Typ hat. Je schlechter die Verteilung für Sie ist, umso mehr rote Gewichtssymbole hat das Lebensmittel. Versuchen Sie, besonders Lebensmittel mit Symbolen aus dem roten Bereich zur Ausnahme zu machen und nicht mehr als ein Lebensmittel pro Tag aus dieser Kategorie zu essen. Essen Sie Lebensmittel mit roten Gewichtssymbolen, speziell solche

mit vielen roten Gewichtssymbolen, möglichst selten.



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 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 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) selten zu essen.



Warnung - Eigene Angaben

Wenn Sie bei Ihrer Bestellung angegeben haben, an Allergien oder Unverträglichkeiten zu leiden oder gewisse Lebensmittel meiden zu wollen, finden Sie in 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 ungefähre Angaben. 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.


















































Fragezeichen







































Wenn Sie bestimmte Produkte nicht bestellt haben, ist es möglich, dass Fragezeichen in einer Spalte angezeigt werden. Das bedeutet, dass nicht alle relevanten Ergebnisse für diese Auswertung zur Verfügung stehen. Sollten Sie diese Analyse nachholen wollen, kontaktieren Sie bitte Ihren Betreuer.


















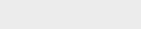






















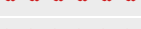










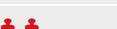







|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |    genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 eigene Angaben | | | Brot und Kleingebäck | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|---|----------------|---|----------------------|----|------|-----|-----|----------------------------------|--|--|--|--|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | ? | ? | ? | ? | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | |
| |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | |
| 45 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | ① | | 30 | 85 | 5 | 20 | 5 | | | | |
| 55 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | 45 | 106 | 5 | 25 | 5 | | | | |
| 20 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | ① | | 70 | 357 | 5 | 35 | 25 | | | | |
| 65 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | ① | | 50 | 117 | 5 | 20 | 5 | | | | |
| 50 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | ① | | 50 | 121 | 5 | 25 | 5 | | | | |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | ① | | 45 | 99 | 5 | 20 | 5 | | | | |
| 55 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | ① | | 45 | 101 | 5 | 25 | 0 | | | | |
| 55 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | ① | | 45 | 106 | 5 | 25 | 5 | | | | |
| 55 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | ① | | 45 | 108 | 5 | 25 | 5 | | | | |
| 55 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | 45 | 106 | 5 | 25 | 5 | | | | |
| 50 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | ① | | 50 | 122 | 5 | 25 | 5 | | | | |
| 40 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | ① | | 10 | 34 | 5 | 10 | 0 | | | | |
| 40 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | ① | | 10 | 34 | 5 | 10 | 0 | | | | |
| 35 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | ① | | 10 | 36 | 5 | 10 | 0 | | | | |
| 40 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | ① | | 50 | 171 | 5 | 35 | 5 | | | | |
| 55 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | ① | | 45 | 104 | 5 | 20 | 5 | | | | |
| 65 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | ① | | 40 | 78 | 5 | 20 | 5 | | | | |
| 55 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | 45 | 107 | 5 | 25 | 5 | | | | |
| 65 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | ① | | 50 | 110 | 5 | 20 | 5 | | | | |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | ① | | 50 | 102 | 5 | 20 | 5 | | | | |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | ① | | 50 | 103 | 5 | 20 | 5 | | | | |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | ① | | 50 | 102 | 5 | 20 | 0 | | | | |
| 50 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | ① | | 30 | 73 | 5 | 15 | 0 | | | | |

| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Brot und Kleingebäck | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|----------------------------|------------------|-------------------|---|-------------------|--|-------------------|------------------|------------------|----------------|----------------------|----------------------------------|------|-----|-----|------|---|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | |
| 55 g | 3 grüne Personen | 1 schwarze Person | 5 grüne Äpfel | 1 schwarze Person | 5 grüne Becher | 1 schwarze Becher | ? | nicht bestellt | 0 | | Weissbrot-Toastbrot | 30 | 78 | 5 | 15 | 5 |

| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Cerealien, Getreide und Getreideprodukte, Reis | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|----------------------------|----------------|-------------------|---|-------------------|--|--------|------------------|------------------|----------------|--|--|------|-----|-----|------|---|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | |
| 35 g | | 1 rote Person | 2 grüne Äpfel | | | ? | nicht bestellt | | | | Amaranth Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn ode.. | 15 | 46 | 5 | 10 | 5 |
| 30 g | | 1 rote Person | 3 grüne Äpfel | | | ? | nicht bestellt | | | | Buchweizen geschält (als Mehl, Gries, Korn o.. | 40 | 137 | 5 | 30 | 5 |
| 30 g | | 1 rote Person | 4 grüne Äpfel | | | ? | nicht bestellt | | | | Buchweizen Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn o.. | 60 | 206 | 10 | 45 | 5 |
| 30 g | | 1 rote Person | 5 grüne Äpfel | | | ? | nicht bestellt | 0 | | | Bulgur | 180 | 585 | 20 | 125 | 5 |
| 30 g | | 1 rote Person | | 1 schwarze Person | | ? | nicht bestellt | 0 | | | Dinkel geschält (als Mehl, Gries, Korn oder .. | 20 | 68 | 5 | 15 | 0 |
| 35 g | | 1 schwarze Person | 4 grüne Äpfel | | | ? | nicht bestellt | 0 | | | Dinkel Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder .. | 100 | 329 | 20 | 60 | 5 |
| 35 g | | 1 schwarze Person | 3 grüne Äpfel | | | ? | nicht bestellt | 0 | | | Gerste geschält (als Mehl, Gries, Korn oder .. | 60 | 193 | 10 | 40 | 5 |
| 35 g | | 1 schwarze Person | 2 grüne Äpfel | | | ? | nicht bestellt | 0 | | | Gerste Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder .. | 40 | 128 | 5 | 25 | 5 |
| 35 g | | 1 schwarze Person | 2 grüne Äpfel | | | ? | nicht bestellt | 0 | | | Grünkern geschält (als Mehl, Gries, Korn ode.. | 60 | 196 | 10 | 40 | 5 |
| 35 g | | 1 schwarze Person | 2 grüne Äpfel | | | ? | nicht bestellt | 0 | | | Grünkern Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn ode.. | 40 | 131 | 5 | 25 | 5 |
| 40 g | 1 grüne Person | | 4 grüne Äpfel | | | ? | nicht bestellt | 0 | | | Hafer geschält (als Mehl, Gries, Korn oder F.. | 60 | 199 | 10 | 35 | 5 |
| 40 g | 1 grüne Person | | | 1 rote Person | | ? | nicht bestellt | 0 | | | Hafer Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder F.. | 10 | 33 | 5 | 10 | 5 |
| 30 g | | 1 rote Person | 3 grüne Äpfel | | | ? | nicht bestellt | | | | Hirse geschält (als Mehl, Gries, Korn oder F.. | 60 | 214 | 10 | 45 | 5 |
| 35 g | | 1 schwarze Person | | 1 schwarze Person | | ? | nicht bestellt | | | | Hirse Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder F.. | 20 | 66 | 5 | 15 | 5 |
| 30 g | | 1 rote Person | | 1 rote Person | | ? | nicht bestellt | 0 | | | Khorasan Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn ode.. | 100 | 337 | 15 | 70 | 5 |






































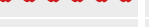



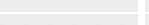

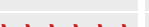



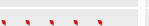










|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |  genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  eigene Angaben | Cerealien, Getreide und Getreideprodukte, Reis | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|---|---|---|--|------------------|--|---|----------------------------------|------|-----|-----|------|--|--|--|--|--|--|-----|-----|----|----|----|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | | | | | | | | |
| 35 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | | | | | | | Mais geschält (als Mehl, Gries, Korn oder Fl.. | 20 | 66 | 5 | 15 | 5 | |
| 35 g | |  | |   | | ? nicht bestellt | | | | | | | | | | | | | Mais Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder Fl.. | 60 | 197 | 5 | 40 | 5 |
| 30 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | |  | | | | | | | | | | | Paniermehl | 20 | 72 | 5 | 15 | 0 |
| 30 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | | | | | | | | Popcorn | 30 | 111 | 5 | 20 | 5 |
| 35 g | |  | |     | | ? nicht bestellt | | | | | | | | | | | | | Quinoa geschält (als Mehl, Gries, Korn oder .. | 100 | 355 | 15 | 65 | 10 |
| 30 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | | | | | | | | Reis geschält (als Mehl, Gries, Korn oder Fl.. | 40 | 140 | 5 | 35 | 0 |
| 30 g | |  | |   | | ? nicht bestellt | | | | | | | | | | | | | Reis Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder Fl.. | 60 | 211 | 5 | 45 | 5 |
| 35 g | |  | |      | | ? nicht bestellt | |  | | | | | | | | | | | Roggen geschält (als Mehl, Gries, Korn oder .. | 60 | 180 | 10 | 40 | 5 |
| 35 g | |  | |   | | ? nicht bestellt | |  | | | | | | | | | | | Roggen Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder .. | 40 | 120 | 5 | 25 | 5 |
| 35 g | |  | |     | | ? nicht bestellt | |  | | | | | | | | | | | Weizen geschält (als Mehl, Gries, Korn oder .. | 60 | 183 | 10 | 40 | 5 |
| 35 g | |  | |   | | ? nicht bestellt | |  | | | | | | | | | | | Weizen Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder .. | 40 | 122 | 5 | 25 | 5 |

|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |  genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  eigene Angaben | Süßwaren, Zucker, Bonbons, Schokolade, Brotaufstrich süß, Eis | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|---|--|--|---|------------------|---|---|----------------------------------|------|-----|-----|------|--|--|--|--|--|--------------|---------------|-----|----|----|----|---|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | | | | | | | | | |
| 20 g | |    | |      | | ? nicht bestellt | | | | | | | | | | | | | Ahornsirup | 100 | 274 | 0 | 70 | 0 | |
| 15 g | |    | |     | | ? nicht bestellt | | | | | | | | | | | | | Bonbon sauer | 5 | 20 | 0 | 5 | 0 | |
| 35 g | |  | |    | | ? nicht bestellt | |  | | | | | | | | | | | | Eis Erdbeer | 30 | 58 | 5 | 10 | 5 |
| 35 g | |  | |    | | ? nicht bestellt | |  | | | | | | | | | | | | Eis Vanille | 30 | 58 | 5 | 10 | 5 |
| 15 g | |    | |     | | ? nicht bestellt | | | | | | | | | | | | | | Fruchtbonbons | 5 | 20 | 0 | 5 | 0 |

|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | |  genet. Warnung 1 |  genet. Warnung 2 |  eigene Angaben | Süßwaren, Zucker, Bonbons, Schokolade, Brotaufstrich süß, Eis | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|---|---|---|--|---|--|---|--|--|---|---|---|---|------|-----|-----|------|----------------------------------|--|--|--|--|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  | | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | | |
| 20 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | ① | Gummibonbons | 15 | 52 | 5 | 15 | 0 | | | | |
| 20 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | Honig | 20 | 61 | 0 | 15 | 0 | | | | |
| 20 g | |  | |  |  | ? nicht bestellt | | | | | | Kakaopulver | 5 | 14 | 5 | 5 | 5 | | | | |
| 25 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | Konfitüre Apfel | 25 | 66 | 0 | 20 | 0 | | | | |
| 25 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | Konfitüre Aprikose | 25 | 63 | 0 | 15 | 0 | | | | |
| 25 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | Konfitüre Brombeere | 25 | 65 | 0 | 20 | 0 | | | | |
| 25 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | Konfitüre Erdbeer | 25 | 65 | 0 | 20 | 0 | | | | |
| 25 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | Konfitüre Heidelbeere | 25 | 66 | 0 | 20 | 0 | | | | |
| 25 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | Konfitüre Himbeere | 25 | 64 | 0 | 15 | 0 | | | | |
| 25 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | Konfitüre Orange | 25 | 66 | 0 | 20 | 0 | | | | |
| 25 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | Konfitüre Pfirsich | 25 | 68 | 0 | 20 | 0 | | | | |
| 25 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | Konfitüre Pflaumen | 25 | 61 | 0 | 15 | 0 | | | | |
| 25 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | Konfitüre Preiselbeere | 25 | 67 | 0 | 20 | 0 | | | | |
| 25 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | Konfitüre Sauerkirsche | 25 | 63 | 0 | 15 | 0 | | | | |
| 25 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | Konfitüre Zwetschge | 25 | 68 | 0 | 20 | 0 | | | | |
| 20 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | Marshmallow | 15 | 50 | 0 | 15 | 0 | | | | |
| 10 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | Marzipan | 15 | 79 | 5 | 10 | 5 | | | | |
| 15 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | Nougat | 15 | 78 | 5 | 10 | 5 | | | | |
| 20 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | ① | Pralinen | 15 | 49 | 0 | 10 | 5 | | | | |
| 20 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | Rumkugeln | 20 | 81 | 0 | 15 | 5 | | | | |
| 25 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | Schoko-Kuss | 20 | 71 | 5 | 10 | 5 | | | | |
| 25 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | Schokolade bitter | 20 | 79 | 5 | 10 | 5 | | | | |
| 15 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | | | | Schokolade Milch | 20 | 107 | 5 | 15 | 10 | | | | |

| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Süßwaren, Zucker, Bonbons, Schokolade, Brotaufstrich süß, Eis | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|----------------------------|--------|--------|---|--------|--|--------|------------------|------------------|----------------|---|----------------------------------|------|-----|-----|------|----|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | |
| 15 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Schokolade Sahnemilch | 20 | 99 | 5 | 15 | 5 |
| 15 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Schokolade Vollmilch | 20 | 107 | 5 | 10 | 10 |
| 15 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Schokolade weiss | 20 | 108 | 5 | 15 | 10 |
| 15 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Schokolade zartbitter | 20 | 99 | 5 | 10 | 10 |
| 15 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Zucker weiss | 5 | 20 | 0 | 5 | 0 |

| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Eier und Eierprodukte, Teigwaren | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|----------------------------|--------|--------|---|--------|--|--------|------------------|------------------|----------------|----------------------------------|----------------------------------|------|-----|-----|------|----|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | |
| 35 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Glasnudeln | 100 | 339 | 0 | 85 | 0 |
| 75 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Hühnerei | 60 | 82 | 10 | 5 | 10 |
| 40 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Sobanudeln | 100 | 336 | 15 | 75 | 5 |
| 75 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | ⊖ | | Spätzle | 100 | 138 | 10 | 40 | 5 |
| 40 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | ⊖ | | Teigwaren mit Ei | 150 | 543 | 20 | 105 | 5 |
| 40 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | ⊖ | | Teigwaren ohne Ei | 50 | 174 | 10 | 35 | 5 |
| 45 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | ⊖ | | Vollkornteigwaren mit Ei | 150 | 485 | 20 | 95 | 5 |
| 45 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | ⊖ | | Vollkornteigwaren ohne Ei | 50 | 162 | 10 | 30 | 5 |

|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | |  genet. Warnung 1 | | |  genet. Warnung 2 | | |  eigene Angaben | | | Dauerbackwaren, Kuchen, Feinbackwaren | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|---|---|---|--|---|--|---|---|----------------|---|---|---|---|---|---|---|-----|------|---------------------------------------|-----|------|--|--|----------------------------------|--|--|--|--|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | ? | ? | ? | ? | ? | ? | ? | ? | ? | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 150 | 350 | 5 | 50 | 20 | | | | | | | |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 150 | 411 | 5 | 40 | 10 | | | | | | | |
| 45 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 100 | 208 | 5 | 25 | 15 | | | | | | | |
| 65 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 100 | 225 | 10 | 35 | 10 | | | | | | | |
| 30 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 100 | 390 | 5 | 50 | 20 | | | | | | | |
| 20 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 100 | 420 | 5 | 30 | 35 | | | | | | | |
| 45 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 100 | 183 | 10 | 15 | 15 | | | | | | | |
| 30 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 25 | 109 | 5 | 20 | 5 | | | | | | | |
| 30 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 120 | 400 | 10 | 40 | 25 | | | | | | | |
| 35 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 15 | 50 | 5 | 10 | 5 | | | | | | | |
| 30 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 60 | 236 | 5 | 30 | 15 | | | | | | | |
| 30 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 100 | 281 | 5 | 25 | 20 | | | | | | | |
| 50 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 100 | 304 | 10 | 45 | 15 | | | | | | | |
| 35 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 100 | 264 | 5 | 25 | 20 | | | | | | | |
| 35 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 100 | 318 | 10 | 35 | 20 | | | | | | | |
| 40 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 100 | 270 | 10 | 30 | 15 | | | | | | | |
| 30 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 120 | 344 | 5 | 30 | 25 | | | | | | | |
| 40 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 120 | 354 | 5 | 45 | 20 | | | | | | | |
| 40 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 25 | 97 | 5 | 15 | 5 | | | | | | | |
| 25 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 120 | 501 | 10 | 55 | 30 | | | | | | | |
| 25 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 50 | 218 | 10 | 25 | 15 | | | | | | | |
| 30 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 100 | 384 | 10 | 45 | 20 | | | | | | | |
| 30 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | 70 | 249 | 5 | 30 | 15 | | | | | | | |


| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Dauerbackwaren, Kuchen, Feinbackwaren | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|----------------------------|--------|--------|---|--------|--|--------|------------------|------------------|----------------|--|----------------------------------|------|-----|-----|------|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett |
| | 👤👤👤👤👤 | 👤👤👤👤👤 | 🍏🍏🍏🍏🍏 | 🍏🍏🍏🍏🍏 | 🍷🍷🍷🍷🍷 | 🍷🍷🍷🍷🍷 | | | | | | | | | |
| 25 g | | 👤👤 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Marzipantorte | 120 | 421 | 10 | 35 | 30 |
| 35 g | | 👤 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Mohn-Apfeltorte aus Mürbeteig | 120 | 346 | 10 | 40 | 20 |
| 30 g | | 👤 | | 🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Mohnrolle aus Hefeteig | 100 | 358 | 10 | 40 | 20 |
| 50 g | 👤👤👤 | | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Muffin mit Schokolade | 60 | 175 | 5 | 25 | 10 |
| 45 g | 👤👤 | | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Muffins mit Heidelbeeren | 60 | 226 | 5 | 25 | 10 |
| 20 g | | 👤👤👤 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Nusskuchen | 50 | 229 | 5 | 20 | 15 |
| 20 g | | 👤👤👤 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Nusssahnetorte | 120 | 427 | 10 | 30 | 35 |
| 30 g | | 👤👤 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Pfeffernüsse | 25 | 96 | 5 | 20 | 5 |
| 20 g | | 👤👤👤 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Plätzchen aus Mürbeteig | 50 | 246 | 5 | 30 | 15 |
| 85 g | 👤👤👤👤 | | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Quark-Apfel-Torte | 120 | 232 | 10 | 30 | 10 |
| 30 g | | 👤👤 | | 🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Rahmkuchen | 50 | 151 | 5 | 15 | 10 |
| 60 g | 👤👤👤👤 | | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Rhabarberkuchen mit Baiser | 120 | 292 | 5 | 25 | 15 |
| 40 g | 👤 | | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Rosinenkuchen aus Rührmasse | 70 | 241 | 5 | 35 | 10 |
| 30 g | | 👤 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Rotweinkuchen aus Rührmasse | 70 | 255 | 5 | 30 | 15 |
| 25 g | | 👤👤 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Sachertorte | 120 | 462 | 10 | 55 | 25 |
| 30 g | | 👤 | | 🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Salzstangen | 30 | 106 | 5 | 25 | 0 |
| 30 g | | 👤 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Schokoladenkuchen aus Rührmasse | 70 | 237 | 5 | 25 | 15 |
| 25 g | | 👤👤 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Schokoladen-Nuss-Torte aus Rührmasse | 100 | 393 | 10 | 35 | 25 |
| 45 g | 👤👤 | | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Schokoladentorte mit Sahnegusscreme aus Bisk.. | 100 | 308 | 5 | 50 | 10 |
| 40 g | 👤 | | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Schwarzwälder Kirschtorte | 120 | 333 | 5 | 40 | 20 |
| 40 g | 👤 | | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Streuselschnecke | 75 | 257 | 10 | 40 | 10 |
| 40 g | 👤 | | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Tiramisu | 125 | 390 | 10 | 50 | 20 |
| 15 g | | 👤👤👤👤 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | ⓪ | Waffeln | 50 | 279 | 5 | 25 | 25 |







| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Dauerbackwaren, Kuchen, Feinbackwaren | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|----------------------------|---------|---------|---|---------|--|---------|------------------|------------------|----------------|---------------------------------------|----------------------------------|------|-----|-----|------|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett |
| 60 g | 4 icons | 0 icons | 4 icons | 4 icons | 0 icons | 0 icons | ? | nicht bestellt | ? | Zwetschkuchen aus Mürbeteig | 100 | 239 | 5 | 30 | 10 |
























































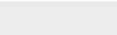


| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Früchte, Obst und Obsterzeugnisse | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|----------------------------|---------|---------|---|---------|--|---------|------------------|------------------|----------------|-----------------------------------|----------------------------------|------|-----|-----|------|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett |
| beliebig viel | 6 icons | 0 icons | 5 icons | 0 icons | 0 icons | 0 icons | ? | nicht bestellt | | Acerola | 120 | 19 | 0 | 5 | 0 |
| 220 g | 6 icons | 0 icons | 0 icons | 1 icon | 0 icons | 0 icons | ? | nicht bestellt | | Ananas | 125 | 70 | 5 | 20 | 0 |
| 135 g | 5 icons | 0 icons | 0 icons | 5 icons | 0 icons | 0 icons | ? | nicht bestellt | | Ananas Konserve | 125 | 108 | 0 | 30 | 0 |
| 190 g | 6 icons | 0 icons | 0 icons | 1 icon | 0 icons | 0 icons | ? | nicht bestellt | | Apfel | 125 | 76 | 0 | 20 | 0 |
| 140 g | 5 icons | 0 icons | 0 icons | 5 icons | 0 icons | 0 icons | ? | nicht bestellt | | Apfelmus Konserve | 250 | 203 | 5 | 50 | 0 |
| 315 g | 6 icons | 0 icons | 4 icons | 0 icons | 0 icons | 0 icons | ? | nicht bestellt | | Aprikose | 50 | 22 | 0 | 5 | 0 |
| 150 g | 5 icons | 0 icons | 0 icons | 5 icons | 0 icons | 0 icons | ? | nicht bestellt | | Aprikose Konserve | 125 | 99 | 5 | 25 | 0 |
| 55 g | 4 icons | 0 icons | 5 icons | 0 icons | 0 icons | 0 icons | ? | nicht bestellt | | Avocado | 225 | 293 | 5 | 10 | 30 |
| 135 g | 5 icons | 0 icons | 1 icon | 0 icons | 0 icons | 0 icons | ? | nicht bestellt | | Banane | 100 | 90 | 5 | 20 | 0 |
| 770 g | 6 icons | 0 icons | 5 icons | 0 icons | 0 icons | 0 icons | ? | nicht bestellt | | Baumstachelbeere (Sternfrucht) | 125 | 34 | 5 | 5 | 5 |
| 490 g | 6 icons | 0 icons | 5 icons | 0 icons | 0 icons | 0 icons | ? | nicht bestellt | | Beerenobst | 125 | 40 | 5 | 10 | 5 |
| 220 g | 6 icons | 0 icons | 1 icon | 0 icons | 0 icons | 0 icons | ? | nicht bestellt | | Birne | 140 | 73 | 5 | 20 | 0 |
| 170 g | 6 icons | 0 icons | 0 icons | 5 icons | 0 icons | 0 icons | ? | nicht bestellt | | Birne Konserve | 125 | 83 | 0 | 20 | 0 |
| 430 g | 6 icons | 0 icons | 5 icons | 0 icons | 0 icons | 0 icons | ? | nicht bestellt | | Brombeere | 125 | 45 | 5 | 10 | 5 |
| 115 g | 4 icons | 0 icons | 5 icons | 0 icons | 0 icons | 0 icons | ? | nicht bestellt | | Brotfrucht | 125 | 130 | 5 | 30 | 0 |

| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Früchte, Obst und Obsterzeugnisse | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|----------------------------|--------|--------|---|--------|--|------------------|------------------|------------------|----------------|-----------------------------------|----------------------------------|------|-----|-----|------|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett |
| | 255 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Cashewapfel | 125 | 68 | 5 | 15 |
| 300 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Clementine | 40 | 18 | 0 | 5 | 0 |
| 45 g | | | | 🍎🍎🍎🍎🍎 | | ? nicht bestellt | | | | Dattel | 125 | 350 | 5 | 85 | 5 |
| 95 g | | | | 🍎🍎🍎🍎🍎 | | ? nicht bestellt | | | | Durian | 125 | 180 | 5 | 40 | 5 |
| 490 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Erdbeere | 250 | 80 | 5 | 15 | 5 |
| 320 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Erdkirsche (Physalis) | 125 | 64 | 5 | 15 | 5 |
| 210 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Feige | 20 | 13 | 0 | 5 | 0 |
| 170 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | 🍎🍎 | | ? nicht bestellt | | | | Granatapfel | 125 | 94 | 5 | 20 | 5 |
| 365 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Grapefruit | 250 | 110 | 5 | 20 | 0 |
| 465 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Guave | 125 | 43 | 5 | 10 | 5 |
| 245 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Guave klein | 125 | 69 | 5 | 15 | 5 |
| 170 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Hagebutte | 125 | 119 | 5 | 20 | 5 |
| 445 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Heidelbeere | 125 | 46 | 5 | 10 | 5 |
| 560 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Himbeere | 125 | 43 | 5 | 10 | 0 |
| 385 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Holunderbeere | 125 | 69 | 5 | 10 | 5 |
| 565 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Johannisbeere rot | 125 | 41 | 5 | 10 | 0 |
| 440 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Johannisbeere schwarz | 125 | 50 | 5 | 10 | 0 |
| 405 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Johannisbeere weiss | 125 | 51 | 5 | 10 | 0 |
| 170 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | 🍎🍎 | | ? nicht bestellt | | | | Kaki | 125 | 89 | 5 | 20 | 0 |
| 380 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Kaktusfeige | 125 | 46 | 5 | 10 | 5 |
| 205 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | 🍎 | | ? nicht bestellt | | | | Kapstachelbeere | 125 | 95 | 5 | 20 | 5 |
| 215 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | 🍎 | | ? nicht bestellt | | | | Kirsche Konserve | 125 | 68 | 5 | 20 | 0 |
| 275 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Kirsche sauer | 120 | 62 | 5 | 15 | 5 |



























































| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Früchte, Obst und Obsterzeugnisse | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|----------------------------|--------|--------|---|--------|--|------------------|------------------|------------------|----------------|-----------------------------------|----------------------------------|------|-----|-----|------|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett |
| | 205 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Kirsche süß | 120 | 72 | 5 | 20 |
| 295 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Kiwi | 45 | 24 | 0 | 5 | 0 |
| 20 g | | 🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏 | | ? nicht bestellt | | | | Kokosnuss | 50 | 181 | 5 | 5 | 20 |
| 185 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | 🍏 | | ? nicht bestellt | | | | Kumquat | 125 | 85 | 5 | 20 | 0 |
| 285 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Limette | 125 | 59 | 5 | 5 | 5 |
| 160 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | 🍏 | | ? nicht bestellt | | | | Litchi | 125 | 94 | 5 | 25 | 0 |
| 120 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | 🍏🍏🍏🍏🍏🍏 | | ? nicht bestellt | | | | Litchi Konserve | 125 | 120 | 5 | 30 | 0 |
| 220 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | 🍏 | | ? nicht bestellt | | | | Mamey-Apfel | 125 | 71 | 5 | 15 | 0 |
| 270 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Mandarine | 40 | 20 | 0 | 5 | 0 |
| 140 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | ? nicht bestellt | | | | Mandarine Konserve | 125 | 104 | 0 | 25 | 0 |
| 220 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Mango | 125 | 74 | 5 | 20 | 5 |
| 170 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | 🍏🍏🍏 | | ? nicht bestellt | | | | Mangostane | 125 | 93 | 5 | 20 | 5 |
| 335 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Maulbeere | 125 | 55 | 5 | 10 | 0 |
| 195 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | 🍏🍏 | | ? nicht bestellt | | | | Mirabelle | 125 | 80 | 5 | 20 | 0 |
| 255 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Mispel | 25 | 12 | 0 | 5 | 0 |
| 220 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | 🍏 | | ? nicht bestellt | | | | Nektarine | 115 | 64 | 5 | 15 | 0 |
| 330 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Orange | 150 | 65 | 5 | 15 | 0 |
| 285 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Pampelmuse | 125 | 58 | 5 | 15 | 0 |
| 380 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Papaya | 125 | 40 | 5 | 10 | 0 |
| 285 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Passionsfrucht | 125 | 80 | 5 | 15 | 5 |
| 305 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Pfirsich | 115 | 47 | 5 | 10 | 0 |
| 265 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Pflaumen | 125 | 56 | 5 | 15 | 0 |
| 435 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Preiselbeere | 125 | 44 | 0 | 10 | 5 |

|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |  genet. Warnung 1 |  genet. Warnung 2 |  eigene Angaben | Früchte, Obst und Obsterzeugnisse | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|---|--------|--------|--|--------|---|--------|---|---|---|--|----------------------------------|------|-----|-----|------|----|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | |
| 370 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | 🍏🍏🍏🍏🍏 | 🍏🍏🍏 | 🍏🍏🍏🍏🍏 | 🍷🍷🍷🍷🍷 | ? | nicht bestellt | | | | Quitte | 150 | 59 | 5 | 15 | 5 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | | Rhabarber | 150 | 20 | 5 | 5 | 0 |
| 40 g | 🍏 | | | 🍏🍏🍏 | | ? | nicht bestellt | | | | Rosinen | 25 | 76 | 5 | 20 | 0 |
| 265 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | | Rundpflaume | 125 | 56 | 5 | 15 | 0 |
| 100 g | 🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | | Sanddornbeere | 125 | 108 | 5 | 5 | 10 |
| 380 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | | Stachelbeere | 125 | 46 | 5 | 10 | 0 |
| 770 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | | Sternfrucht | 100 | 27 | 5 | 5 | 5 |
| 430 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | | Wald-Brombeere | 125 | 45 | 5 | 10 | 5 |
| 490 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | | Wald-Erdbeere | 125 | 40 | 5 | 10 | 5 |
| 560 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | | Wald-Himbeere | 125 | 43 | 5 | 10 | 0 |
| 325 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | | Wassermelone | 125 | 48 | 5 | 10 | 0 |
| 180 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | | Weintraube rot | 125 | 88 | 5 | 20 | 0 |
| 180 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | | Weintraube weiss | 125 | 88 | 5 | 20 | 0 |
| 475 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | | Wintermelone | 125 | 35 | 5 | 10 | 0 |
| 590 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | | Zitrone | 125 | 45 | 5 | 5 | 5 |
| 220 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | | Zuckermelone | 125 | 69 | 5 | 20 | 0 |

|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |  genet. Warnung 1 |  genet. Warnung 2 |  eigene Angaben | Gemüse und Gemüseerzeugnisse | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|---|--------|--------|--|--------|---|------------------|---|---|---|---------------------------------|-------|-----|----|----|----------------------------------|------|-----|-----|------|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett |
| | 200 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Algen | 5 | 2 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 485 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Artischocken | 150 | 33 | 5 | 5 | 0 | | | | |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Aubergine | 250 | 43 | 5 | 10 | 0 | | | | |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Bärlauch | 100 | 19 | 5 | 5 | 0 | | | | |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Blattkohl | 150 | 20 | 5 | 5 | 0 | | | | |
| 475 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Blumenkohl | 150 | 35 | 5 | 5 | 0 | | | | |
| 55 g | 🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Bohne weiss | 60 | 158 | 15 | 25 | 5 | | | | |
| 170 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Bohnen dick | 150 | 126 | 15 | 20 | 5 | | | | |
| 485 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Bohnen grün | 150 | 50 | 5 | 10 | 0 | | | | |
| 160 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Brennnessel | 150 | 63 | 15 | 5 | 5 | | | | |
| 310 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Brokkoli | 150 | 42 | 10 | 5 | 0 | | | | |
| 485 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Buschbohnen grün | 150 | 50 | 5 | 10 | 0 | | | | |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Chicoree | 50 | 9 | 5 | 5 | 0 | | | | |
| 130 g | 🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Chinabohnen | 150 | 170 | 15 | 30 | 5 | | | | |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Chinakohl | 150 | 20 | 5 | 5 | 0 | | | | |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Eisbergsalat | 50 | 7 | 5 | 5 | 0 | | | | |
| 665 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Endivien | 50 | 8 | 5 | 5 | 0 | | | | |
| 180 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Erbsen grün | 150 | 123 | 10 | 20 | 5 | | | | |
| 325 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Erbsen grün Konserve | 150 | 57 | 5 | 10 | 5 | | | | |
| 630 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Feldsalat | 50 | 8 | 5 | 0 | 0 | | | | |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Fenchel Knolle | 150 | 29 | 5 | 5 | 0 | | | | |
| 445 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Gemüsemischung chinesische Art | 150 | 56 | 5 | 10 | 5 | | | | |
| 350 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Gemüsemischung mexikanische Art | 150 | 77 | 5 | 15 | 5 | | | | |

|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |    genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 eigene Angaben | | | Gemüse und Gemüseerzeugnisse | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|---|--|--|---------------------------------|------|-----|-----|------|----------------------------------|-----|-----|----|----|---|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 560 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Gemüsepaprika gelb | 150 | 45 | 5 | 10 | 0 |
| beliebig viel |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Gemüsepaprika grün | 150 | 29 | 5 | 5 | 0 |
| 465 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Gemüsepaprika rot | 150 | 56 | 5 | 10 | 5 |
| 270 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Grünkohl | 150 | 56 | 10 | 5 | 5 |
| beliebig viel |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Gurke | 150 | 18 | 5 | 5 | 0 |
| 550 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Kapern | 100 | 23 | 5 | 5 | 0 |
| 435 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Karotte | 150 | 50 | 5 | 10 | 0 |
| 55 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Kidney-Bohnen | 60 | 151 | 15 | 25 | 5 |
| 105 g |  | | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Knoblauch | 5 | 3 | 0 | 5 | 0 |
| 750 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Knollensellerie | 150 | 29 | 5 | 5 | 0 |
| 600 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Kohlrabi | 150 | 38 | 5 | 10 | 0 |
| 520 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Kohlrübe | 150 | 45 | 5 | 10 | 0 |
| beliebig viel |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Kopfsalat | 50 | 6 | 5 | 5 | 0 |
| 645 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Kürbis Butternuss | 150 | 38 | 5 | 10 | 0 |
| 645 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Kürbis Hokkaido | 150 | 38 | 5 | 10 | 0 |
| 350 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Lauchzwiebel | 30 | 13 | 0 | 5 | 0 |
| 250 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Limabohne | 150 | 98 | 5 | 20 | 0 |
| beliebig viel |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Lollo Rosso | 100 | 20 | 5 | 5 | 0 |
| 375 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Löwenzahn | 150 | 44 | 5 | 5 | 5 |
| 545 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Mangold | 150 | 24 | 5 | 5 | 0 |
| 255 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Meerrettich | 150 | 96 | 5 | 20 | 0 |
| 485 g |  | | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Mixed Pickles | 200 | 72 | 5 | 15 | 5 |
| 555 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Okra | 150 | 30 | 5 | 5 | 0 |

































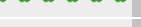
















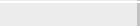
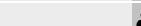
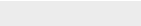




| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Gemüse und Gemüseerzeugnisse | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|----------------------------|--------|--------|---|--------|--|------------------|------------------|------------------|----------------|------------------------------|----------------------------------|------|-----|-----|------|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett |
| | 60 g | 🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Oliven grün | 20 | 26 | 0 | 5 |
| 25 g | | 🍏🍏 | 🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Oliven schwarz | 20 | 69 | 0 | 5 | 10 |
| 465 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Palmenherz | 150 | 54 | 5 | 10 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Paprikaschoten | 150 | 29 | 5 | 5 | 0 |
| 245 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Pastinake | 150 | 89 | 5 | 20 | 5 |
| 180 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | 🍏 | | ? nicht bestellt | | | | Perlzwiebel | 15 | 11 | 0 | 5 | 0 |
| 785 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Portulak | 150 | 18 | 5 | 5 | 5 |
| 170 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Prunkbohnen | 150 | 126 | 15 | 20 | 5 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Radicchio | 50 | 7 | 5 | 5 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Radieschen | 100 | 15 | 5 | 5 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Rettich | 150 | 24 | 5 | 5 | 0 |
| 475 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Romanesco | 150 | 35 | 5 | 5 | 0 |
| 725 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Romanosalat | 50 | 8 | 5 | 5 | 0 |
| 265 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Rosenkohl | 150 | 54 | 10 | 5 | 5 |
| 775 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Rotkohl | 150 | 35 | 5 | 5 | 0 |
| 355 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Rübe rot | 150 | 63 | 5 | 15 | 0 |
| 635 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Rübe weiss | 150 | 39 | 5 | 10 | 0 |
| 450 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Ruccola | 100 | 27 | 5 | 5 | 5 |
| 365 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Sauerampfer | 150 | 33 | 5 | 5 | 5 |
| 765 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Sauerkraut | 150 | 26 | 5 | 5 | 0 |
| 775 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Schalotte | 30 | 7 | 0 | 5 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Schnittsalat | 50 | 10 | 5 | 5 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Schwarzwurzel | 150 | 29 | 5 | 5 | 5 |

|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |    genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 eigene Angaben | | | Gemüse und Gemüseerzeugnisse | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|---|----------------|--|---------------------------------|------|-----|-----|------|----------------------------------|---------------------|-----|-----|----|----|----|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 600 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Silberzwiebel | 30 | 8 | 0 | 5 | 0 |
| 100 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Sojabohnen | 150 | 216 | 20 | 20 | 10 |
| beliebig viel |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Spargel Konserve | 150 | 18 | 5 | 5 | 0 |
| 595 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Spargel weiss | 150 | 27 | 5 | 5 | 0 |
| 415 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Spinat | 150 | 29 | 5 | 5 | 0 |
| 555 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Spitzkohl | 150 | 35 | 5 | 5 | 0 |
| 485 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Stangenbohnen grün | 150 | 50 | 5 | 10 | 0 |
| beliebig viel |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Stangensellerie | 150 | 26 | 5 | 5 | 0 |
| 165 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Strauchbohnen | 150 | 132 | 15 | 20 | 5 |
| 60 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Straucherbsen | 60 | 172 | 15 | 30 | 5 |
| 715 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Suppengrün | 150 | 38 | 5 | 10 | 0 |
| beliebig viel |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Tomaten | 80 | 14 | 5 | 5 | 0 |
| beliebig viel |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Tomaten Konserve | 80 | 14 | 5 | 5 | 0 |
| 540 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Wachsbohnen | 150 | 48 | 5 | 10 | 0 |
| beliebig viel |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Wachsflaschenkürbis | 150 | 21 | 5 | 5 | 0 |
| 130 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Wasabi roh | 150 | 185 | 10 | 35 | 5 |
| 175 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Weinblätter | 100 | 114 | 10 | 20 | 5 |
| 710 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Weisskohl | 150 | 38 | 5 | 10 | 0 |
| 420 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Wirsingkohl | 150 | 41 | 5 | 5 | 0 |
| 405 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Wurzelpetersilie | 150 | 59 | 5 | 10 | 5 |
| 575 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Zucchini | 150 | 32 | 5 | 5 | 0 |
| 290 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Zuckererbsen | 150 | 89 | 10 | 15 | 0 |
| 190 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Zuckermais | 150 | 134 | 5 | 25 | 5 |







































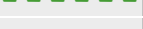
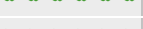






| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Gemüse und Gemüseerzeugnisse | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|----------------------------|--------|--------|---|--------|--|--------|------------------|------------------|----------------|------------------------------|----------------------------------|------|-----|-----|------|---|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | |
| 600 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | Zwiebel | 80 | 22 | 5 | 5 | 0 |








































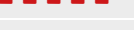


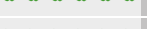


















| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse, stärkereiche Pflanzenteile, Pilze | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|----------------------------|--------|--------|---|--------|--|--------|------------------|------------------|----------------|--|----------------------------------|------|-----|-----|------|----|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | |
| 230 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | Austernpilz | 100 | 23 | 5 | 5 | 0 |
| 85 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | Batate (Süßkartoffel) | 150 | 167 | 5 | 40 | 5 |
| 170 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | Birkenpilz | 200 | 50 | 10 | 0 | 5 |
| 310 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | Butterpilz | 200 | 30 | 5 | 5 | 5 |
| 195 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | Champignon | 100 | 21 | 5 | 5 | 0 |
| 235 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | Champignon Konserve | 100 | 19 | 5 | 0 | 5 |
| 280 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | Edel-Reizker | 200 | 36 | 10 | 0 | 5 |
| 60 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | ⓪ | | Gnocchi | 125 | 203 | 5 | 45 | 5 |
| 250 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | Hallimasch | 200 | 38 | 10 | 0 | 5 |
| 55 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | Japanknolle | 200 | 362 | 10 | 75 | 5 |
| 15 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | ⓪ | | Kartoffelchips | 25 | 132 | 0 | 5 | 10 |
| 130 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | Kartoffeln geschält | 200 | 146 | 5 | 35 | 0 |
| 130 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | Kartoffeln ungeschält | 240 | 175 | 5 | 40 | 0 |
| 75 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | ⓪ | | Kartoffelrösti tiefgefroren | 200 | 290 | 5 | 35 | 15 |
| 25 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | Kartoffelstärke Mehl | 20 | 68 | 0 | 20 | 0 |

| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse, stärkereiche Pflanzenteile, Pilze | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|----------------------------|--------|--------|---|--------|--|--------|------------------|------------------|----------------|---|----------------------------------|------|-----|-----|------|----|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 125 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Lotus-Wurzel | 150 | 119 | 5 | 25 | 0 |
| 65 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Maniok | 200 | 274 | 5 | 65 | 0 |
| 320 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Morchel | 200 | 30 | 5 | 5 | 5 |
| 105 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Pfeilwurzel | 200 | 208 | 15 | 40 | 5 |
| 335 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Pfifferling | 200 | 30 | 5 | 0 | 5 |
| 365 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Rotkappe | 200 | 34 | 5 | 5 | 5 |
| 55 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Sagopalme | 200 | 362 | 10 | 75 | 5 |
| 165 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Shiitakepilz | 200 | 84 | 5 | 25 | 0 |
| 150 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Steinpilz | 200 | 54 | 15 | 5 | 5 |
| 90 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Taro (Wasserbrotwurzel) | 150 | 153 | 5 | 35 | 0 |
| 325 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Topinambur | 200 | 62 | 5 | 10 | 5 |
| 100 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Trüffel | 200 | 118 | 20 | 15 | 5 |
| 160 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Wildpilzmischung Konserve | 200 | 118 | 5 | 15 | 10 |
| 250 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Yamsbohne | 200 | 82 | 5 | 20 | 0 |
| 90 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Yamswurzel | 200 | 202 | 5 | 45 | 0 |

|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |  genet. Warnung 1 |  genet. Warnung 2 |  eigene Angaben | Gewürze, Würzmittel, Hilfsstoffe | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|--------|---|---|---|----------------------------------|----------------------------------|-----|-----|------|----|----|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | |
| 15 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Agar-Agar | 5 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| 25 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Agavendicksaft | 100 | 270 | 5 | 65 | 0 |
| beliebig viel |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Anis | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 530 g |  | | |  | | ? | nicht bestellt | | | | Apfelessig | 15 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| 65 g |  | | |  | | ? | nicht bestellt | | | | Balsamicoessig | 100 | 99 | 0 | 25 | 0 |
| 40 g |  | | |  | | ? | nicht bestellt |  | | | Barbecuesosse | 45 | 54 | 5 | 5 | 5 |
| beliebig viel |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Basilikum | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Cayennepfeffer | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Chili rot | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 45 g |  | | |  | | ? | nicht bestellt | | | | Chutney Apfel | 20 | 29 | 0 | 10 | 0 |
| 45 g |  | | |  | | ? | nicht bestellt | | | | Chutney Mango | 20 | 28 | 0 | 10 | 0 |
| 60 g |  | | |  | | ? | nicht bestellt | | | | Chutney Tomate | 20 | 21 | 0 | 5 | 0 |
| beliebig viel |  | |  | | | ? | nicht bestellt |  | | | Currypulver | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 30 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt |  | | | Currysosse | 60 | 91 | 5 | 5 | 10 |
| beliebig viel |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Dill | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Dressing Cocktail | 20 | 116 | 0 | 5 | 15 |
| 15 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Dressing Essig-Kräuter | 45 | 134 | 0 | 5 | 15 |
| 10 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Dressing French | 60 | 222 | 5 | 5 | 25 |
| 15 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | Dressing Italian | 60 | 146 | 5 | 5 | 15 |
| 5 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Dressing Mayonnaise | 50 | 360 | 5 | 0 | 40 |
| beliebig viel |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Estragon | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | Gelatine | 5 | 3 | 5 | 0 | 0 |
| 35 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt |  | | | Gemüsebrühe gekörnt | 100 | 176 | 20 | 15 | 10 |







| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Gewürze, Würzmittel, Hilfsstoffe | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|----------------------------|-----------|------------|---|------------|--|------------|------------------|------------------|----------------|----------------------------------|----------------------------------|------|-----|-----|------|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett |
| | 🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏 | 🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏 | 🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏 | 🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏 | 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 | 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 | | | | | | | | | |
| 35 g | | 🍏 | | 🍏🍏🍏 | | ? | nicht bestellt | 🚫 | | Hoisin Sosse | 20 | 35 | 5 | 10 | 5 |
| 35 g | | 🍏 | | 🍏🍏🍏 | | ? | nicht bestellt | 🚫 | | Hühnerbrühe gekörnt | 5 | 7 | 5 | 5 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | Ingwer | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | Kardamom | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 60 g | 🍏🍏🍏🍏 | | | 🍏🍏🍏🍏 | | ? | nicht bestellt | | | Ketchup | 20 | 22 | 0 | 5 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | Koriander | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 530 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | 🍏 | | ? | nicht bestellt | | | Kräuteressig | 15 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | Kreuzkümmel | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | Kümmel | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | Kurkuma | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | Lorbeerblatt | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | Macis | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | Majoran | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | Melisse | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | Muskatnuss | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | Nelken | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 530 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | 🍏 | | ? | nicht bestellt | | | Obstessig | 15 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | Oregano | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | Paprika edelsüss | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 120 g | 🍏🍏🍏🍏 | | | 🍏 | | ? | nicht bestellt | | | Pektine | 5 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | Petersilie | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | Pfeffer grün | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? | nicht bestellt | | | Pfeffer schwarz | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |







|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |  genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  eigene Angaben | | | Gewürze, Würzmittel, Hilfsstoffe | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|---|----------------|---|----------------------------------|---|------|-----|-----|----------------------------------|---------------|----------------|----|----|---|---|---|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | ? | ? | ? | ? | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| beliebig viel |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Pfeffer weiss | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| beliebig viel |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | | Piment | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | | Rosmarin | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | | Safran | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | | Salbei | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | | Sambal Oelek | 20 | 28 | 5 | 5 | 5 |
| beliebig viel |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | | Schnittlauch | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 85 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | | Senf scharf | 5 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| 85 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | | Senf süß | 5 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| 55 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | | Sojasosse | 15 | 17 | 5 | 5 | 5 |
| 215 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | | Tabasco | 5 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | | Thymian | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 230 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | | Tomatenmark | 10 | 4 | 0 | 5 | 0 |
| beliebig viel |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | | Vanilleschote | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 25 g | |  |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | | Wacholderbeere | 5 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| 555 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | | Weinessig | 15 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | | Zimt | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |

|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |  genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  eigene Angaben | | | Hülsenfrüchte (reif), Schalenobst, Öl- und andere Samen | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--------|---|--|--|---|----------------------------|-----|-----|------|-------------------------------------|----|--|--|--|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | | |
| |  |   |    |    | | | | | | | | | | | | | | | |
| 215 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Bambussprossen | 150 | 27 | 5 | 5 | 0 | | | |
| 155 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Bohnsprossen | 15 | 5 | 0 | 5 | 0 | | | |
| 10 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Cashewnuss | 60 | 355 | 15 | 15 | 30 | | | |
| 15 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Chia Samen | 30 | 137 | 5 | 15 | 10 | | | |
| 35 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Edelkastanie (Marone) | 60 | 118 | 5 | 25 | 5 | | | |
| 105 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Erbsen gekeimt | 15 | 4 | 5 | 0 | 0 | | | |
| 10 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Erdnuss | 100 | 576 | 30 | 10 | 50 | | | |
| 105 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Getreidesprossen | 15 | 8 | 0 | 5 | 0 | | | |
| 10 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Haselnuss | 60 | 390 | 10 | 5 | 40 | | | |
| 30 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Kichererbsen | 60 | 161 | 15 | 25 | 5 | | | |
| 105 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Kichererbsen gekeimt | 15 | 4 | 5 | 0 | 0 | | | |
| 10 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Kürbiskern | 20 | 113 | 10 | 5 | 10 | | | |
| 10 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Leinsamen | 20 | 89 | 5 | 5 | 10 | | | |
| 30 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Limabohnen | 60 | 167 | 15 | 30 | 5 | | | |
| 25 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Linzen | 60 | 185 | 15 | 30 | 5 | | | |
| 115 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Linzen gekeimt | 15 | 4 | 5 | 0 | 0 | | | |
| 15 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Lupine Samen | 100 | 371 | 40 | 40 | 10 | | | |
| 135 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Luzernensprossen (Alfalfa) | 15 | 4 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 5 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Macadamianuss | 60 | 418 | 5 | 5 | 45 | | | |
| 10 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Mandel | 60 | 353 | 15 | 5 | 35 | | | |
| 10 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Mohn | 20 | 97 | 5 | 5 | 10 | | | |
| 25 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Mungobohnen | 60 | 164 | 15 | 25 | 5 | | | |
| 5 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Paranuss | 60 | 412 | 10 | 5 | 45 | | | |

| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Hülsenfrüchte (reif), Schalenobst, Öl- und andere Samen | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|----------------------------|--------|--------|---|--------|--|------------------|------------------|------------------|----------------|---|----------------------------------|------|-----|-----|------|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett |
| 5 g | | 👤👤👤👤👤 | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Pecannuss | 60 | 419 | 10 | 5 | 45 |
| 10 g | | 👤👤👤👤 | 🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Pinienkern | 20 | 115 | 5 | 5 | 10 |
| 10 g | | 👤👤👤👤 | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Pistazie | 60 | 352 | 15 | 10 | 35 |
| 10 g | | 👤👤👤👤 | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Sesam | 20 | 114 | 5 | 5 | 10 |
| 45 g | 👤👤 | | 🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Sojaspeisekleie | 10 | 11 | 5 | 5 | 0 |
| 85 g | 👤👤👤👤 | | 🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Sojasprossen | 15 | 6 | 5 | 5 | 0 |
| 15 g | | 👤👤👤👤 | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Sonnenblumenkern | 20 | 96 | 5 | 10 | 5 |
| 5 g | | 👤👤👤👤👤 | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Walnuss | 40 | 286 | 10 | 5 | 30 |







| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Menükomponenten, überwiegend tierisch | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|----------------------------|--------|--------|---|--------|--|------------------|------------------|------------------|----------------|--|----------------------------------|------|-----|-----|------|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett |
| 250 g | 👤👤👤👤👤 | | 🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | | | Bohnensuppe weiss mit Fleisch | 450 | 275 | 25 | 30 | 10 |
| 75 g | 👤👤👤👤 | | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | ? nicht bestellt | | ⊖ | | Chickenburger | 150 | 378 | 15 | 50 | 15 |
| 125 g | 👤👤👤👤 | | | 🍏 | | ? nicht bestellt | | | | Chilli con carne | 250 | 258 | 20 | 15 | 15 |
| 60 g | 👤👤👤👤 | | 🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | ⊖ | | Cordon bleu vom Hähnchen | 150 | 300 | 35 | 15 | 15 |
| 55 g | 👤👤👤👤 | | 🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | ⊖ | | Cordon bleu vom Schwein | 150 | 329 | 35 | 15 | 15 |
| 60 g | 👤👤👤👤 | | | 🍏🍏 | | ? nicht bestellt | | ⊖ | | Currywurst mit Pommes | 100 | 184 | 5 | 15 | 15 |
| 90 g | 👤👤👤👤 | | | 🍏 | | ? nicht bestellt | | ⊖ | | Debreziner Bohnengulasch | 350 | 420 | 25 | 20 | 30 |
| 65 g | 👤👤👤👤 | | | 🍏🍏🍏 | | ? nicht bestellt | | | | Ente gebraten, mit Orangen und Sosse | 300 | 507 | 35 | 10 | 35 |

















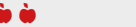









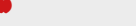

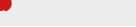

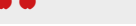



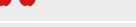


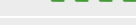

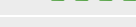
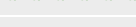













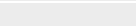






|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |    genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 eigene Angaben | | | Menükomponenten, überwiegend tierisch | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|---|--------|--------|--|--------|---|--------|---|----------------|--|--|------|-----|-----|------|----------------------------------|--|--|--|--|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | | |
| | | | | | | | ? | | | | | | | | | | | | |
| 60 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Fisch und Chips | 350 | 931 | 25 | 105 | 50 | | | | |
| 115 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Fischroulade mit Tomatensosse | 350 | 301 | 40 | 15 | 15 | | | | |
| 50 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Fischstäbchen | 150 | 380 | 20 | 25 | 25 | | | | |
| 45 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Fleischpastete | 350 | 945 | 40 | 60 | 65 | | | | |
| 45 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Gänsebraten mit Sosse | 300 | 672 | 50 | 10 | 55 | | | | |
| 120 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Geflügelcremesuppe | 350 | 340 | 30 | 5 | 25 | | | | |
| 60 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Geflügelkroketten | 200 | 378 | 20 | 15 | 30 | | | | |
| 60 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Geflügelsalat mit Ananas und Pilzen | 100 | 194 | 20 | 5 | 15 | | | | |
| 140 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Grünkohleintopf mit Kochwurst | 450 | 365 | 20 | 20 | 25 | | | | |
| 110 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Gulaschsuppe Konserve | 150 | 164 | 20 | 5 | 10 | | | | |
| 85 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Hering in Tomatensosse gegart | 80 | 98 | 10 | 5 | 10 | | | | |
| 90 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Hirschragout mit Rotwein | 350 | 508 | 50 | 10 | 30 | | | | |
| 80 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Hot Dog | 115 | 267 | 15 | 30 | 15 | | | | |
| 70 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Hühnerfrikassee mit Champignon | 450 | 693 | 45 | 15 | 55 | | | | |
| 75 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Kalbsgeschnetzeltes mit Curry-Knoblauch-Sosse | 250 | 433 | 35 | 10 | 30 | | | | |
| 65 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Kalbsroulade gefüllt, mit Sosse | 200 | 302 | 40 | 5 | 15 | | | | |
| 110 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Kalbsschulter gedünstet in Rahmsosse | 200 | 164 | 25 | 5 | 10 | | | | |
| 145 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Karotteneintopf mit Schweinebauch | 450 | 365 | 20 | 20 | 25 | | | | |
| 30 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Käsesoufflee | 140 | 424 | 20 | 5 | 40 | | | | |
| 150 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Kohlroulade mit Fleischfüllung | 300 | 258 | 20 | 15 | 15 | | | | |
| 65 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Königsberger Klops | 200 | 388 | 35 | 15 | 25 | | | | |
| 70 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Kräuterpastete | 350 | 588 | 65 | 5 | 40 | | | | |
| 65 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | Lammfleischklösschen mit Curry in Tomatensosse | 200 | 340 | 20 | 15 | 25 | | | | |















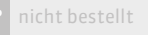





















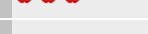




















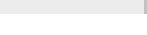
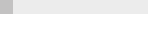
|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |  genet. Warnung 1 |  genet. Warnung 2 |  eigene Angaben | Menükomponenten, überwiegend tierisch | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|---|----------------------|-------------------|--|--------------------|---|------------------|---|---|---|--|----------------------------------|------|-----|-----|------|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett |
| 80 g | 4 green people icons | | 2 green apple icons | | | ? nicht bestellt | | | ① | Lasagne mit Hackfleisch | 475 | 665 | 30 | 40 | 45 |
| 115 g | 5 green people icons | | 5 green apple icons | | | ? nicht bestellt | | | ① | Leberknödel | 350 | 536 | 40 | 50 | 25 |
| 65 g | 4 green people icons | | 5 green apple icons | | | ? nicht bestellt | | | ① | Leberpastete | 150 | 294 | 25 | 10 | 20 |
| 100 g | 4 green people icons | | | 6 red apple icons | | ? nicht bestellt | | | ① | Ochsenchwanzsuppe gebunden | 350 | 350 | 15 | 15 | 30 |
| 110 g | 4 green people icons | | | 5 red apple icons | | ? nicht bestellt | | | ① | Paprikahuhn mit Sosse | 250 | 263 | 30 | 10 | 15 |
| 90 g | 4 green people icons | | | 3 red apple icons | | ? nicht bestellt | | | ① | Ragout fin | 180 | 236 | 20 | 10 | 15 |
| 125 g | 4 green people icons | | | 1 red apple icon | | ? nicht bestellt | | | ① | Ravioli mit Fleischfüllung in Tomatensosse | 200 | 276 | 15 | 30 | 15 |
| 100 g | 4 green people icons | | | 1 black apple icon | | ? nicht bestellt | | | | Rindergulasch | 400 | 472 | 40 | 10 | 35 |
| 130 g | 4 green people icons | | | 6 red apple icons | | ? nicht bestellt | | | | Rinderschmorbraten mit Rotweinsosse | 350 | 382 | 35 | 10 | 15 |
| 65 g | 4 green people icons | | 3 green apple icons | | | ? nicht bestellt | | | | Rührei | 120 | 193 | 15 | 5 | 15 |
| 75 g | 4 green people icons | | 5 green apple icons | | | ? nicht bestellt | | | | Sahnehering | 100 | 129 | 10 | 5 | 15 |
| 45 g | 2 green people icons | | | 6 red apple icons | | ? nicht bestellt | | | | Schweinebraten mit Sosse | 250 | 583 | 35 | 10 | 50 |
| 65 g | 4 green people icons | | | 3 red apple icons | | ? nicht bestellt | | | ① | Schweineschnitzel paniert, gebraten | 180 | 454 | 35 | 35 | 25 |
| 60 g | 4 green people icons | | 5 green apple icons | | | ? nicht bestellt | | | ① | Seelachsfilet paniert | 180 | 407 | 35 | 20 | 25 |
| 145 g | 4 green people icons | | | 1 black apple icon | | ? nicht bestellt | | | ① | Spaghetti Bolognese | 250 | 350 | 15 | 55 | 10 |
| 125 g | 4 green people icons | | | 4 red apple icons | | ? nicht bestellt | | | ① | Sülze nach Berliner Art | 250 | 238 | 25 | 5 | 15 |
| 55 g | 4 green people icons | | 5 green apple icons | | | ? nicht bestellt | | | | Sushi | 400 | 1224 | 45 | 220 | 20 |
| 30 g | | 1 red person icon | | 5 red apple icons | | ? nicht bestellt | | | ① | Teigtaschen gefüllt mit Käse und Schinken | 250 | 803 | 40 | 25 | 65 |
| 80 g | 4 green people icons | | 5 green apple icons | | | ? nicht bestellt | | | ① | Tintenfische gebacken in Bierteig | 280 | 375 | 45 | 30 | 15 |
| 100 g | 4 green people icons | | | 1 red apple icon | | ? nicht bestellt | | | | Tomaten gefüllt mit Hackfleisch | 250 | 330 | 30 | 15 | 20 |
| 100 g | 4 green people icons | | | 3 red apple icons | | ? nicht bestellt | | | ① | Wildragout mit Sosse | 250 | 270 | 30 | 10 | 15 |
| 70 g | 4 green people icons | | | 3 red apple icons | | ? nicht bestellt | | | | Wildschwein süssauer | 300 | 522 | 50 | 10 | 35 |
| 135 g | 4 green people icons | | | 3 red apple icons | | ? nicht bestellt | | | ① | Wildsosse | 60 | 45 | 5 | 5 | 5 |



















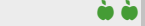

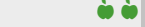






















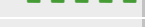











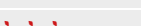





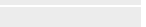




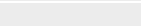




| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Menükomponenten, überwiegend tierisch | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|----------------------------|------------------|-------------------|---|-------------------|--|------------------|------------------|------------------|----------------|---------------------------------------|----------------------------------|------|-----|-----|------|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett |
| 125 g | 5 grüne Personen | 1 schwarze Person | 5 grüne Äpfel | 1 schwarze Person | 5 grüne Gläser | 1 schwarzes Glas | | | | Wildsuppe | 350 | 315 | 35 | 15 | 15 |
| 40 g | 1 grüne Person | | | 3 rote Äpfel | | | | ⓘ | | Wurstsalat | 100 | 202 | 10 | 5 | 20 |















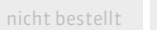



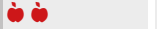



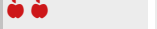















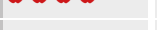














| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Menükomponenten, überwiegend pflanzlich | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|----------------------------|------------------|-------------------|---|-------------------|--|------------------|------------------|------------------|----------------|---|----------------------------------|------|-----|-----|------|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett |
| 220 g | 5 grüne Personen | | 5 grüne Äpfel | 1 schwarze Person | 5 grüne Gläser | 1 schwarzes Glas | | | | Apfelkaltschale | 350 | 161 | 0 | 40 | 0 |
| 35 g | | 1 schwarze Person | | 3 rote Äpfel | | | | ⓘ | | Apfeltasche | 250 | 768 | 15 | 75 | 50 |
| 75 g | 3 grüne Personen | | 3 grüne Äpfel | | | | | ⓘ | | Baguette m. Mozzarella u. Tomaten | 200 | 434 | 20 | 55 | 20 |
| 115 g | 5 grüne Personen | | 5 grüne Äpfel | | | | | ⓘ | | Bami Goreng | 450 | 689 | 40 | 80 | 25 |
| 150 g | 5 grüne Personen | | 6 grüne Äpfel | | | | | ⓘ | | Blumenkohlauflauf | 300 | 204 | 10 | 15 | 15 |
| 130 g | 5 grüne Personen | | 5 grüne Äpfel | | | | | | | Bohneneintopf weiss | 450 | 473 | 35 | 40 | 20 |
| 225 g | 5 grüne Personen | | 3 grüne Äpfel | | | | | | | Bohnensuppe grün | 400 | 208 | 10 | 20 | 15 |
| 110 g | 5 grüne Personen | | 5 grüne Äpfel | | | | | | | Bouillabaisse | 400 | 344 | 35 | 5 | 20 |
| 325 g | 5 grüne Personen | | 3 grüne Äpfel | | | | | | | Brokkolicremesuppe | 300 | 96 | 5 | 10 | 10 |
| 260 g | 5 grüne Personen | | | 2 rote Äpfel | | | | ⓘ | | Brotsuppe | 400 | 252 | 15 | 30 | 10 |
| 270 g | 5 grüne Personen | | | 3 rote Äpfel | | | | | | Buttermilchkaltschale | 350 | 196 | 15 | 35 | 5 |
| 110 g | 5 grüne Personen | | 1 grüner Apfel | | | | | | | Champignoncremesuppe | 350 | 315 | 20 | 20 | 20 |
| 35 g | | 1 rote Person | | 2 rote Äpfel | | | | ⓘ | | Champignonpastete | 200 | 514 | 25 | 20 | 40 |
| 80 g | 3 grüne Personen | | 5 grüne Äpfel | | | | | | | Champignons gefüllt | 250 | 315 | 25 | 10 | 20 |







|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |  genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  eigene Angaben | Menükomponenten, überwiegend pflanzlich | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|---|--------|--------|--|--------|---|------------------|--|--|----------------------------------|------|-----|-----|------|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett |
| 100 g | 🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | ① | Champignons im Ausbackteig | 200 | 282 | 15 | 30 | 15 |
| 80 g | 🍏🍏🍏🍏 | | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | ? nicht bestellt | ① | Cornflakes mit Milch und Zucker | 200 | 22 | 10 | 65 | 5 |
| 105 g | 🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | ① | Döner vegetarisch | 350 | 504 | 20 | 85 | 15 |
| 245 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | 🍏🍏🍏 | | ? nicht bestellt | ① | Eiermehlsuppe | 320 | 122 | 5 | 10 | 10 |
| 190 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | Erbseintopf | 450 | 297 | 10 | 30 | 15 |
| 115 g | 🍏🍏🍏🍏 | | | 🍏🍏 | | ? nicht bestellt | ① | Falafel in Fladenbrot | 350 | 364 | 30 | 45 | 10 |
| beliebig viel | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | 🍏🍏 | | ? nicht bestellt | | Fischsud | 100 | 6 | 0 | 5 | 0 |
| 90 g | 🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | ① | Flammkuchen | 75 | 136 | 10 | 20 | 5 |
| 35 g | | 🍏 | | 🍏🍏🍏 | | ? nicht bestellt | ① | Frühlingsrolle | 150 | 362 | 15 | 20 | 30 |
| 315 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | Frühlingsuppe klar | 350 | 168 | 15 | 25 | 5 |
| 335 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | | 🍏 | | ? nicht bestellt | | Gemüsebrühe | 300 | 57 | 5 | 5 | 10 |
| 125 g | 🍏🍏🍏🍏 | | | 🍏 | | ? nicht bestellt | ① | Gemüseburger | 200 | 276 | 10 | 40 | 10 |
| 180 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | Gemüseintopf | 350 | 196 | 20 | 10 | 10 |
| 135 g | 🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | ① | Getreidebratling | 200 | 250 | 15 | 40 | 10 |
| 85 g | 🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | Griechischer Salat | 120 | 110 | 5 | 5 | 10 |
| 105 g | 🍏🍏🍏 | | | 🍏🍏 | | ? nicht bestellt | ① | Griessklösschen | 30 | 26 | 5 | 5 | 5 |
| 355 g | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | | Grüne Bohnen in Tomatensosse | 250 | 113 | 5 | 15 | 5 |
| 100 g | 🍏🍏🍏 | | 🍏🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | ① | Grünkernbratling | 180 | 256 | 15 | 30 | 15 |
| 130 g | 🍏🍏🍏 | | 🍏🍏 | | | ? nicht bestellt | ① | Haferflockenbrei | 310 | 270 | 15 | 25 | 15 |
| 325 g | 🍏🍏🍏🍏 | | | 🍏🍏 | | ? nicht bestellt | ① | Haferflockensuppe kernig | 330 | 109 | 5 | 10 | 10 |
| 25 g | | 🍏🍏 | 🍏 | | | ? nicht bestellt | | Hefe Flocken | 5 | 16 | 5 | 5 | 0 |
| 55 g | 🍏🍏🍏 | | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | ? nicht bestellt | ① | Hefeklösse | 180 | 518 | 15 | 85 | 20 |
| 90 g | 🍏🍏🍏 | | | 🍏🍏🍏🍏🍏 | | ? nicht bestellt | ① | Hefekuchen mit Zwetschgen | 540 | 842 | 20 | 155 | 20 |







|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |    genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 eigene Angaben | | | Menükomponenten, überwiegend pflanzlich | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|---|----------------|---|--|--------------------------------------|------|-----|-----|----------------------------------|----|--|--|--|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | ? | ? | ? | ? | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | |
| |  |   |   |  |   |  | | | | | | | | | | | | | |
| 150 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | ① | Helle Sosse | 110 | 62 | 5 | 5 | 5 | | | |
| 125 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | ① | Hühnerbrühe mit Nudeln | 330 | 281 | 20 | 15 | 20 | | | |
| 65 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | Hummus | 100 | 166 | 10 | 15 | 10 | | | |
| 90 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | Italienischer Salat | 100 | 97 | 10 | 5 | 10 | | | |
| 175 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | Karamellsosse | 60 | 53 | 5 | 10 | 5 | | | |
| 100 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | Kartoffelgratin ohne Käse | 350 | 417 | 10 | 50 | 25 | | | |
| 85 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | ① | Kartoffelkroketten | 250 | 375 | 10 | 45 | 20 | | | |
| 155 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | Kartoffelpüree | 250 | 240 | 10 | 40 | 10 | | | |
| 100 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | Kartoffelsalat mit Essig/Öl Dressing | 250 | 270 | 5 | 30 | 15 | | | |
| 150 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | Kartoffelsuppe | 400 | 356 | 15 | 40 | 20 | | | |
| 40 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | Käsesalat | 150 | 314 | 20 | 10 | 25 | | | |
| 75 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | ① | Käsesosse | 60 | 67 | 5 | 5 | 5 | | | |
| 75 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | ① | Käsespätzle | 200 | 492 | 25 | 65 | 20 | | | |
| 145 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | Klöße von gekochten Kartoffeln | 200 | 194 | 10 | 35 | 5 | | | |
| 50 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | Kräuter-Sahne-Sosse | 60 | 94 | 5 | 5 | 10 | | | |
| 90 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | Kräutersosse | 60 | 58 | 5 | 5 | 5 | | | |
| 160 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | Kürbiscremesuppe | 350 | 217 | 10 | 15 | 15 | | | |
| 185 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | Linseneintopf | 450 | 342 | 20 | 35 | 15 | | | |
| 165 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | ① | Mangold gedünstet, in heller Sosse | 100 | 58 | 5 | 5 | 5 | | | |
| 95 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | ① | Maultaschen schwäbisch | 250 | 343 | 30 | 40 | 10 | | | |
| 85 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | ① | Meerrettichsossen von heller Sosse | 60 | 67 | 5 | 5 | 5 | | | |
| 105 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | ① | Mehlklöße | 200 | 278 | 10 | 50 | 10 | | | |
| 180 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | Milchkaltschale | 320 | 285 | 10 | 40 | 15 | | | |



























































|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |  genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  eigene Angaben | | | Menükomponenten, überwiegend pflanzlich | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|---|----------------|--|--|------|-----|-----|------|---------------------------------------|-----|-----|----|----|----|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 160 g |  | | |  | |  | ? | nicht bestellt | | | | | | | Milchreis | 250 | 235 | 10 | 40 | 10 |
| 95 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Milchreis mit Sahne und Sauerkirschen | 200 | 248 | 5 | 30 | 15 |
| 190 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Milchsuppe mit Mehl | 350 | 291 | 15 | 35 | 15 |
| 135 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Müsli mit Milch 3,5% | 200 | 270 | 15 | 40 | 10 |
| 110 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Müsli mit Milch, Zucker und Obst | 150 | 207 | 10 | 35 | 5 |
| 120 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Nasi Goreng | 550 | 677 | 45 | 70 | 30 |
| 65 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Nudelauflauf mit Käse | 350 | 627 | 30 | 60 | 35 |
| 115 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Nudelsalat m. Gemüse/Mayonnaise | 350 | 508 | 15 | 75 | 20 |
| 45 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Omelett | 140 | 249 | 20 | 5 | 20 |
| 95 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Pfannkuchen | 150 | 284 | 10 | 40 | 10 |
| 70 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Pfeffersosse | 100 | 118 | 5 | 10 | 10 |
| 50 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Pilzragout überbacken | 250 | 398 | 25 | 5 | 35 |
| 45 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Pizza al formaggio (mit Käse) | 250 | 753 | 40 | 70 | 40 |
| 90 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Pizza al funghi (mit Pilzen) | 250 | 498 | 20 | 70 | 20 |
| 70 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Pizza napolitana | 250 | 578 | 25 | 75 | 25 |
| 70 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Pizza salami | 250 | 590 | 20 | 80 | 25 |
| 140 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Pommes frites | 200 | 234 | 5 | 35 | 10 |
| 165 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Preiselbeersosse | 60 | 43 | 0 | 10 | 0 |
| 35 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Rahmsosse | 60 | 113 | 5 | 5 | 15 |
| 160 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Ratatouille | 350 | 189 | 5 | 15 | 15 |
| 135 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Rosenkohlpüree | 250 | 195 | 10 | 15 | 15 |
| 230 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Rote Bete gedünstet süß/sauer | 250 | 148 | 5 | 20 | 10 |
| 160 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Rotweinsosse | 60 | 37 | 0 | 5 | 5 |

|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |    genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 eigene Angaben | | | Menükomponenten, überwiegend pflanzlich | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|---|----------------|---|--|---|--|------|-----|----------------------------------|------|----|--|--|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | ? | ? | ? | ? | ? | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | |
| |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | |
| 150 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt |  | | | Rumsosse | 60 | 61 | 5 | 10 | 5 | | |
| 35 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Kräuterdressing | 60 | 112 | 5 | 5 | 15 | | |
| 60 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | Sahnemeerrettich | 60 | 85 | 5 | 5 | 10 | | |
| 30 g | |  |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | Schmelzkäse mit Pilzen | 30 | 86 | 5 | 5 | 10 | | |
| 160 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Schokoladensosse | 60 | 52 | 5 | 10 | 5 | | |
| 20 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt |  | | | Schokoladen-Waffel | 50 | 267 | 5 | 20 | 20 | | |
| 110 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt |  | | | Schupfnudeln | 125 | 160 | 10 | 30 | 5 | | |
| 15 g | |  |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | Seitan | 100 | 370 | 75 | 15 | 5 | | |
| 140 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt |  | | | Sellerie gedünstet, in heller Sosse | 250 | 145 | 5 | 10 | 15 | | |
| 110 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt |  | | | Semmelknödel | 290 | 447 | 20 | 55 | 20 | | |
| 80 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt |  | | | Senfsosse | 60 | 67 | 5 | 5 | 5 | | |
| 140 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt |  | | | Sossen dunkel | 60 | 37 | 0 | 5 | 5 | | |
| 110 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt |  | | | Spaghetti mit Tomatensosse | 250 | 320 | 15 | 60 | 5 | | |
| 135 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt |  | | | Spargelaufwurf | 550 | 418 | 20 | 30 | 25 | | |
| 120 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | Spargelcremesuppe | 300 | 240 | 15 | 15 | 15 | | |
| 55 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt |  | | | Spinataufwurf mit Käse | 300 | 393 | 15 | 5 | 40 | | |
| 295 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt |  | | | Suppen dunkel, gebunden | 350 | 119 | 15 | 5 | 10 | | |
| 280 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt |  | | | Suppen hell, gebunden | 350 | 221 | 10 | 30 | 10 | | |
| 265 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Suppen klar mit Gemüseeinlage | 350 | 175 | 10 | 20 | 10 | | |
| 125 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt |  | | | Tagliatelle mit Tomaten und Petersilie | 250 | 320 | 10 | 50 | 10 | | |
| 30 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Tapiokaperlen | 100 | 0 | 0 | 90 | 0 | | |
| 55 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | Tempeh | 20 | 30 | 5 | 0 | 5 | | |
| 120 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | Tofu | 100 | 77 | 10 | 5 | 5 | | |

|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |  genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  eigene Angaben | | | Menükomponenten, überwiegend pflanzlich | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|---|----------------|--|--|------|-----|-----|------|--------------------------------------|-----|-----|----|----|----|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 160 g |  | | |  | |  | ? | nicht bestellt | | | | | | | Tomatencremesuppe | 300 | 156 | 5 | 10 | 15 |
| 50 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Tomaten-Mozzarella-Salat m. Olivenöl | 100 | 159 | 10 | 5 | 15 |
| 110 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Tomatensosse | 100 | 65 | 5 | 5 | 10 |
| 335 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Tomatensuppe klar | 300 | 90 | 10 | 5 | 5 |
| 115 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Tzatziki | 20 | 11 | 5 | 5 | 0 |
| 185 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Vanillesosse | 60 | 52 | 5 | 10 | 5 |
| 115 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | ① | Vollkornnudeln mit Tomatensosse | 250 | 305 | 15 | 35 | 15 |
| 110 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | ① | Vollkornnudelsalat mit Gemüse | 330 | 503 | 20 | 70 | 20 |
| 105 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | ① | Vollkornpizza mit Gemüse | 230 | 331 | 20 | 40 | 15 |
| 175 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Wachsbohnen gedünstet | 250 | 155 | 5 | 15 | 10 |
| 95 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | ① | Weinschaumsosse | 60 | 118 | 5 | 20 | 5 |
| 225 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Weisse Bohnen in Tomatensosse | 250 | 173 | 15 | 25 | 5 |
| 105 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | ① | Weissweinsosse | 100 | 95 | 5 | 5 | 10 |
| 260 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | ① | Weizengriessmehlbrei | 320 | 109 | 5 | 10 | 10 |
| 220 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Wirsingkohl mit Quarksosse | 100 | 54 | 5 | 5 | 5 |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | ① | Zucchini-Sahnesosse | 60 | 72 | 5 | 5 | 10 |
| 100 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | ① | Zwetschgenknödel m. Zucker/Zimt | 200 | 284 | 5 | 50 | 10 |
| 70 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | ① | Zwiebelkuchen | 215 | 368 | 15 | 40 | 20 |
| 130 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | ① | Zwiebelsosse | 60 | 43 | 5 | 5 | 5 |
| 195 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Zwiebelsuppe klar | 300 | 159 | 10 | 10 | 10 |







|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |  genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  eigene Angaben | | | Milch, Milcherzeugnisse und Käse | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|---|--------|--------|--|--------|---|--------|---|----------------|--|---|------|-----|-----|------|--|-----|-----|----|----|----|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Blauschimmelkäse mind. 50%Fett | 30 | 107 | 10 | 0 | 10 |
| 30 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Brie | 30 | 109 | 5 | 0 | 10 |
| 45 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Butterkäse | 30 | 90 | 10 | 0 | 10 |
| 425 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Buttermilch | 150 | 56 | 5 | 10 | 5 |
| 45 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Camembert | 30 | 85 | 10 | 0 | 10 |
| 80 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Cashewmilch | 100 | 155 | 5 | 10 | 15 |
| 35 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Chester | 30 | 110 | 10 | 0 | 10 |
| 35 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Creme fraiche 30% Fett | 100 | 277 | 5 | 10 | 30 |
| 35 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Danablu | 30 | 104 | 10 | 0 | 10 |
| 435 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Dickmilch (Sauermilch) 1,5% Fett | 150 | 69 | 5 | 10 | 5 |
| 95 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Dickmilch (Sauermilch) 10% Fett | 150 | 177 | 5 | 10 | 15 |
| 435 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Dickmilch (Sauermilch) weniger als 1,5% Fett | 150 | 51 | 5 | 10 | 0 |
| 190 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Dinkelmilch | 100 | 95 | 5 | 20 | 5 |
| 35 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Edamer | 30 | 106 | 10 | 0 | 10 |
| 40 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Edelpilzkäse | 30 | 91 | 10 | 0 | 10 |
| 35 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Emmentaler | 30 | 113 | 10 | 0 | 10 |
| 40 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Feta | 30 | 85 | 5 | 0 | 10 |
| 30 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Frischkäse | 30 | 101 | 5 | 5 | 10 |
| 35 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Gorgonzola | 30 | 107 | 10 | 0 | 10 |
| 35 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Gouda | 30 | 109 | 10 | 0 | 10 |
| 35 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Grill- und Pfannenkäse (Halloumi) | 100 | 378 | 30 | 0 | 30 |
| 275 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Hafermilch | 100 | 109 | 0 | 5 | 5 |
| 50 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Hartkäse | 30 | 88 | 10 | 0 | 5 |


















































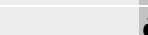





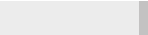


|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |  genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  eigene Angaben | | | Milch, Milcherzeugnisse und Käse | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|---|--------|--------|--|--------|---|--------|---|--|--|---|------|-----|-----|------|----------------------------------|-----|-----|----|----|----|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Hartkäse 10% Fett | 30 | 50 | 15 | 0 | 0 |
| 40 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Hartkäse mind. 30% Fett | 30 | 112 | 15 | 0 | 10 |
| 35 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Hartkäse mind. 45% Fett | 30 | 113 | 10 | 0 | 10 |
| 30 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Hartkäse mind. 50% Fett | 30 | 119 | 10 | 0 | 10 |
| 60 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Haselnussmilch | 100 | 176 | 5 | 5 | 20 |
| 120 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Hüttenkäse | 30 | 31 | 5 | 5 | 5 |
| 430 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Joghurt Oberbegriff 1% Fett | 150 | 56 | 5 | 10 | 0 |
| 420 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Joghurt Oberbegriff 1,5% Fett | 150 | 74 | 5 | 10 | 5 |
| 95 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Joghurt Oberbegriff 10% Fett | 150 | 177 | 5 | 10 | 15 |
| 255 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Joghurt Oberbegriff 3,5% Fett | 150 | 104 | 10 | 10 | 10 |
| 90 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Kaffeesahne 10 % Fett | 5 | 6 | 0 | 0 | 5 |
| 50 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Kaffeesahne 20% Fett | 5 | 10 | 0 | 0 | 5 |
| 35 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Kaffeesahne 30% Fett | 5 | 14 | 0 | 0 | 5 |
| 270 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Kefir | 150 | 98 | 5 | 5 | 5 |
| 110 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Kochkäse | 30 | 37 | 5 | 5 | 5 |
| 75 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Kondensmilch gezuckert | 15 | 48 | 5 | 10 | 5 |
| 435 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Kuhmilch 1,5% Fett | 150 | 72 | 5 | 10 | 5 |
| 265 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Kuhmilch 3,5% Fett | 150 | 98 | 5 | 10 | 5 |
| 45 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Macadamiamilch | 100 | 201 | 5 | 5 | 25 |
| 70 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Mandelmilch | 100 | 163 | 10 | 10 | 15 |
| 25 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Mascarpone | 30 | 116 | 5 | 5 | 15 |
| 800 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Molke | 150 | 38 | 5 | 10 | 0 |
| 70 g | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Molkenkäse | 30 | 101 | 5 | 20 | 5 |

|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |  genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  eigene Angaben | | | Milch, Milcherzeugnisse und Käse | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|---|--|--|----------------------------------|-------------------------------|-----|-----|------|----------------------------------|----|--|--|--|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | |
| 50 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Mozzarella | 150 | 395 | 30 | 5 | 35 | | | |
| 45 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Münster | 30 | 87 | 10 | 0 | 10 | | | |
| 35 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Parmesan | 30 | 119 | 10 | 0 | 10 | | | |
| 110 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Quark | 30 | 22 | 5 | 5 | 0 | | | |
| 165 g |  | | |  | | ? | nicht bestellt | | | | Reismilch | 100 | 104 | 5 | 25 | 0 | | | |
| 115 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Ricotta Magerstufe | 100 | 79 | 15 | 5 | 5 | | | |
| 90 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Sahne 10% Fett | 15 | 18 | 0 | 5 | 5 | | | |
| 30 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Sahne 30% Fett | 15 | 45 | 0 | 0 | 5 | | | |
| 55 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Salzlakenkäse aus Kuhmilch | 100 | 226 | 15 | 5 | 20 | | | |
| 60 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Sauermilchquark | 30 | 35 | 10 | 0 | 0 | | | |
| 50 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Sauerrahm (Schmand) 20 % Fett | 25 | 51 | 5 | 5 | 5 | | | |
| 35 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Sauerrahm (Schmand) 30 % Fett | 25 | 72 | 5 | 5 | 10 | | | |
| 25 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | Sauerrahm (Schmand) 40 % Fett | 25 | 93 | 5 | 5 | 10 | | | |
| 55 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Saure Sahne 10 % Fett | 25 | 47 | 5 | 5 | 5 | | | |
| 50 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Saure Sahne 20 % Fett | 25 | 51 | 5 | 5 | 5 | | | |
| 160 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Schafmilch | 150 | 141 | 10 | 10 | 10 | | | |
| 40 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Schafskäse | 30 | 85 | 5 | 0 | 10 | | | |
| 125 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Schichtkäse | 30 | 33 | 5 | 5 | 5 | | | |
| 95 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Schlagsahne 10% Fett | 25 | 30 | 5 | 5 | 5 | | | |
| 30 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Schlagsahne 30% Fett | 25 | 76 | 5 | 5 | 10 | | | |
| 35 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | Schmelzkäse | 30 | 98 | 5 | 0 | 10 | | | |
| 45 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Schmelzkäse mit Gewürzen | 30 | 86 | 5 | 5 | 10 | | | |
| 590 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | Sojamilch | 100 | 48 | 5 | 10 | 5 | | | |

| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Milch, Milcherzeugnisse und Käse | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|----------------------------|--------|--------|---|--------|--|--------|------------------|------------------|----------------|----------------------------------|----------------------------------|------|-----|-----|------|----|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | |
| 95 g | 4 | | | 2 | | ? | nicht bestellt | | | | Sojasahne | 30 | 41 | 0 | 5 | 5 |
| 35 g | | 1 | 5 | | | ? | nicht bestellt | | | | Tilsiter | 30 | 106 | 10 | 0 | 10 |
| 35 g | | 1 | 5 | | | ? | nicht bestellt | | | | Viereckhartkäse | 30 | 115 | 10 | 0 | 10 |
| 45 g | 2 | | 3 | | | ? | nicht bestellt | | | | Weichkäse | 30 | 83 | 10 | 0 | 10 |
| 245 g | 5 | | 2 | | | ? | nicht bestellt | | | | Ziegenmilch | 150 | 101 | 10 | 10 | 10 |

| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Tiefseefisch, Süßwasserfisch, Krusten-, Schalen-, Weichtiere | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|----------------------------|--------|--------|---|--------|--|--------|------------------|------------------|----------------|--|----------------------------------|------|-----|-----|------|-----|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | |
| 40 g | 1 | | 5 | | | ? | nicht bestellt | | | | Aal | 150 | 417 | 25 | 0 | 40 |
| 165 g | 5 | | | 3 | | ? | nicht bestellt | | | | Auster | 100 | 67 | 10 | 5 | 5 |
| 85 g | 4 | | 5 | | | ? | nicht bestellt | | | | Barsch | 150 | 123 | 30 | 0 | 5 |
| 90 g | 4 | | 2 | | | ? | nicht bestellt | ⓘ | | | Barsch mariniert | 65 | 80 | 15 | 5 | 5 |
| 15 g | | 3 | 5 | | | ? | nicht bestellt | | | | Dorschleber | 150 | 920 | 10 | 5 | 100 |
| 90 g | 4 | | 5 | | | ? | nicht bestellt | | | | Flunder | 150 | 110 | 25 | 0 | 5 |
| 100 g | 4 | | | 1 | | ? | nicht bestellt | | | | Flusskrebs | 100 | 70 | 15 | 5 | 0 |
| 80 g | 4 | | 5 | | | ? | nicht bestellt | | | | Forelle | 150 | 155 | 30 | 0 | 5 |
| 80 g | 4 | | | 6 | | ? | nicht bestellt | | | | Garnele | 100 | 92 | 20 | 5 | 5 |
| 90 g | 4 | | | 2 | | ? | nicht bestellt | ⓘ | | | Garnele mariniert | 65 | 86 | 15 | 5 | 5 |
| 65 g | 4 | | 5 | | | ? | nicht bestellt | | | | Gelbflossenthun | 150 | 227 | 35 | 0 | 10 |



























































|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |  genet. Warnung 1 |  genet. Warnung 2 |  eigene Angaben | Tiefseefisch, Süßwasserfisch, Krusten-, Schalen-, Weichtiere | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|---|---------------|--------|--|--------------------|---|--------|---|---|---|---|----------------------------------|------|-----|-----|------|----|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | |
| 85 g | 4 green icons | | 5 green icons | | | ? | nicht bestellt | | | | Hecht | 150 | 123 | 30 | 0 | 5 |
| 75 g | 4 green icons | | | 1 black apple icon | | | ? | nicht bestellt | | | Heilbutt | 150 | 144 | 30 | 0 | 5 |
| 55 g | 4 green icons | | 5 green icons | | | | ? | nicht bestellt | | | Hering | 150 | 347 | 30 | 0 | 30 |
| 45 g | 2 green icons | | 5 green icons | | | | ? | nicht bestellt | ① | | Hering mariniert | 140 | 360 | 25 | 5 | 30 |
| 95 g | 4 green icons | | 1 green apple icon | | | | ? | nicht bestellt | | | Hummer | 100 | 83 | 20 | 5 | 5 |
| 135 g | 4 green icons | | | 5 red apple icons | | | ? | nicht bestellt | | | Jacobsmuschel | 100 | 77 | 15 | 10 | 5 |
| 85 g | 4 green icons | | 4 green icons | | | | ? | nicht bestellt | | | Kabeljau | 150 | 117 | 30 | 0 | 5 |
| 85 g | 4 green icons | | 5 green icons | | | | ? | nicht bestellt | | | Karpfen | 150 | 174 | 30 | 0 | 10 |
| 95 g | 4 green icons | | 3 green icons | | | | ? | nicht bestellt | ① | | Karpfen mariniert | 100 | 153 | 20 | 5 | 10 |
| 95 g | 4 green icons | | 5 green icons | | | | ? | nicht bestellt | | | Katfisch | 150 | 120 | 25 | 0 | 5 |
| 145 g | 4 green icons | | | 5 red apple icons | | | ? | nicht bestellt | | | Klaffmuschel | 100 | 65 | 15 | 5 | 5 |
| 90 g | 4 green icons | | 4 green icons | | | | ? | nicht bestellt | ① | | Krabbe mariniert | 150 | 197 | 25 | 5 | 10 |
| 80 g | 4 green icons | | | 4 red apple icons | | | ? | nicht bestellt | | | Krabben | 100 | 91 | 20 | 5 | 5 |
| 75 g | 4 green icons | | 5 green icons | | | | ? | nicht bestellt | | | Lachs | 150 | 270 | 30 | 0 | 20 |
| 65 g | 4 green icons | | 5 green icons | | | | ? | nicht bestellt | ① | | Lachs mariniert | 150 | 317 | 30 | 5 | 25 |
| 90 g | 4 green icons | | | 5 red apple icons | | | ? | nicht bestellt | | | Languste | 100 | 85 | 20 | 5 | 5 |
| 80 g | 4 green icons | | 5 green icons | | | | ? | nicht bestellt | | | Maifisch | 150 | 215 | 30 | 0 | 15 |
| 80 g | 4 green icons | | 5 green icons | | | | ? | nicht bestellt | | | Makrele | 150 | 272 | 30 | 0 | 20 |
| 60 g | 4 green icons | | 5 green icons | | | | ? | nicht bestellt | ① | | Makrele mariniert | 100 | 212 | 20 | 5 | 20 |
| 45 g | 2 green icons | | 5 green icons | | | | ? | nicht bestellt | | | Matjes | 150 | 398 | 25 | 0 | 35 |
| 145 g | 4 green icons | | | 5 red apple icons | | | ? | nicht bestellt | | | Miesmuschel | 100 | 70 | 15 | 5 | 5 |
| 100 g | 4 green icons | | 3 green icons | | | | ? | nicht bestellt | | | Pangasius | 100 | 77 | 15 | 0 | 5 |
| 95 g | 4 green icons | | 5 green icons | | | | ? | nicht bestellt | | | Rollmöpfe Konserve | 50 | 70 | 5 | 0 | 5 |




























































|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |  genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  eigene Angaben | | | Tiefseefisch, Süßwasserfisch, Krusten-, Schalen-, Weichtiere | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|---|--|--|--|------|-----|-----|------|----------------------------------|-----|-----|----|----|----|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 85 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Rotbarsch | 150 | 159 | 30 | 0 | 5 |
| 65 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Roter Thun | 150 | 207 | 35 | 0 | 10 |
| 100 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Rotzunge | 150 | 110 | 25 | 0 | 5 |
| 75 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Sardelle | 150 | 153 | 30 | 0 | 5 |
| 85 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | ① | | | | | Sardelle mariniert | 65 | 92 | 15 | 5 | 5 |
| 80 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Sardine | 150 | 179 | 30 | 0 | 10 |
| 85 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Schellfisch | 150 | 117 | 30 | 0 | 5 |
| 75 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Schildmakrele | 150 | 171 | 30 | 0 | 10 |
| 85 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Schleie | 150 | 117 | 30 | 0 | 5 |
| 90 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Scholle | 150 | 129 | 30 | 0 | 5 |
| 95 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Schwarzer Heilbutt | 150 | 215 | 20 | 0 | 15 |
| 80 g |  | | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Schwertfisch | 150 | 177 | 30 | 0 | 10 |
| 90 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Seehecht | 150 | 141 | 30 | 0 | 5 |
| 80 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Seelachs | 150 | 150 | 30 | 0 | 5 |
| 85 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | ① | | | | | Seelachs mariniert | 65 | 90 | 15 | 5 | 5 |
| 100 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Seeteufel | 150 | 99 | 25 | 0 | 5 |
| 85 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Seezunge | 150 | 125 | 30 | 0 | 5 |
| 60 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Sprotte | 150 | 321 | 25 | 0 | 25 |
| 90 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Steinbutt | 150 | 125 | 25 | 0 | 5 |
| 190 g |  | | |  | | ? | nicht bestellt | | | ① | | | | | Surimi (Krebsfleischimitat) | 100 | 114 | 10 | 15 | 5 |
| 65 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Thunfisch | 150 | 336 | 35 | 0 | 25 |
| 95 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Tintenfisch (Octopus sp.) | 150 | 123 | 25 | 5 | 5 |
| 135 g |  | | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Venusmuschel | 100 | 77 | 15 | 10 | 5 |








































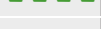







| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Tiefseefisch, Süßwasserfisch, Krusten-, Schalen-, Weichtiere | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|----------------------------|------------------|------------------|---|---------------|--|----------------|------------------|------------------|----------------|--|----------------------------------|------|-----|-----|------|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett |
| | 70 g | 4 grüne Personen | 1 schwarze Person | 5 grüne Äpfel | 1 schwarzer Apfel | 5 grüne Gläser | 1 schwarzes Glas | | | | Weisser Thun | 150 | 264 | 35 | 0 |
| 85 g | 4 grüne Personen | | 4 grüne Äpfel | | | | | | | Wels | 150 | 243 | 25 | 0 | 20 |
| 80 g | 4 grüne Personen | | 5 grüne Äpfel | | | | | | | Zander | 150 | 126 | 30 | 0 | 5 |







| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Wurst, Fleischwaren | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|----------------------------|------------------|-----------------|---|--------------|--|--------|------------------|------------------|----------------|--------------------------------|----------------------------------|------|-----|-----|------|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett |
| | 30 g | | 2 rote Personen | | 4 rote Äpfel | | 1 schwarzes Glas | | | 0 | Berliner Knacker | 30 | 98 | 5 | 0 |
| 70 g | 4 grüne Personen | | | 4 rote Äpfel | | | | | 0 | Bierschinken/Schinkenpastete | 30 | 52 | 5 | 5 | 5 |
| 35 g | | 1 rote Person | | 4 rote Äpfel | | | | | 0 | Bockwurst | 115 | 312 | 15 | 0 | 30 |
| 30 g | | 1 rote Person | | 5 rote Äpfel | | | | | 0 | Bratwurst/Rheinische Bratwurst | 150 | 408 | 20 | 0 | 40 |
| 25 g | | 2 rote Personen | | 3 rote Äpfel | | | | | 0 | Cervelatwurst | 30 | 117 | 10 | 0 | 10 |
| 55 g | 4 grüne Personen | | | 4 rote Äpfel | | | | | 0 | Corned Beef | 30 | 42 | 10 | 0 | 5 |
| 65 g | 4 grüne Personen | | | 4 rote Äpfel | | | | | 0 | Fleischkäse | 125 | 188 | 25 | 0 | 10 |
| 45 g | 2 grüne Personen | | 5 grüne Äpfel | | | | | | 0 | Gänseleberpastete | 30 | 75 | 10 | 5 | 5 |
| 40 g | 1 grüne Person | | | 5 rote Äpfel | | | | | 0 | Gänseleberrolle | 80 | 192 | 15 | 5 | 20 |
| 55 g | 4 grüne Personen | | | 4 rote Äpfel | | | | | 0 | Geflügelbratwurst | 100 | 115 | 25 | 0 | 5 |
| 215 g | 6 grüne Personen | | | 4 rote Äpfel | | | | | 0 | Gemüsesülze | 50 | 22 | 5 | 5 | 0 |
| 50 g | 3 grüne Personen | | | 4 rote Äpfel | | | | | 0 | Hirschpastete | 30 | 68 | 10 | 0 | 5 |
| 50 g | 3 grüne Personen | | | 3 rote Äpfel | | | | | 0 | Jagdwurst | 30 | 61 | 5 | 0 | 5 |



























































| Empfehlungen um abzunehmen | | | Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | | Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 | genet. Warnung 2 | eigene Angaben | Wurst, Fleischwaren | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|----------------------------|--------|--------|---|--------|--|--------|------------------|------------------|----------------|---------------------|---|------------------------------|------|-----|----------------------------------|------|----|--|--|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | ? | ? | ? | ? | ? | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | ⓘ | | Kalbflleischsülze | 30 | 33 | 10 | 0 | 5 | | |
| 25 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | ⓘ | | Kalbflleischwurst | 125 | 401 | 20 | 0 | 40 | | |
| 55 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | ⓘ | | Kasseler | 30 | 32 | 10 | 0 | 5 | | |
| 30 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | ⓘ | | Krakauer Colbassa | 30 | 92 | 5 | 0 | 10 | | |
| 65 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Lachsschinken | 200 | 232 | 40 | 5 | 10 | | |
| 30 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | ⓘ | | Leberwurst | 30 | 86 | 5 | 0 | 10 | | |
| 30 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | ⓘ | | Lyoner Wurst | 125 | 383 | 15 | 0 | 40 | | |
| 35 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | ⓘ | | Mettwurst grob | 30 | 88 | 10 | 0 | 10 | | |
| 70 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | ⓘ | | Rauchfleisch | 30 | 39 | 5 | 0 | 5 | | |
| 70 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Rind Pökelfleisch geräuchert | 30 | 41 | 5 | 0 | 5 | | |
| 45 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | ⓘ | | Rindfleischsülze | 30 | 42 | 10 | 0 | 5 | | |
| 25 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | ⓘ | | Salami | 30 | 113 | 10 | 5 | 10 | | |
| 35 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | ⓘ | | Schinkenroulade | 30 | 83 | 10 | 0 | 10 | | |
| 30 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | ⓘ | | Schinkenwurst | 30 | 92 | 5 | 0 | 10 | | |
| 60 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Schwein Schinkenspeck | 30 | 46 | 10 | 0 | 5 | | |
| 30 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | | | Schwein Speck geräuchert | 30 | 96 | 5 | 0 | 10 | | |
| 20 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | ⓘ | | Teewurst | 30 | 137 | 5 | 0 | 15 | | |
| 30 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | ⓘ | | Weisswurst | 125 | 371 | 15 | 5 | 35 | | |
| 35 g | | | | | | | ? | nicht bestellt | | ⓘ | | Wiener Würstchen | 70 | 183 | 10 | 0 | 20 | | |








































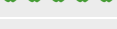
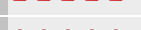
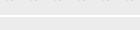
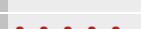






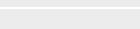

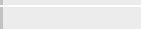




|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |  genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  eigene Angaben | Rind-, Kalb-, Schweine-, Hammel- und Lammfleisch | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|--|---|----------------------------------|------|-----|-----|------|----|
| g pro Artikel | häufig  | selten  | häufig  | selten  | häufig  | selten  | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | |
| 25 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | Hammel Brust | 100 | 376 | 15 | 0 | 40 |
| 25 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | Hammel Kotelett | 100 | 343 | 15 | 0 | 35 |
| 45 g |  | | |  | | ? nicht bestellt | | | Kalb Bauch | 125 | 298 | 25 | 0 | 25 |
| 55 g |  | | |  | | ? nicht bestellt | | | Kalb Brust | 125 | 250 | 25 | 0 | 20 |
| 60 g |  | | |  | | ? nicht bestellt | | | Kalb Filet | 150 | 153 | 35 | 0 | 5 |
| 65 g |  | | |  | | ? nicht bestellt | | | Kalb Gulasch | 150 | 188 | 30 | 0 | 10 |
| 65 g |  | | |  | | ? nicht bestellt | | | Kalb Hackfleisch | 100 | 148 | 20 | 0 | 10 |
| 65 g |  | | |  | | ? nicht bestellt | | | Kalb Hinterhaxe | 150 | 177 | 30 | 0 | 10 |
| 60 g |  | | |  | | ? nicht bestellt | | | Kalb Keule | 125 | 114 | 30 | 0 | 5 |
| 65 g |  | | |  | | ? nicht bestellt | | | Kalb Kotelett | 150 | 219 | 30 | 0 | 15 |
| 60 g |  | | |  | | ? nicht bestellt | | | Kalb Kugel/Fricandeau | 125 | 128 | 30 | 0 | 5 |
| 60 g |  | | |  | | ? nicht bestellt | | | Kalb Nacken | 125 | 138 | 30 | 0 | 5 |
| 60 g |  | | |  | | ? nicht bestellt | | | Kalb Nuss | 125 | 128 | 30 | 0 | 5 |
| 60 g |  | | |  | | ? nicht bestellt | | | Kalb Roulade | 150 | 153 | 35 | 0 | 5 |
| 60 g |  | | |  | | ? nicht bestellt | | | Kalb Rücken | 150 | 162 | 35 | 0 | 5 |
| 60 g |  | | |  | | ? nicht bestellt | | | Kalb Schulter | 125 | 119 | 30 | 0 | 5 |
| 60 g |  | | |  | | ? nicht bestellt | | | Kalb Steak | 150 | 162 | 35 | 0 | 5 |
| 65 g |  | | |  | | ? nicht bestellt | | | Kalb Vorderhaxe | 150 | 177 | 30 | 0 | 10 |
| 35 g | |  | |  | | ? nicht bestellt | | | Lamm Brust | 100 | 287 | 20 | 0 | 25 |
| 50 g |  | | |  | | ? nicht bestellt | | | Lamm Kotelett | 100 | 216 | 20 | 0 | 20 |
| 60 g |  | | |  | | ? nicht bestellt | | | Lamm Nacken | 100 | 190 | 20 | 0 | 15 |
| 65 g |  | | |  | | ? nicht bestellt | | | Lamm Nuss | 100 | 122 | 20 | 0 | 5 |
| 40 g |  | | |  | | ? nicht bestellt | | | Rind Bauch | 125 | 314 | 25 | 0 | 25 |














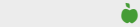






















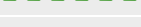













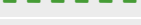


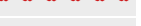



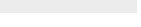
|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |    genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 eigene Angaben | | | Rind-, Kalb-, Schweine-, Hammel- und Lammfleisch | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|---|----------------|--|---|------|-----|-----|------|----------------------------------|-----|-----|----|---|----|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 g |  | | |  | |  | ? | nicht bestellt | | | | | | | Rind Blume | 125 | 135 | 30 | 0 | 5 |
| 40 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Rind Brust | 125 | 328 | 25 | 0 | 30 |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Rind Filet | 125 | 151 | 30 | 0 | 5 |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Rind Gulasch | 150 | 194 | 30 | 0 | 10 |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Rind Hackfleisch | 100 | 207 | 25 | 0 | 15 |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Rind Keule | 150 | 182 | 35 | 0 | 10 |
| 65 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Rind Kotelett | 150 | 240 | 30 | 0 | 15 |
| 65 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Rind Nacken | 150 | 240 | 30 | 0 | 15 |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Rind Oberschale | 125 | 156 | 30 | 0 | 10 |
| 35 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Rind Ochschwanz | 150 | 441 | 35 | 0 | 35 |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Rind Roulade | 150 | 182 | 35 | 0 | 10 |
| 55 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Rind Rücken | 125 | 163 | 30 | 0 | 10 |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Rind Schnitzel | 125 | 151 | 30 | 0 | 5 |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Rind Schulter | 125 | 161 | 25 | 0 | 10 |
| 55 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Rind Steak | 150 | 219 | 35 | 0 | 10 |
| 45 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schaf Bauch | 125 | 290 | 25 | 0 | 25 |
| 65 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schaf Brust | 125 | 204 | 25 | 0 | 15 |
| 60 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schaf Filet | 125 | 141 | 30 | 0 | 5 |
| 65 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schaf Gulasch | 150 | 209 | 30 | 0 | 10 |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schafhaxe | 125 | 244 | 25 | 0 | 20 |
| 50 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schaf Kotelett | 150 | 318 | 30 | 0 | 25 |
| 65 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schaf Nacken | 125 | 216 | 25 | 0 | 15 |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schaf Roulade | 150 | 293 | 30 | 0 | 20 |























































|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |    genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 eigene Angaben | | | Rind-, Kalb-, Schweine-, Hammel- und Lammfleisch | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|---|----------------|--|---|------|-----|-----|------|----------------------------------|-----|-----|----|---|----|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 g |  | | |  | |  | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schaf Schnitzel | 150 | 293 | 30 | 0 | 20 |
| 65 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schaf Schulter | 125 | 174 | 25 | 0 | 10 |
| 55 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schaf Steak | 150 | 302 | 30 | 0 | 25 |
| 40 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schwein Bauch | 150 | 389 | 30 | 0 | 35 |
| 40 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schwein Brust | 150 | 362 | 25 | 0 | 30 |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schweinefilet | 125 | 134 | 30 | 0 | 5 |
| 50 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schwein Gulasch | 150 | 326 | 30 | 0 | 25 |
| 35 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schwein Hackfleisch | 100 | 276 | 20 | 0 | 25 |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schwein Haxe | 175 | 312 | 40 | 0 | 20 |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schwein Keule | 125 | 170 | 30 | 0 | 10 |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schwein Kotelett | 150 | 200 | 35 | 0 | 10 |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schwein Nacken | 150 | 294 | 30 | 0 | 25 |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schwein Roulade | 150 | 204 | 35 | 0 | 10 |
| 55 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schwein Schnitzel | 125 | 134 | 30 | 0 | 5 |
| 50 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schwein Schulter | 150 | 326 | 30 | 0 | 25 |
| 30 g | |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schwein Spitzbein | 125 | 416 | 20 | 0 | 40 |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | Schwein Steak | 150 | 200 | 35 | 0 | 10 |















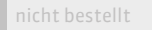



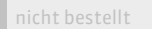



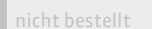









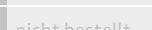
















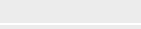



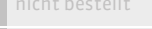


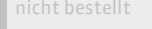


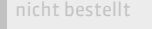




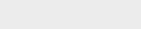
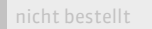





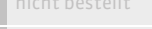


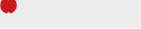
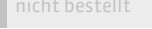
|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |    genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 eigene Angaben | | | Wild, Geflügel, Federwild, Innereien | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|--|--------|--------|---|--------|--|--------|---|--|--|---|------|-----|-----|------|----------------------------------|-----|-----|----|----|----|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | | | |
| | | | | | | | ? | | | | | | | | | | | | | |
| 65 g | | | | | | | | | | | | | | | Damwild Leber | 125 | 171 | 25 | 5 | 10 |
| 50 g | | | | | | | | | | | | | | | Ente Fleisch mit Haut | 150 | 338 | 30 | 0 | 30 |
| 65 g | | | | | | | | | | | | | | | Ente Fleisch ohne Haut | 150 | 179 | 30 | 0 | 10 |
| 65 g | | | | | | | | | | | | | | | Ente Leber | 125 | 164 | 25 | 5 | 10 |
| 40 g | | | | | | | | | | | | | | | Ente Schenkel | 150 | 374 | 25 | 0 | 35 |
| 55 g | | | | | | | | | | | | | | | Fasan | 150 | 231 | 40 | 0 | 10 |
| 45 g | | | | | | | | | | | | | | | Ferkel | 150 | 347 | 30 | 0 | 30 |
| 75 g | | | | | | | | | | | | | | | Froschschenkel | 75 | 52 | 15 | 0 | 0 |
| 30 g | | | | | | | | | | | | | | | Gans Fleisch mit Haut roh | 150 | 507 | 25 | 0 | 50 |
| 55 g | | | | | | | | | | | | | | | Gans Fleisch ohne Haut roh | 150 | 233 | 35 | 0 | 15 |
| 45 g | | | | | | | | | | | | | | | Gans Schenkel | 150 | 327 | 25 | 0 | 30 |
| 70 g | | | | | | | | | | | | | | | Gänseleber | 125 | 164 | 25 | 10 | 5 |
| 60 g | | | | | | | | | | | | | | | Hase | 150 | 171 | 35 | 0 | 5 |
| 60 g | | | | | | | | | | | | | | | Hirsch | 150 | 170 | 35 | 0 | 5 |
| 55 g | | | | | | | | | | | | | | | Huhn Brust | 150 | 153 | 35 | 0 | 5 |
| 50 g | | | | | | | | | | | | | | | Huhn Flügel | 150 | 312 | 25 | 0 | 25 |
| 70 g | | | | | | | | | | | | | | | Huhn Magen | 125 | 141 | 25 | 5 | 5 |
| 70 g | | | | | | | | | | | | | | | Huhn Schenkel | 150 | 260 | 30 | 0 | 20 |
| 70 g | | | | | | | | | | | | | | | Hühnerherz | 125 | 156 | 25 | 5 | 10 |
| 55 g | | | | | | | | | | | | | | | Hühnerleber | 125 | 170 | 30 | 5 | 10 |
| 75 g | | | | | | | | | | | | | | | Kalb Bries | 125 | 125 | 25 | 0 | 5 |
| 80 g | | | | | | | | | | | | | | | Kalb Herz | 125 | 138 | 20 | 0 | 10 |
| 85 g | | | | | | | | | | | | | | | Kalb Leber | 125 | 109 | 20 | 5 | 5 |

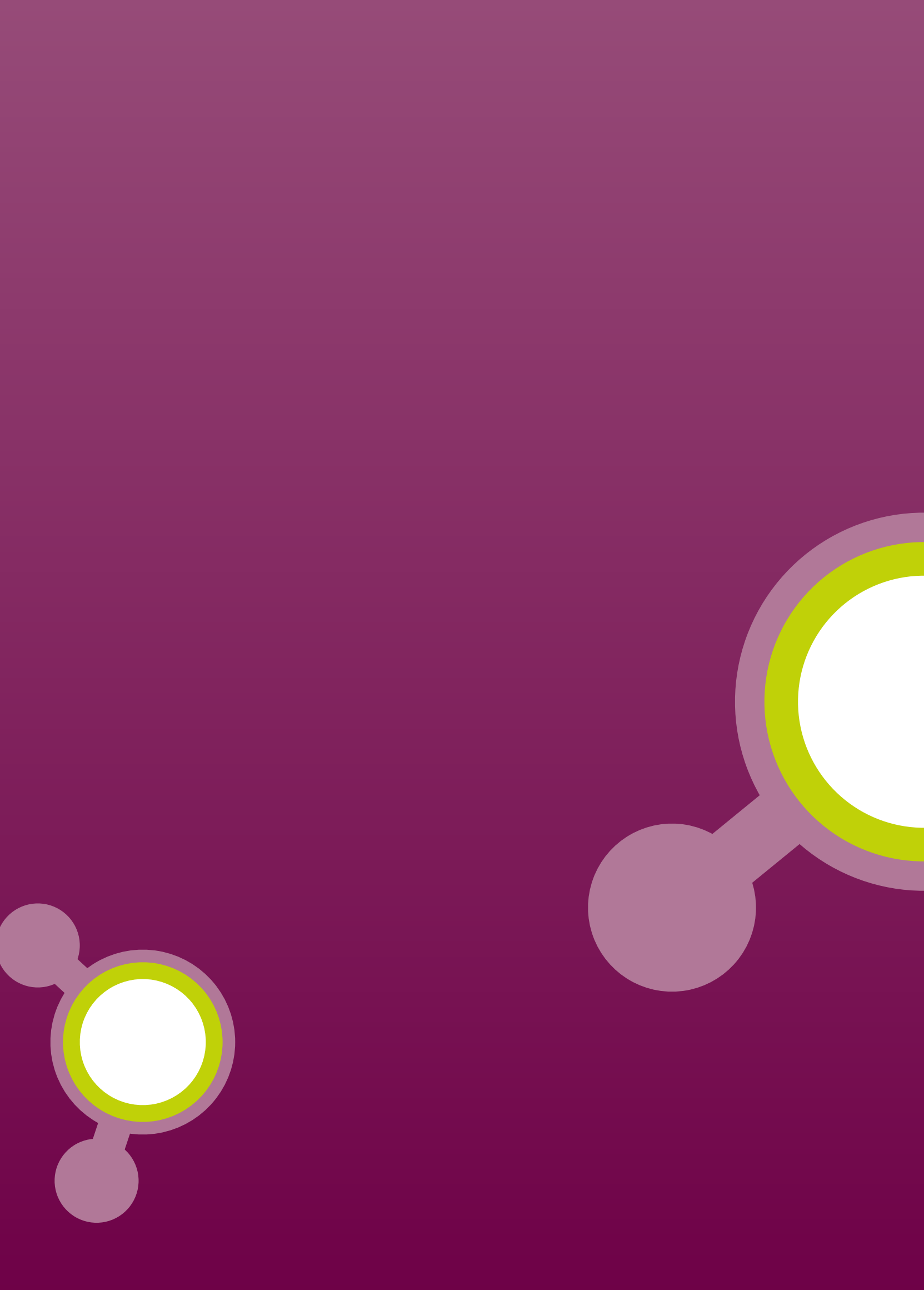
|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |  genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  eigene Angaben | | | Wild, Geflügel, Federwild, Innereien | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|---|----------------|---|--------------------------------------|--|--|-----|------|----------------------------------|-----|------|--|--|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | ? | ? | ? | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | |
| |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | |
| 70 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | 125 | 224 | 25 | 5 | 15 | | |
| 90 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | 125 | 115 | 20 | 0 | 5 | | |
| 60 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | 125 | 168 | 25 | 5 | 10 | | |
| 65 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | 150 | 219 | 30 | 0 | 15 | | |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | 150 | 164 | 35 | 5 | 5 | | |
| 55 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | 150 | 161 | 40 | 0 | 5 | | |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | 150 | 287 | 30 | 0 | 20 | | |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | 150 | 173 | 35 | 0 | 5 | | |
| 35 g | |  |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | 150 | 333 | 55 | 0 | 15 | | |
| 55 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | 150 | 183 | 35 | 0 | 5 | | |
| 75 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | 125 | 155 | 25 | 5 | 10 | | |
| 65 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | 125 | 165 | 25 | 10 | 5 | | |
| 50 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | 125 | 275 | 20 | 5 | 20 | | |
| 90 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | 125 | 115 | 20 | 0 | 5 | | |
| 75 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | 125 | 201 | 25 | 5 | 15 | | |
| 60 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | 125 | 160 | 30 | 5 | 5 | | |
| 95 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | 50 | 35 | 10 | 5 | 5 | | |
| 75 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | 125 | 116 | 25 | 5 | 5 | | |
| 60 g |  | |  | | | | ? | nicht bestellt | | | | | 125 | 163 | 30 | 5 | 10 | | |
| 75 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | 125 | 200 | 25 | 5 | 15 | | |
| 60 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | 150 | 254 | 35 | 0 | 15 | | |
| 65 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | 125 | 201 | 25 | 0 | 15 | | |
| 65 g |  | | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | 150 | 224 | 30 | 0 | 15 | | |

|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |    genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 eigene Angaben | | | <h2>Öle, Fette, Butter, Schmalz</h2> | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|---|--|--|--------------------------------------|------|-----|-----|------|----------------------------------|----|-----|---|---|----|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Butter | 20 | 148 | 0 | 0 | 20 |
| 10 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Butterschmalz | 10 | 88 | 0 | 0 | 10 |
| 10 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Distelöl (Safloröl) | 15 | 106 | 0 | 0 | 15 |
| 10 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Erdnussöl | 15 | 106 | 0 | 0 | 15 |
| 10 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Kakaobutter | 20 | 177 | 0 | 0 | 20 |
| 10 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Kokosfett | 20 | 177 | 0 | 0 | 20 |
| 10 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Kürbiskernöl | 15 | 106 | 0 | 0 | 15 |
| 10 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Leinöl | 15 | 106 | 0 | 0 | 15 |
| 10 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Maiskeimöl | 15 | 106 | 0 | 0 | 15 |
| 10 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Margarine | 20 | 142 | 0 | 0 | 20 |
| 10 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Aioli-Dip | 25 | 186 | 0 | 5 | 25 |
| 10 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Muskatbutter | 20 | 176 | 0 | 0 | 20 |
| 10 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Olivenöl | 15 | 106 | 0 | 0 | 15 |
| 10 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Palmöl | 15 | 106 | 0 | 0 | 15 |
| 10 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Rüböl (Rapsöl) | 15 | 106 | 0 | 0 | 15 |
| 10 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Sesamöl | 15 | 106 | 0 | 0 | 15 |
| 10 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Sheabutter | 20 | 177 | 0 | 0 | 20 |
| 10 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Sojaöl | 15 | 106 | 0 | 0 | 15 |
| 10 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Sonnenblumenöl | 15 | 106 | 0 | 0 | 15 |
| 10 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Süssrahmbutter | 20 | 147 | 0 | 0 | 20 |
| 10 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Walnussöl | 15 | 106 | 0 | 0 | 15 |
| 10 g | |  |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Weizenkeimöl | 15 | 106 | 0 | 0 | 15 |

|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |    genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 eigene Angaben | | | Nichtalkoholische Getränke (Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke) | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|---|---|--|---|--|------|-----|-----|------|------------------------------------|-----|-----|---|----|---|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | |
| beliebig viel |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Bancha Tee | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 55 g |  | | |  | | ? | nicht bestellt | | ⓪ | | | | | | Bier alkoholfrei | 330 | 86 | 5 | 20 | 0 |
| 40 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Cappuccino | 150 | 57 | 5 | 10 | 5 |
| 20 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Colagetränk | 330 | 186 | 0 | 55 | 0 |
| 530 g |  | | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Colagetränk (kalorienarm) | 200 | 8 | 0 | 5 | 0 |
| 70 g |  | | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Eistee-Zitrone | 200 | 64 | 0 | 5 | 0 |
| 375 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Espresso | 25 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 530 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Filterkaffee | 150 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel |  | | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Früchtetee | 125 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 15 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Heisse Schokolade | 100 | 131 | 5 | 25 | 5 |
| 60 g |  | | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Isotonisches Getränk | 200 | 38 | 0 | 10 | 0 |
| 70 g |  | | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Isotonisches Getränk (kalorienarm) | 200 | 38 | 0 | 10 | 0 |
| 170 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Kokoswasser | 60 | 6 | 0 | 5 | 0 |
| beliebig viel |  | | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Kräutertee | 125 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 45 g |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Latte Macchiato | 125 | 55 | 5 | 5 | 5 |
| 35 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | ⓪ | | | | | | Limonade-Kräuter | 200 | 72 | 0 | 20 | 0 |
| 40 g |  | | |  | | ? | nicht bestellt | | ⓪ | | | | | | Limonade-Zitrone | 200 | 58 | 0 | 15 | 0 |
| 40 g |  | | |  | | ? | nicht bestellt | | ⓪ | | | | | | Limonade-Orange | 200 | 58 | 0 | 15 | 0 |
| beliebig viel |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Matcha Tee | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel |  | |  | | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Mate-Tee | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 25 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Multi-Frucht-Nektar | 200 | 114 | 0 | 30 | 0 |
| 35 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Mehrfrechtsaft | 200 | 76 | 5 | 20 | 0 |
| 25 g | |  | |  | | ? | nicht bestellt | | | | | | | | Orangensaft | 100 | 54 | 0 | 15 | 0 |

|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | | genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 eigene Angaben | Nichtalkoholische Getränke (Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke) | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|--|--|----------------------------------|------|-----|-----|------|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett |
| |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |
| beliebig viel |  | | |  | |  ? | nicht bestellt | Pfefferminztee | 125 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 60 g |  | | |  | |  ? | nicht bestellt | Saftschorle-Ananas | 200 | 44 | 0 | 10 | 0 |
| 40 g |  | | |  | |  ? | nicht bestellt | Saftschorle-Apfel | 200 | 66 | 0 | 15 | 0 |
| 270 g |  | | |  | |  ? | nicht bestellt | Saftschorle-Grapefruit | 200 | 10 | 0 | 5 | 0 |
| 45 g |  | | |  | |  ? | nicht bestellt | Saftschorle-Johannisbeer | 200 | 56 | 0 | 15 | 0 |
| 135 g |  | | |  | |  ? | nicht bestellt | Saftschorle-Karotten | 200 | 24 | 0 | 5 | 0 |
| 55 g |  | | |  | |  ? | nicht bestellt | Saftschorle-Orange | 200 | 50 | 0 | 10 | 0 |
| 20 g | |  | |  | |  ? | nicht bestellt | Saftschorle-Pfirsich/Maracuja | 200 | 126 | 5 | 30 | 0 |
| 540 g |  | | |  | |  ? | nicht bestellt | Saftschorle-Zitrone | 200 | 6 | 0 | 5 | 0 |
| 55 g |  | | |  | |  ? | nicht bestellt | Sekt alkoholfrei | 100 | 25 | 0 | 5 | 0 |
| beliebig viel |  | | |  | |  ? | nicht bestellt | Sencha Tee | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel |  | | |  | |  ? | nicht bestellt | Tee grün | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| beliebig viel |  | | |  | |  ? | nicht bestellt | Tee schwarz | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 g | |  |  | | |  ? | nicht bestellt | Türkischer Mokka | 100 | 69 | 0 | 20 | 0 |
| beliebig viel |  | | |  | |  ? | nicht bestellt | Wasser und Mineralwasser | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |

|  Empfehlungen um abzunehmen | | |  Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | |  Empfehlungen um die Leistung zu steigern | |  genet. Warnung 1 |  genet. Warnung 2 |  eigene Angaben | Alkoholische Getränke (Bier, Wein, Spirituosen) | | | | | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|-----------------------|-----|-----|---|----------------------------------|------|-----|-----|------|
| g pro Artikel | häufig | selten | häufig | selten | häufig | selten | | | | Alkoholische Getränke (Bier, Wein, Spirituosen) | | | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett |
| |  |  |  |  |  |  | | | | Alkoholische Getränke (Bier, Wein, Spirituosen) | | | | | | | | | |
| 90 g |  | | |  | |  | ? | nicht bestellt | |  | Bier Dunkel | 330 | 122 | 5 | 10 | 0 | | | |
| 85 g |  | | |  | |  | ? | nicht bestellt | |  | Bier Hell | 330 | 129 | 5 | 10 | 0 | | | |
| 80 g |  | | |  | |  | ? | nicht bestellt | |  | Bier Pils Hell | 330 | 139 | 5 | 10 | 0 | | | |
| 15 g | |  | |  | |  | ? | nicht bestellt | | | Brände aus Zuckerrohr | 20 | 46 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 40 g |  | | |  | |  | ? | nicht bestellt | | | Champagner | 100 | 83 | 0 | 5 | 0 | | | |
| 15 g | |  | |  | |  | ? | nicht bestellt | | | Cognac | 20 | 47 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 15 g | |  | |  | |  | ? | nicht bestellt | | | Gin | 20 | 52 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 80 g |  | | |  | |  | ? | nicht bestellt | | | Most | 130 | 53 | 0 | 5 | 0 | | | |
| 50 g |  | |  | | |  | ? | nicht bestellt | | | Rotwein leicht | 130 | 88 | 0 | 5 | 0 | | | |
| 50 g |  | |  | | |  | ? | nicht bestellt | | | Rotwein mittel | 130 | 88 | 0 | 5 | 0 | | | |
| 40 g |  | | |  | |  | ? | nicht bestellt | | | Rotwein schwer | 130 | 107 | 0 | 5 | 0 | | | |
| 15 g | |  | |  | |  | ? | nicht bestellt | | | Rum | 20 | 46 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 40 g |  | | |  | |  | ? | nicht bestellt | | | Sekt | 100 | 83 | 0 | 5 | 0 | | | |
| 30 g | |  | |  | |  | ? | nicht bestellt | | | Sherry | 50 | 59 | 0 | 5 | 0 | | | |
| 40 g |  | | |  | |  | ? | nicht bestellt | | | Wein rose | 100 | 88 | 0 | 5 | 0 | | | |
| 45 g |  | |  | | |  | ? | nicht bestellt | | | Weisswein halbtrocken | 130 | 95 | 0 | 5 | 0 | | | |
| 35 g | |  | |  | |  | ? | nicht bestellt | | | Weisswein lieblich | 130 | 127 | 0 | 10 | 0 | | | |
| 45 g |  | | |  | |  | ? | nicht bestellt | | | Weisswein trocken | 130 | 94 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 15 g | |  | |  | |  | ? | nicht bestellt | |  | Whisky | 20 | 49 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 15 g | |  | |  | |  | ? | nicht bestellt | | | Wodka | 20 | 46 | 0 | 0 | 0 | | | |





GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

EPIGENETIK

ENTGIFTUNG

BIOLOGISCHES ALTER

BURNOUT

MUSKELFASERTYP

Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR

Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG

Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN



WISSENSCHAFT

Dieses Kapitel zeigt die Wissenschaft hinter dem Test.



Die Wissenschaft der Gene und Übergewicht

Bisher wurden mehrere Gene identifiziert, die im Falle eines Defekts Auswirkungen auf das Körpergewicht und die effektivste Diät haben.

Im Rahmen dieser Analyse haben wir jedes dieser Gene untersuchen lassen. Die dafür verwendete Methode untersuchte bestimmte Regionen der Gene (sogenannte SNPs) auf Defekte, die Ihre Tendenzen zu Übergewicht und zur Gewichtsabnahme bestimmen.

Zusammenfassung der Wissenschaft

Die wissenschaftliche Basis für diese Genanalyse ist ungewöhnlich stark. Die relevanten Gene wurden zum einen schon in zahlreichen Studien genauer untersucht (mehr als 7500 Studien für das Gen PPARG, 167 Studien zum Gen FABP2, 6897 Studien zum Gen ADRB2 und 493 Studien zu FTO), wobei die Gewichtsanalyse auf den wichtigsten 53 Studien zum Thema Abnehmen und Ernährung basieren.

Analysiert werden im Rahmen dieser Analyse 8 Polymorphismen, die unterschiedliche Auswirkungen auf den Körper haben. Da es sich um ein sehr umfangreiches Analyseprodukt handelt, konzentriert sich diese Beschreibung nur auf die wichtigsten Aussagen. Diese sind:

- Menschen reagieren aufgrund genetischer Polymorphismen unterschiedlich auf den Fettgehalt in der Nahrung. Eine Anpassung des Fettgehaltes ist sinnvoll.
- Menschen reagieren unterschiedlich auf den Kohlenhydratgehalt in der Nahrung. Eine Anpassung des Kohlenhydratgehaltes ist sinnvoll.
- Gene beeinflussen ein bestimmtes Abnehmprogramm mit bis zu 2,5-fach besserem oder schlechterem Erfolg.
- Genetische Polymorphismen beeinflussen die Reaktion des Körpers auf Sport.
- Gene beeinflussen den Erfolg einer Kalorienreduktion auf den Gewichtsverlust.

Das Programm erfasst durch eine Genanalyse diese genetischen Tendenzen, passt die Kalorienverteilung entsprechend an und setzt den Fokus des Programmes auf jene Strategie, die laut genetischer Analyse bessere Erfolge erzielt. Mehr Sport oder eine stärkere Kalorienreduktion?

Ziel dieses Abschnittes ist es, Nachweise für jede dieser Aussagen zu liefern und die wissenschaftliche Basis dieses Programmes deutlich zu machen.

Aussage 1

Menschen reagieren mit Ihrem Körpergewicht unterschiedlich auf den Fettgehalt in der Ernährung. Eine positive Auswirkung der Anpassung des Fettgehalts in der Nahrung ist sinnvoll

Ein sehr interessantes Beispiel ist die Studie von der Forschungsgruppe (Robitaille et al., Clin Genet 63: 109-116, 2003), bei der an 720 Probanden herausgefunden wurde, dass bei einer besonders fettreichen Ernährung nur jene an Gewicht zugenommen haben, die die ungünstigere Variante des PPARG-Gens (Pro12Ala) hatten. Eine genetische Auswirkung, die von der unabhängigen Forschungsgruppe (Memisoglu et al., Human Molecular Genetics 12: 2923-2929, 2001) in einer eigenen Studie bestätigt wurde. Durch das Wissen um diesen Gendeffekt lässt sich die Reaktion des Körpers auf eine High-fat- oder Low-fat-Ernährung vorhersehen.

16 Publikationen

- <http://www.jbc.org/content/276/43/39679.long> J Biol Chem. 2001 Oct 26;276(43):39679-84. Epub 2001 Aug 3. The polymorphism at codon 54 of the FABP2 gene increases fat absorption in human intestinal explants. Levy E, Ménard D, Delvin E, Stan S, Mitchell G, Lambert M, Ziv E, Feoli-Fonseca JC, Seidman E.
- <http://ajcn.nutrition.org/content/90/6/1483.long> Am J Clin Nutr. 2009 Dec;90(6):1483-8. Epub 2009 Oct 14. The FTO gene rs9939609 obesity-risk

allele and loss of control over eating. Tanofsky-Kraff M, Han JC, Anandalingam K, Shomaker LB, Columbo KM, Wolkoff LE, Kozlosky M, Elliott C, Ranzenhofer LM, Roza CA, Yanovski SZ, Yanovski JA.

- <http://ajcn.nutrition.org/content/90/5/1418.long> Am J Clin Nutr. 2009 Nov;90(5):1418-25. Epub 2009 Sep 2. Fat and carbohydrate intake modify the association between genetic variation in the FTO genotype and obesity. Sonestedt E, Roos C, Gullberg B, Ericson U, Wirfält E, Orho-Melander M.
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=19901143> Arch Intern Med. 2009 Nov 9;169(20):1897-906. APOA2, dietary fat, and body mass index: replication of a gene-diet interaction in 3 independent populations. Corella D, Peloso G, Arnett DK, Demissie S, Cupples LA, Tucker K, Lai CQ, Parnell LD, Coltell O, Lee YC, Ordovas JM.
- <http://atvb.ahajournals.org/content/18/10/1606.long> Arterioscler Thromb Vasc Biol. 1998 Oct;18(10):1606-10. Postprandial lipemic response is modified by the polymorphism at codon 54 of the fatty acid-binding protein 2 gene. Agren JJ, Valve R, Vidgren H, Laakso M, Uusitupa M.
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=17378725> Clin Chem Lab Med. 2007;45(3):316-20. Polymorphisms in the APOA1/C3/A4/A5 gene cluster and cholesterol responsiveness to dietary change. Hubacek JA, Bohuslavova R, Skodova Z, Pitha J, Bobkova D, Poledne R.
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=12630956> Clin Genet. 2003 Feb;63(2):109-16. The PPAR-gamma P12A polymorphism modulates the relationship between dietary fat intake and components of the metabolic syndrome: results from the Québec Family Study. Robitaille J, Després JP, Pérusse L, Vohl MC.
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=21179003> Int J Obes (Lond). 2011 Aug;35(8):1041-9. doi: 10.1038/ijo.2010.263. Epub 2010 Dec 21. Association between fat intake, physical activity and mortality depending on genetic variation in FTO. Sonestedt E, Gullberg B, Ericson U, Wirfält E, Hedblad B, Orho-Melander M.
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=20975728> Int J Obes (Lond). 2011 May;35(5):666-75. Epub 2010 Oct 26. Association between the APOA2 promoter polymorphism and body weight in Mediterranean and Asian populations: replication of a gene-saturated fat interaction. Corella D, Tai ES, Sorlí JV, Chew SK, Coltell O, Sotos-Prieto M, García-Ríos A, Estruch R, Ordovas JM.
- <http://www.jlr.org/content/41/12/2002.long> J Lipid Res. 2000 Dec;41(12):2002-8. Effects of an Ala54Thr polymorphism in the intestinal fatty acid-binding protein on responses to dietary fat in humans. Pratley RE, Baier L, Pan DA, Salbe AD, Storlien L, Ravussin E, Bogardus C.
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=17211608> J Mol Med (Berl). 2007 Feb;85(2):119-28. Epub 2007 Jan 9. APOA5 gene variation modulates the effects of dietary fat intake on body mass index and obesity risk in the Framingham Heart Study. Corella D, Lai CQ, Demissie S, Cupples LA, Manning AK, Tucker KL, Ordovas JM.
- <http://jn.nutrition.org/content/139/12/2301.long> J Nutr. 2009 Dec;139(12):2301-8. Epub 2009 Oct 14. Apolipoprotein A5 polymorphisms interact with total dietary fat intake in association with markers of metabolic syndrome in Puerto Rican older adults. Mattei J, Demissie S, Tucker KL, Ordovas JM.
- <http://jn.nutrition.org/content/141/12/2219.long> J Nutr. 2011 Dec;141(12):2219-25. Epub 2011 Nov 2. A High Intake of Saturated Fatty Acids Strengthens the Association between the Fat Mass and Obesity-Associated Gene and BMI. Corella D, Arnett DK, Tucker KL, Kabagambe EK, Tsai M, Parnell LD, Lai CQ, Lee YC, Warodomwicht D, Hopkins PN, Ordovas JM.
- <http://jn.nutrition.org/content/141/3/380.long> J Nutr. 2011 Mar;141(3):380-5. Epub 2011 Jan 5. APOA5 gene variation interacts with dietary fat intake to modulate obesity and circulating triglycerides in a Mediterranean population. Sánchez-Moreno C, Ordovas JM, Smith CE, Baraza JC, Lee YC, Garaulet M.
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=16311100> Metabolism. 2005 Dec;54(12):1652-8. Comparison of the acute response to meals enriched with cis- or trans-fatty acids on glucose and lipids in overweight individuals with differing FABP2 genotypes. Lefevre M, Lovejoy JC, Smith SR, Delany JP, Champagne C, Most MM, Denkins Y, de Jonge L, Rood J, Bray GA.
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=14981227> Obes Res. 2004 Feb;12(2):340-5. Intestinal FABP2 A54T polymorphism: association with insulin resistance and obesity in women. Albalá C, Santos JL, Cifuentes M, Villarreal AC, Lera L, Liberman C, Angel B, Pérez-Bravo F.

Aussage 2

Menschen reagieren mit Ihrem Körpergewicht unterschiedlich auf Kohlenhydrate in der Nahrung.

Eine Studie im Journal of Nutrition hat nachgewiesen, dass Menschen mit dem Gln27Glu Polymorphismus im ADRB2-Gen eine deutlich höhere Neigung zu Übergewicht hatten (OR: 2,56), wenn sie mehr als 49% der täglichen Kalorien aus Kohlenhydraten bezogen.

Publikationen

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12888635> J Nutr. 2003 Aug;133(8):2549-54. Obesity risk is associated with carbohydrate intake in women carrying the Gln27Glu beta2-adrenoceptor polymorphism. Martínez JA, Corbalán MS, Sánchez-Villegas A, Forga L, Martí A, Martínez-González MA.

Aussage 3

Je nach genetischer Veranlagung lässt sich der Anteil an Kohlenhydraten und Fett in der Nahrung individuell anpassen. Fettempfindliche Personen profitieren daher von einer Low-Fat-Diät während kohlenhydratempfindliche von einer Low-Carb-Diät mehr profitieren.

Aus diesen beiden genetischen Tendenzen lassen sich daher Schlussfolgerungen ziehen, wer auf die Menge an Kohlenhydraten und Fetten in der Nahrung empfindlicher reagiert. Ist eine Person somit laut den 16 vorher genannten Publikationen weniger empfindlich auf die Menge an Fett in der Nahrung und zeigt diese Person laut dieser Publikation eine Neigung zu Übergewicht nur dann, wenn der Kohlenhydrat-Kalorienanteil über 49% liegt, ist schlusszufolgern, dass ein höherer Fettanteil und ein geringerer Kohlenhydratanteil eine positive Auswirkung auf das Körpergewicht haben wird. Eine Person mit den richtigen Polymorphismen wird nachweislich nicht zunehmen, wenn innerhalb der untersuchten Parameter der Fettanteil in der Nahrung erhöht und der Kohlenhydratanteil gesenkt wird.

Aussage 4

Gene beeinflussen, wie unser Körper auf sportliche Betätigung reagiert. Bei Manchen führt Sport schnell zu Erfolgen, während Andere weniger darauf ansprechen.

Die Effektivität von Sport zum Abnehmen wird sehr stark von den Genen beeinflusst. Die Studie (Diabetes Obes Metab. 2002 Nov;4(6):428-30.) ist eine von Vielen, die zeigte, dass Personen mit einer bestimmten Genvariante im ADRB2-Gen eine deutliche genetische Neigung zu Übergewicht hatten, aber nur wenn sie einen inaktiven Lebensstil führten. Wenn diese Personen Sport machten hatte der Gendefekt keinen Einfluss auf ihre Neigung zu Übergewicht. Die Auswirkung des Gendefektes konnte also durch eine Lebensstiländerung aufgehoben werden. Eine unabhängige Studie zum selben Gen zeigte (Diabetes Care. 1997 Dec;20(12):1887-90.), dass Personen mit der ungünstigeren Variante des Gens durch Sport deutlich weniger an Gewicht verloren als Personen mit der günstigen Variante, obwohl Sie sich genau so sehr angestrengt hatten wie die Kontrollgruppe. Diese Personen sprechen also einfach weniger schnell und gut auf Sport als Abnehmstrategie an. Diese deutlichen Unterschiede im Abnehmerfolg kennt jeder Sportstudiomitarbeiter. Diese genetische Auswirkungen wurde noch von vielen weiteren Studien bestätigt (Eur J Intern Med. 2007 Dec;18(8):587-92, Obes Res. 2004 May;12(5):807-15., Int J Obes Relat Metab Disord. 2003 Sep;27(9):1028-36).

Publikationen

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=16741264> Obesity (Silver Spring). 2006 Apr;14(4):529-644. The human obesity gene map: the 2005 update. Rankinen T, Zuberi A, Chagnon YC, Weisnagel SJ, Argyropoulos G, Walts B, Pérusse L, Bouchard C.
- <http://ajcn.nutrition.org/content/90/5/1418>. long Am J Clin Nutr. 2009 Nov;90(5):1418-25. Epub 2009 Sep 2. Fat and carbohydrate intake modify the association between genetic variation in the FTO genotype and obesity. Sonestedt E, Roos C, Gullberg B, Ericson U, Wirfält E, Orho-Melander M.
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=20650268> Clin Chim Acta. 2010 Nov 11;411(21-22):1716-22. Epub 2010 Jul 25. Effects of common FTO gene variants associated with BMI on dietary intake and physical activity in Koreans. Lee HJ, Kim IK, Kang JH, Ahn Y, Han BG, Lee JY, Song J.
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=9405912> Diabetes Care. 1997 Dec;20(12):1887-90. Effects of Trp64Arg mutation in the beta 3-adrenergic receptor gene on weight loss, body fat distribution, glycemic control, and insulin resistance in obese type 2 diabetic patients. Sakane N, Yoshida T, Umekawa T, Kogure A, Takakura Y, Kondo M.
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=12406043> Diabetes Obes Metab. 2002 Nov;4(6):428-30. TRP64ARG polymorphism of the beta 3-adrenergic receptor gene and obesity risk: effect modification by a sedentary lifestyle. Marti A, Corbalán MS, Martínez-Gonzalez MA, Martínez JA.
- <http://diabetes.diabetesjournals.org/content/51/8/2581>. long Diabetes. 2002 Aug;51(8):2581-6. Association of the Pro12Ala polymorphism in the PPAR-gamma2 gene with 3-year incidence of type 2 diabetes and body weight change in the Finnish Diabetes Prevention Study. Lindi VI, Uusitupa MI, Lindström J, Louheranta A, Eriksson JG, Valle TT, Hämäläinen H, Ilanne-Parikka P, Keinänen-Kiukaanniemi S, Laakso M, Tuomilehto J; Finnish Diabetes Prevention Study.
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=15986237> Diabetologia. 2005 Aug;48(8):1503-9. Epub 2005 Jun 29. Influence of Pro12Ala peroxisome proliferator-activated receptor gamma2 polymorphism on glucose response to exercise training in type 2 diabetes. Adamo KB, Sigal RJ, Williams K, Kenny G, Prud'homme D, Tesson F.
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=18054709> Eur J Intern Med. 2007 Dec;18(8):587-92. Epub 2007 Sep 10. Influence of the Trp64Arg polymorphism in the beta 3 adrenoceptor gene on insulin resistance, adipocytokine response, and weight loss secondary to lifestyle modification in obese patients. de Luis DA, Gonzalez Sagrado M, Aller R, Izaola O, Conde R.
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=15778927> Horm Metab Res. 2005 Feb;37(2):99-105. Influence of the PPAR-gamma2 Pro12Ala and ACE I/D polymorphisms on insulin sensitivity and training effects in healthy offspring of type 2 diabetic subjects. Østergård T, Ek J, Hamid Y, Saltin B, Pedersen OB, Hansen T, Schmitz O.
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=21179003> Int J Obes (Lond). 2011 Aug;35(8):1041-9. doi: 10.1038/ijo.2010.263. Epub 2010 Dec 21. Association between fat intake, physical activity and mortality depending on genetic variation in FTO. Sonestedt E, Gullberg B, Ericson U, Wirfält E, Hedblad B, Orho-Melander M.
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=12917707> Int J Obes Relat Metab Disord. 2003 Sep;27(9):1028-36. Difficulty in losing weight by behavioral intervention for women with Trp64Arg polymorphism of the beta3-adrenergic receptor gene. Shiwaku K, Nogi A, Anuurad E, Kitajima K, Enkhmaa B, Shimono K, Yamane Y.
- <http://jcem.endojournals.org/content/83/7/2441>. long J Clin Endocrinol Metab. 1998 Jul;83(7):2441-4. Meta-analysis of the association of Trp64Arg polymorphism of beta 3-adrenergic receptor gene with body mass index. Fujisawa T, Ikegami H, Kawaguchi Y, Ogihara T.
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=11743057> Obes Res. 2001 Dec;9(12):741-5. Association of BMI with the beta3-adrenergic receptor gene polymorphism in Japanese: meta-analysis. Kurokawa N, Nakai K, Kameo S, Liu ZM, Satoh H.
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=15166301> Obes Res. 2004 May;12(5):807-15. Association between body fat response to exercise training and multilocus ADR genotypes. Phares DA, Halverstadt AA, Shuldiner AR, Ferrell RE, Douglass LW, Ryan AS, Goldberg AP, Hagberg JM.

Aussage 5

Gene beeinflussen, wie unser Körper auf ein bestimmtes Abnehmprogramm reagiert, mit einem bis zu 2,5-fach besseren Resultat.

Eine Studie von (Lindi et al., Diabetes 51: 2581-2586, 2002) kam zu dem Schluss, dass Personen, die ein leichtes 3-jähriges Programm mit Diät und Sport befolgten, etwa 2,5 mal so viel Gewicht verloren, wenn Sie die günstige Variante eines Gens hatten als Personen mit der ungünstigen Variante (8,3kg im Durchschnitt im Vergleich zu 3,4kg im Durchschnitt). Die günstige Variante hatte aber auch einen Nachteil; 1 Jahr nach der Studie wurde das Körpergewicht der Probanden wieder gemessen und Träger der günstigen Variante hatten wieder deutlich mehr zugenommen als die Gruppe mit der eigentlich ungünstigen Variante. Die günstige Variante macht also Sport und Diät effektiver, aber leider wird auch der Jo-Jo Effekt stärker.

Publikationen

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=12145174> Diabetes. 2002 Aug;51(8):2581-6. Association of the Pro12Ala polymorphism in the PPAR-gamma2 gene with 3-year incidence of type 2 diabetes and body weight change in the Finnish Diabetes Prevention Study. Lindi V, Uusitupa M, Lindström J, Louheranta A, Eriksson JG, Valle TT, Hämäläinen H, Ilanne-Parikka P, Keinänen-Kiukaanniemi S, Laakso M, Tuomilehto J; Finnish Diabetes Prevention Study.

Während des Verlaufs Ihres Lebens verändern sich Ihre Gene nicht. Ihre genetischen Defekte und Variationen bleiben von Ihrer Geburt bis ans Ende Ihres Lebens unverändert. Es macht also keinen Sinn, bereits getestete Gene noch einmal testen zu lassen, weil Sie wieder dasselbe Ergebnis bekommen würden. Genetische Analysen sind technisch sehr aufwendig und so besteht potentiell die (sehr unwahrscheinliche) Möglichkeit, dass ein Gendefekt unter Umständen nicht richtig erkannt wird. Um dieser Möglichkeit vorzubeugen, haben wir mehrere Qualitätssicherungsmassnahmen in unsere Prozesse integriert, welche die Richtigkeit unserer Diagnosen sicherstellen. Zusätzlich nehmen die Labore regelmässig an staatlichen Ringversuchen teil und lassen genetische Ergebnisse von grosser medizinischer Bedeutung mehrmals verifizieren. Auf diese Weise unternehmen wir alles, um die Genauigkeit Ihrer Analyseergebnisse sicherzustellen.

Bitte bedenken Sie jedoch, dass potentiell mehrere Gene bei angeborenen Defekten ähnliche Auswirkungen haben könnten und dass es zwar sehr unwahrscheinlich aber dennoch möglich ist, dass Sie vielleicht in einem noch nicht identifizierten Gen einen Defekt tragen könnten, der Ihr Risiko noch weiter erhöht. Behalten Sie deshalb unsere neuen Produkte im Auge, um über neu entdeckte Risiko-Gene informiert zu bleiben.



Abnehmprogramm

FABP2 - Fatty acid binding protein 2, intestinal (rs1799883)

Das Fatty Acid Bindingprotein-2 (FABP2) gehört zu einer Multigenfamilie mit nahezu 20 identifizierten Mitgliedern. Das ausschliesslich in Enterozyten exprimierte FABP2 spielt bei der Aufnahme von langkettigen Fettsäuren in die Zelle sowie deren Transport innerhalb der Zelle eine zentrale Rolle.

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|---|
| | G/G | 42% | Keine Auswirkung |
| | A/G | 51% | Erhöhte Fettempfindlichkeit Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe |
| X | A/A | 7% | Erhöhte Fettempfindlichkeit Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe |

Literatur

J Biol Chem. 2001 Oct 26;276(43):39679-84. Epub 2001 Aug 3. The polymorphism at codon 54 of the FABP2 gene increases fat absorption in human intestinal explants. Levy E, Ménard D, Delvin E, Stan S, Mitchell G, Lambert M, Ziv E, Feoli-Fonseca JC, Seidman E.

J Lipid Res. 2000 Dec;41(12):2002-8. Effects of an Ala54Thr polymorphism in the intestinal fatty acid-binding protein on responses to dietary fat in humans. Pratley RE, Baier L, Pan DA, Salbe AD, Storlien L, Ravussin E, Bogardus C.

Arterioscler Thromb Vasc Biol. 1998 Oct;18(10):1606-10. Postprandial lipemic response is modified by the polymorphism at codon 54 of the fatty acid-binding protein 2 gene. Agren JJ, Valve R, Vidgren H, Laakso M, Uusitupa M.

Obes Res. 2004 Feb;12(2):340-5. Intestinal FABP2 A54T polymorphism: association with insulin resistance and obesity in women. Albala C, Santos JL, Cifuentes M, Villarreal AC, Lera L, Liberman C, Angel B, Pérez-Bravo F.

Metabolism. 2005 Dec;54(12):1652-8. Comparison of the acute response to meals enriched with cis- or trans-fatty acids on glucose and lipids in overweight individuals with differing FABP2 genotypes. Lefevre M, Lovejoy JC, Smith SR, Delany JP, Champagne C, Most MM, Denkins Y, de Jonge L, Rood J, Bray GA.

Metabolism. 2005 Dec;54(12):1652-8. Comparison of the acute response to meals enriched with cis- or trans-fatty acids on glucose and lipids in overweight individuals with differing FABP2 genotypes. Lefevre M, Lovejoy JC, Smith SR, Delany JP, Champagne C, Most MM, Denkins Y, de Jonge L, Rood J, Bray GA.

PPARG - Peroxisome proliferator-activated receptor gamma (rs1801282)

PPARG (Peroxisome proliferator-activated receptor gamma) ist ein Typ II intrazellulärer Rezeptor. Diese Rezeptoren werden über physiologische oder pharmakologische Liganden aktiviert und regulieren die transkriptionelle Aktivität verschiedener Zielgene. Der rs1801282 Polymorphismus ist sowohl mit Übergewicht, als auch mit erhöhtem Risiko für Typ II Diabetes assoziiert.

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|---|
| X | C/C | 86% | Erhöhte Fettempfindlichkeit Genetische Neigung zu Übergewicht (OR: 1.38) |
| | C/G | 12% | Stärkerer Jo-Jo Effekt Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe Erhöhter Gewichtsverlust bei Kalorienreduktion Genetische Neigung zu Übergewicht (OR: 1.19) Besseres Ansprechen auf sportliche Betätigung |
| | G/G | 2% | Stärkerer Jo-Jo Effekt Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe Erhöhter Gewichtsverlust bei Kalorienreduktion Keine genetische Neigung zu Übergewicht Besseres Ansprechen auf sportliche Betätigung |

Literatur

Clin Genet. 2003 Feb;63(2):109-16. The PPAR-gamma P12A polymorphism modulates the relationship between dietary fat intake and components of the metabolic syndrome: results from the Québec Family Study. Robitaille J, Després JP, Pérusse L, Vohl MC.

Obesity (Silver Spring). 2006 Apr;14(4):529-644. The human obesity gene map: the 2005 update. Rankinen T, Zuberi A, Chagnon YC, Weisnagel SJ, Argyropoulos G, Walts B, Pérusse L, Bouchard C.

Diabetologia. 2005 Aug;48(8):1503-9. Epub 2005 Jun 29. Influence of Pro12Ala peroxisome proliferator-activated receptor gamma2 polymorphism on glucose response to exercise training in type 2 diabetes. Adamo KB, Sigal RJ, Williams K, Kenny G, Prud'homme D, Tesson F.

Diabetes. 2002 Aug;51(8):2581-6. Association of the Pro12Ala polymorphism in the PPAR-gamma2 gene with 3-year incidence of type 2 diabetes and body weight change in the Finnish Diabetes Prevention Study. Lindi VI, Uusitupa M, Lindström J, Louheranta A, Eriksson JG, Valle TT, Hämäläinen H, Ilanne-Parikka P, Keinänen-Kiukaanniemi S, Laakso M, Tuomilehto J: Finnish Diabetes Prevention Study.

Horm Metab Res. 2005 Feb;37(2):99-105. Influence of the PPAR-gamma2 Pro12Ala and ACE I/D polymorphisms on insulin sensitivity and training effects in healthy offspring of type 2 diabetic subjects. Østergård T, Ek J, Hamid Y, Saltin B, Pedersen OB, Hansen T, Schmitz O.

Franks PW et al. The Pro12Ala variant at the peroxisome proliferator-activated receptor gamma gene and change in obesity-related traits in the Diabetes Prevention Program. Diabetologia. 2007 Dec;50(12):2451-60. Epub 2007 Sep 27.

Regina Brigelius-Flohé et al. Nutritional Genomics: Impact on Health and Disease. John Wiley & Sons, 21 Aug 2006

Barbara J. Nicklas et al. Genetic Variation in the Peroxisome Proliferator-Activated Receptor- γ 2 Gene (Pro12Ala) Affects Metabolic Responses to Weight Loss and Subsequent Weight Regain, Diabetes 2001 Sep, 50(9): 2172-2176

Delahanty LM et al. Genetic predictors of weight loss and weight regain after intensive lifestyle modification, metformin treatment, or standard care in the Diabetes Prevention Program. Diabetes Care. 2012;35(2):363-6.

ADRB2 adrenoceptor beta 2, surface (rs1042713)

Das transmembranäre Protein (β 2-adrenerger Rezeptor) gehört zur Familie der metabotropen G-Protein-gekoppelten Rezeptoren und wird durch Bindung seines Liganden Adrenalin aktiviert. Die β 2-Adrenorezeptoren sind zwar weit verbreitet, aber insbesondere auf Zellen der glatten Muskulatur und auf der Membran von Fettzellen lokalisiert. Nach Aktivierung des Rezeptors durch seinen Liganden kommt es unter Einfluss des Sympathikus zur Relaxation der glatten Muskulatur (z.B. der Bronchialmuskulatur) bzw. Ausschüttung des Hormons Insulin aus den B-Zellen des Pankreas. Durch die Insulinausschüttung wird Blutzucker (Glukose) im Körper als Glykogen gespeichert und der Abbau von Fett (Lipolyse) gehemmt.

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|------------------------|
| | A/A | 22% | Keine Auswirkung |
| X | A/G | 51% | Stärkerer Jo-Jo Effekt |
| | G/G | 27% | Stärkerer Jo-Jo Effekt |

Literatur

Rudkowska I et al. Individualized weight management: what can be learned from nutrigenomics and nutrigenetics? Prog Mol Biol Transl Sci. 2012;108:347-82.

Masuo K, Katsuya T, Fu Y, Rakugi H, Ogihara T, and Tuck ML. Beta2- and beta3-adrenergic receptor polymorphisms are related to the onset of weight gain and blood pressure elevation over 5 years. Circulation 111: 3429-3434, 2005.

Obesity (Silver Spring). 2006 Apr;14(4):529-644. The human obesity gene map: the 2005 update. Rankinen T1, Zuberi A, Chagnon YC, Weisnagel SJ, Argyropoulos G, Walts B, Pérusse L, Bouchard C.

Masuo K et al. Rebound weight gain as associated with high plasma norepinephrine levels that are mediated through polymorphisms in the beta2-adrenoceptor. Am J Hypertens. 2005 Nov;18(11):1508-16.

ADRB2 adrenoceptor beta 2, surface (rs1042714)

Das transmembranäre Protein (β 2-adrenerger Rezeptor) gehört zur Familie der metabotropen G-Protein-gekoppelten Rezeptoren und wird durch Bindung seines Liganden Adrenalin aktiviert. Die β 2-Adrenorezeptoren sind zwar weit verbreitet, aber insbesondere auf Zellen der glatten Muskulatur und auf der Membran von Fettzellen lokalisiert. Nach Aktivierung des Rezeptors durch seinen Liganden kommt es unter Einfluss des Sympathikus zur Relaxation der glatten Muskulatur (z.B. der Bronchialmuskulatur) bzw. Ausschüttung des Hormons Insulin aus den B-Zellen des Pankreas. Durch die Insulinausschüttung wird Blutzucker (Glukose) im Körper als Glykogen gespeichert und der Abbau von Fett (Lipolyse) gehemmt.

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|--|
| | C/C | 42% | Keine Auswirkung |
| X | C/G | 51% | Erhöhte Kohlenhydratempfindlichkeit Stärkerer Jo-Jo Effekt Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe Erhöhter Muskelmasseverlust bei Kalorienreduktion Erhöhter Gewichtsverlust bei Kalorienreduktion |
| | G/G | 7% | Erhöhte Kohlenhydratempfindlichkeit Stärkerer Jo-Jo Effekt Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe Erhöhter Muskelmasseverlust bei Kalorienreduktion Erhöhter Gewichtsverlust bei Kalorienreduktion |

Literatur

J Nutr. 2003 Aug;133(8):2549-54. Obesity risk is associated with carbohydrate intake in women carrying the Gln27Glu beta2-adrenoceptor polymorphism. Martínez JA, Corbalán MS, Sánchez-Villegas A, Forga L, Martí A, Martínez-González MA.

Masuo K, Katsuya T, Fu Y, Rakugi H, Ogihara T, and Tuck ML. Beta2- and beta3-adrenergic receptor polymorphisms are related to the onset of weight gain and blood pressure elevation over 5 years. Circulation 111: 3429-3434, 2005.

Ruiz JR, et al. Role of β 2-adrenergic receptor polymorphisms on body weight and body composition response to energy restriction in obese women: preliminary results. Obesity (Silver Spring). 2011 Jan;19(1):212-5

Rauhio A, et al. Association of the FTO and ADRB2 genes with body composition and fat distribution in obese women. Maturitas. 2013 Oct;76(2):165-71

ADRB3 adrenoceptor beta 3 (rs4994)

Eine Aktivierung von β -Adrenorezeptoren führt über eine Kopplung der gebundenen G-Proteine zu einer Aktivierung nachgeschalteter Signaltransduktionswege. Alle β -Adrenorezeptoren sind in der Lage über Gs die Adenylcyclase zu aktivieren, welche die Konzentration an cAMP im Zytosol erhöht und über diese Konzentrationserhöhung die Proteinkinase A aktiviert. Der Subtyp ADRB3 ist dabei spezifisch in der Lipolyse involviert, weshalb Polymorphismen in diesem Gen Relevanz für das Körpergewicht haben.

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|---|
| X | T/T | 83% | Erhöhte Gewichtsreduktion durch sportliche Betätigung |
| | T/C | 16% | Keine Auswirkung |
| | C/C | 1% | Keine Auswirkung |

Literatur

Diabetes Obes Metab. 2002 Nov;4(6):428-30. TRP64ARG polymorphism of the beta 3-adrenergic receptor gene and obesity risk: effect modification by a sedentary lifestyle. Martí A, Corbalán MS, Martínez-González MA, Martínez JA.

Diabetes Care. 1997 Dec;20(12):1887-90. Effects of Trp64Arg mutation in the beta 3-adrenergic receptor gene on weight loss, body fat distribution, glycemic control, and insulin resistance in obese type 2 diabetic patients. Sakane N, Yoshida T, Umekawa T, Kogure A, Takakura Y, Kondo M.

Eur J Intern Med. 2007 Dec;18(8):587-92. Epub 2007 Sep 10. Influence of the Trp64Arg polymorphism in the beta 3 adrenoceptor gene on insulin resistance, adipocytokine response, and weight loss secondary to lifestyle modification in obese patients. de Luis DA, Gonzalez Sagrado M, Aller R, Izaola O, Conde R.

Obes Res. 2004 May;12(5):807-15. Association between body fat response to exercise training and multilocus ADR genotypes. Phares DA, Halverstadt AA, Shuldiner AR, Ferrell RE, Douglass LW, Ryan AS, Goldberg AP, Hagberg JM.

Int J Obes Relat Metab Disord. 2003 Sep;27(9):1028-36. Difficulty in losing weight by behavioral intervention for women with Trp64Arg polymorphism of the beta3-adrenergic receptor gene. Shiwaku K, Nogi A, Anuurad E, Kitajima K, Enkhmaa B, Shimono K, Yamane Y.

J Clin Endocrinol Metab. 1998 Jul;83(7):2441-4. Meta-analysis of the association of Trp64Arg polymorphism of beta 3-adrenergic receptor gene with body mass index. Fujisawa T, Ikegami H, Kawaguchi Y, Ogihara T.

Obes Res. 2001 Dec;9(12):741-5. Association of BMI with the beta3-adrenergic receptor gene polymorphism in Japanese: meta-analysis. Kurokawa N, Nakai K, Kameo S, Liu ZM, Satoh H.

FTO - Fat mass and obesity associated (rs9939609)

Das FTO (Fat mass and obesity-associated protein) Gen zeigt bislang den stärksten genetischen Einfluss auf das Körpergewicht beim Menschen. Es wurde gezeigt, dass der Polymorphismus rs9939609 das Risiko für Adipositas deutlich erhöht.

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|--|
| | T/T | 25% | Keine Auswirkung |
| X | T/A | 57% | Erhöhte Fettempfindlichkeit Erhöhtes Hungergefühl Tendenz vermehrt Snacks zu essen Tendenz kalorienreicher zu essen Erhöhter Gewichtsverlust durch sportliche Betätigung Genetische Neigung zu Übergewicht (OR: 1.34) Schwachens Sättigungsgefühl |
| | A/A | 18% | Erhöhte Fettempfindlichkeit Erhöhtes Hungergefühl Tendenz vermehrt Snacks zu essen Tendenz kalorienreicher zu essen Erhöhte Gewichtsreduktion durch sportliche Betätigung Genetische Neigung zu Übergewicht (OR: 1.67) Schwachens Sättigungsgefühl |

Literatur

Am J Clin Nutr. 2009 Dec;90(6):1483-8. Epub 2009 Oct 14. The FTO gene rs9939609 obesity-risk allele and loss of control over eating. Tanofsky-Kraff M, Han JC, Anandalingam K, Shomaker LB, Columbo KM, Wolcott LE, Kozlosky M, Elliott C, Ranzenhofer LM, Roza CA, Yanovski SZ, Yanovski JA.

J Nutr. 2011 Dec;141(12):2219-25. Epub 2011 Nov 2. A High Intake of Saturated Fatty Acids Strengthens the Association between the Fat Mass and Obesity-Associated Gene and BMI. Corella D, Arnett DK, Tucker KL, Kabagambe EK, Tsai M, Parnell LD, Lai CQ, Lee YC, Warodomwicht D, Hopkins PN, Ordovas JM.

Int J Obes (Lond). 2011 Aug;35(8):1041-9. doi: 10.1038/ijo.2010.263. Epub 2010 Dec 21. Association between fat intake, physical activity and mortality depending on genetic variation in FTO. Sonestedt E, Gullberg B, Ericson U, Wirfält E, Hedblad B, Orho-Melander M.

Clin Chim Acta. 2010 Nov 11;411(21-22):1716-22. Epub 2010 Jul 25. Effects of common FTO gene variants associated with BMI on dietary intake and physical activity in Koreans. Lee HJ, Kim IK, Kang JH, Ahn Y, Han BG, Lee JY, Song J.

Am J Clin Nutr. 2009 Nov;90(5):1418-25. Epub 2009 Sep 2. Fat and carbohydrate intake modify the association between genetic variation in the FTO genotype and obesity. Sonestedt E, Roos C, Gullberg B, Ericson U, Wirfält E, Orho-Melander M.

M.H. Wang et al. Four pairs of gene-gene interactions associated with increased risk for type 2 diabetes (CDKN2BAS-KCNJ11), obesity (SLC2A9-IGF2BP2, FTO-APOA5), and hypertension (MC4R-IGF2BP2) in Chinese women. Meta Gene. 2014 Dec, 2: 384-391.

Wardle J et al. Obesity associated genetic variation in FTO is associated with diminished satiety. J Clin Endocrinol Metab. 2008 Sep;93(9):3640-3.

APOA2 apolipoprotein A-II (rs5082)

Als Apolipoproteine bezeichnet man den Proteinanteil der Lipoproteine der die wasserunlöslichen Lipide im Blut transportiert. Die Apolipoproteine bilden zusammen mit Phospholipiden die wasserlösliche (hydrophile) Oberfläche der Lipoproteine, wo sie als strukturelles Gerüst und/oder Erkennungs- und Andockmolekül z. B. für Membranrezeptoren fungieren. Das APOA2 bildet ein Strukturelement und ist der Aktivator für das hepatische Lipase Enzym.

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|--|
| | C/C | 18% | Erhöhte Fettempfindlichkeit Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe Tendenz kalorienreicher zu essen Genetische Neigung zu Übergewicht (OR: 1.7) |
| X | T/C | 43% | Keine Auswirkung Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe |
| | T/T | 39% | Keine Auswirkung |

Literatur

Arch Intern Med. 2009 Nov 9;169(20):1897-906. APOA2, dietary fat, and body mass index: replication of a gene-diet interaction in 3 independent populations. Corella D, Peloso G, Arnett DK, Demissie S, Cupples LA, Tucker K, Lai CQ, Parnell LD, Coltell O, Lee YC, Ordovas JM.

Int J Obes (Lond). 2011 May;35(5):666-75. Epub 2010 Oct 26. Association between the APOA2 promoter polymorphism and body weight in Mediterranean and Asian populations: replication of a gene-saturated fat interaction. Corella D, Tai ES, Sorlí JV, Chew SK, Coltell O, Sotos-Prieto M, García-Ríos A, Estruch R, Ordovas JM.

APOA5 - Apolipoprotein A-V (rs662799)

Apolipoprotein A-V spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Plasma Triglyceride. Der rs662799 Polymorphismus führt zu einer Erhöhung dieser Werte, was das Risiko der Koronaren Herzkrankheit, Arteriosklerose und eines Herzinfarkts erhöht. Ausserdem wurde gezeigt, dass Träger des G-Allels eine geringe Gewichtszunahme bei fettreicher Ernährung zeigen.

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|--|
| X | A/A | 96% | Erhöhte Fettempfindlichkeit |
| | G/A | 3% | Erhöhter Gewichtsverlust bei Kalorienreduktion |
| | G/G | 1% | Erhöhter Gewichtsverlust bei Kalorienreduktion |

Literatur

J Mol Med (Berl). 2007 Feb;85(2):119-28. Epub 2007 Jan 9. APOA5 gene variation modulates the effects of dietary fat intake on body mass index and obesity risk in the Framingham Heart Study. Corella D, Lai CQ, Demissie S, Cupples LA, Manning AK, Tucker KL, Ordovas JM.

J Nutr. 2011 Mar;141(3):380-5. Epub 2011 Jan 5. APOA5 gene variation interacts with dietary fat intake to modulate obesity and circulating triglycerides in a Mediterranean population. Sánchez-Moreno C, Ordovás JM, Smith CE, Baraza JC, Lee YC, Garaulet M.

J Nutr. 2009 Dec;139(12):2301-8. Epub 2009 Oct 14. Apolipoprotein A5 polymorphisms interact with total dietary fat intake in association with markers of metabolic syndrome in Puerto Rican older adults. Mattei J, Demissie S, Tucker KL, Ordovas JM.

Clin Chem Lab Med. 2007;45(3):316-20. Polymorphisms in the APOA1/C3/A4/A5 gene cluster and cholesterol responsiveness to dietary change. Hubacek JA, Bohuslavova R, Skodova Z, Pitha J, Bobkova D, Poledne R.

LEGENDE: ERG = Ihr persönliches Analyseergebnis (mit einem X gekennzeichnet), GENOTYP = Die verschiedenen Varianten des Gens (Allele genannt), POP = Prozentuale Verteilung der verschiedenen genetischen Varianten in der Bevölkerung (Population), ERGEBNISMÖGLICHKEITEN = Einfluss der genetischen Variation.



Abnehmprogramm

- Statistisches Bundesamt (Hrsg.): Statistisches Jahrbuch 2005. S. 238
- VERA-Schriftenreihe: „Lebensmittel- und Nährstoffaufnahme in der BRD (1985–1989)“, Band XII, Wissenschaftlicher Fachverlag, Niederkleen, 1994
- Stunkard AJ, Harris JR, Pedersen NL, McClearn GE. The body-mass index of twins who have been reared apart. *N Engl J Med* 1990;322:1483–1487
- Rankinen T, Zuberi A, Chagnon YC, Weisnagel SJ, Argyropoulos G, Walts B, Pérusse L, Bouchard C. The human obesity gene map: the 2005 update. *Obesity (Silver Spring)*. 2006 Apr;14(4):529-644.
- Skender ML, Goodrick GK, Del Junco DJ, Reeves RS, Darnell L, Gotto A, et al. Comparison of 2-year weight loss trends in behavioral treatments of obesity: Diet, exercise, and combination interventions. *J Am Diet Assoc* 1996;96:342-6.
- Wing RR. Behavioural treatment of severe obesity. *Am J Clin Nutr* 1992;55(2 Suppl):545-551
- Garrow JS. Exercise in the treatment of obesity: a marginal contribution. *Int J Obes Relat Metab Disord* 1995a;19(Suppl 4):126-9, kein Abstract, Evidenzklasse: IV.
- Epstein LH, Coleman KJ, Myers MD. Exercise in treating obesity in children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc* 1996a;28(4):428-35.
- Harrell JS, Johnston LF, Griggs TR, Schaefer P, Carr EG, Jr., McMurray RG, et al. An occupation based physical activity intervention program: improving fitness and decreasing obesity. *Aaohn J* 1996;44(8):377-84.
- Buemann B, Tremblay A. Effects of exercise training on abdominal obesity and related metabolic complications. *Sports Med* 1996;21(3):191-212. References Page 34 of 37
- Hauner H. Strategie der Adipositas therapie. *Der Internist* 1997;3:244-250.
- De Luis DA et al., *Ann Nutr Metab* 50: 354-360, 2006
- Lindi et al., *Diabetes* 51: 2581-2586, 2002
- Martinez et al., *J Nutr* 133: 2549-2554, 2003
- Masuo et al., *Circulation* 111: 3429-3434, 2005
- Marti et al., *Diabetes Obes Metab* 4: 428-430, 2002
- Shiwaku et al., *Int J Obes Relat Metab Disord* 27: 1028-1036, 2003
- Schon leichtes Übergewicht beeinträchtigt die Lebenserwartung, *MMW-Fortschr. Med.* Nr. 51-52 / 2006 (148. Jg.), S. 28
- Elias, M. F. et al.: Obesity, diabetes and cognitive deficit: The Framingham Heart Study. In: *Neurobiol Aging*.. 26, Nr. 1, 2005, S. 11-16.
- Wolf P. A. et al.: Relation of obesity to cognitive function: importance of central obesity and synergistic influence of concomitant hypertension. *The Framingham Heart Study*. In: *Curr Alzheimer Res.* 4, Nr. 2, 2007, S. 111-116.
- Irie F. et al.: Enhanced risk for Alzheimer disease in persons with type 2 diabetes and APOE epsilon4: the Cardiovascular Health Study Cognition Study. In: *Arch Neurol*.. 65, Nr. 1, 2008, S. 83-89.
- Xu W. L. et al.: Uncontrolled diabetes increases the risk of Alzheimer's disease: a population-based cohort study. In: *Diabetologia*.. 52, Nr. 6, 2009, S. 1031-1039.
- Naderali, E. K. et al.: Obesity and Alzheimer's Disease: A Link Between Body Weight and Cognitive Function in Old Age. In: *Am J Alzheimers Dis Other Demen*..
- Cyrus A. R. et al.: Brain Structure and Obesity. In: *Human Brain Mapping*.
- *Am J Clin Nutr.* 2009 Dec;90(6):1483-8. Epub 2009 Oct 14. The FTO gene rs9939609 obesity-risk allele and loss of control over eating. Tanofsky-Kraff M, Han JC, Anandalingam K, Shomaker LB, Columbo KM, Wolkoff LE, Kozlosky M, Elliott C, Ranzenhofer LM, Roza CA, Yanovski SZ, Yanovski JA.
- *Am J Clin Nutr.* 2009 Nov;90(5):1418-25. Epub 2009 Sep 2. Fat and carbohydrate intake modify the association between genetic variation in the FTO genotype and obesity. Sonestedt E, Roos C, Gullberg B, Ericson U, Wirfält E, Orho-Melander M.
- *Arch Intern Med.* 2009 Nov 9;169(20):1897-906. APOA2, dietary fat, and body mass index: replication of a gene-diet interaction in 3 independent populations. Corella D, Peloso G, Arnett DK, Demissie S, Cupples LA, Tucker K, Lai CQ, Parnell LD, Coltell O, Lee YC, Ordovas JM.
- *Arterioscler Thromb Vasc Biol.* 1998 Oct;18(10):1606-10. Postprandial lipemic response is modified by the polymorphism at codon 54 of the fatty acid-binding protein 2 gene. Agren JJ, Valve R, Vidgren H, Laakso M, Uusitupa M.
- *Clin Chem Lab Med.* 2007;45(3):316-20. Polymorphisms in the APOA1/C3/A4/A5 gene cluster and cholesterol responsiveness to dietary change. Hubacek JA, Bohuslavova R, Skodova Z, Pitha J, Bobkova D, Poledne R.
- *Clin Chim Acta.* 2010 Nov 11;411(21-22):1716-22. Epub 2010 Jul 25. Effects of common FTO gene variants associated with BMI on dietary intake and physical activity in Koreans. Lee HJ, Kim IK, Kang JH, Ahn Y, Han BG, Lee JY, Song J.
- *Clin Genet.* 2003 Feb;63(2):109-16. The PPAR-gamma P12A polymorphism modulates the relationship between dietary fat intake and components of the metabolic syndrome: results from the Québec Family Study. Robitaille J, Després JP, Pérusse L, Vohl MC. Page 35 of 37
- *Diabetes Care.* 1997 Dec;20(12):1887-90. Effects of Trp64Arg mutation in the beta 3-adrenergic receptor gene on weight loss, body fat distribution, glycemic control, and insulin resistance in obese type 2 diabetic patients. Sakane N, Yoshida T, Umekawa T, Kogure A, Takakura Y, Kondo M.
- *Diabetes Obes Metab.* 2002 Nov;4(6):428-30. TRP64ARG polymorphism of the beta 3-adrenergic receptor gene and obesity risk: effect modification by a sedentary lifestyle. Marti A, Corbalán MS, Martínez-Gonzalez MA, Martínez JA.
- *Diabetes.* 2002 Aug;51(8):2581-6. Association of the Pro12Ala polymorphism in the PPAR-gamma2 gene with 3-year incidence of type 2 diabetes and body weight change in the Finnish Diabetes Prevention Study. Lindi VI, Uusitupa MI, Lindström J, Louheranta A, Eriksson JG, Valle TT, Hämäläinen H, Ilanne-Parikka P, Keinänen-Kiukaanniemi S, Laakso M, Tuomilehto J; Finnish Diabetes Prevention Study.
- *Diabetologia.* 2005 Aug;48(8):1503-9. Epub 2005 Jun 29. Influence of Pro12Ala peroxisome proliferator-activated receptor gamma2 polymorphism on glucose response to exercise training in type 2 diabetes. Adamo KB, Sigal RJ, Williams K, Kenny G, Prud'homme D, Tesson F.
- *Eur J Intern Med.* 2007 Dec;18(8):587-92. Epub 2007 Sep 10. Influence of the Trp64Arg polymorphism in the beta 3 adrenoceptor gene on insulin resistance, adipocytokine response, and weight loss secondary to lifestyle modification in obese patients. de Luis DA, Gonzalez Sagrado M, Aller R, Izaola O, Conde R.
- *Horm Metab Res.* 2005 Feb;37(2):99-105. Influence of the PPAR-gamma2 Pro12Ala and ACE I/D polymorphisms on insulin sensitivity and training effects in healthy offspring of type 2 diabetic subjects. Østergård T, Ek J, Hamid Y, Saltin B, Pedersen OB, Hansen T, Schmitz O.
- *Int J Obes (Lond).* 2011 Aug;35(8):1041-9. doi: 10.1038/ijo.2010.263. Epub 2010 Dec 21. Association between fat intake, physical activity and mortality depending on genetic variation in FTO. Sonestedt E, Gullberg B, Ericson U, Wirfält E, Hedblad B, Orho-Melander M.
- *Int J Obes (Lond).* 2011 May;35(5):666-75. Epub 2010 Oct 26. Association between the APOA2 promoter polymorphism and

body weight in Mediterranean and Asian populations: replication of a gene-saturated fat interaction. Corella D, Tai ES, Sorlí JV, Chew SK, Coltell O, Sotos-Prieto M, García-Ríos A, Estruch R, Ordovas JM.

- Int J Obes Relat Metab Disord. 2003 Sep;27(9):1028-36. Difficulty in losing weight by behavioral intervention for women with Trp64Arg polymorphism of the beta3-adrenergic receptor gene. Shiwaku K, Nogi A, Anuurad E, Kitajima K, Enkhmaa B, Shimono K, Yamane Y.
- J Biol Chem. 2001 Oct 26;276(43):39679-84. Epub 2001 Aug 3. The polymorphism at codon 54 of the FABP2 gene increases fat absorption in human intestinal explants. Levy E, Ménard D, Delvin E, Stan S, Mitchell G, Lambert M, Ziv E, Feoli-Fonseca JC, Seidman E.
- J Clin Endocrinol Metab. 1998 Jul;83(7):2441-4. Meta-analysis of the association of Trp64Arg polymorphism of beta 3-adrenergic receptor gene with body mass index. Fujisawa T, Ikegami H, Kawaguchi Y, Ogihara T.
- J Lipid Res. 2000 Dec;41(12):2002-8. Effects of an Ala54Thr polymorphism in the intestinal fatty acidbinding protein on responses to dietary fat in humans. Pratley RE, Baier L, Pan DA, Salbe AD, Storlien L, Ravussin E, Bogardus C.
- J Mol Med (Berl). 2007 Feb;85(2):119-28. Epub 2007 Jan 9. APOA5 gene variation modulates the effects of dietary fat intake on body mass index and obesity risk in the Framingham Heart Study. Corella D, Lai CQ, Demissie S, Cupples LA, Manning AK, Tucker KL, Ordovas JM. Page 36 of 37
- J Nutr. 2003 Aug;133(8):2549-54. Obesity risk is associated with carbohydrate intake in women carrying the Gln27Glu beta2-adrenoceptor polymorphism. Martínez JA, Corbalán MS, Sánchez-Villegas A, Forga L, Martí A, Martínez-González MA.
- J Nutr. 2009 Dec;139(12):2301-8. Epub 2009 Oct 14. Apolipoprotein A5 polymorphisms interact with total dietary fat intake in association with markers of metabolic syndrome in Puerto Rican older adults. Mattei J, Demissie S, Tucker KL, Ordovas JM.
- J Nutr. 2011 Dec;141(12):2219-25. Epub 2011 Nov 2. A High Intake of Saturated Fatty Acids Strengthens the Association between the Fat Mass and Obesity-Associated Gene and BMI. Corella D, Arnett DK, Tucker KL, Kabagambe EK, Tsai M, Parnell LD, Lai CQ, Lee YC, Warodomwicht D, Hopkins PN, Ordovas JM.
- J Nutr. 2011 Mar;141(3):380-5. Epub 2011 Jan 5. APOA5 gene variation interacts with dietary fat intake to modulate obesity and circulating triglycerides in a Mediterranean population. Sánchez-Moreno C, Ordovás JM, Smith CE, Baraza JC, Lee YC, Garaulet M.
- Metabolism. 2005 Dec;54(12):1652-8. Comparison of the acute response to meals enriched with cis or trans-fatty acids on glucose and lipids in overweight individuals with differing FABP2 genotypes. Lefevre M, Lovejoy JC, Smith SR, Delany JP, Champagne C, Most MM, Denkins Y, de Jonge L, Rood J, Bray GA.
- Obes Res. 2001 Dec;9(12):741-5. Association of BMI with the beta3-adrenergic receptor gene polymorphism in Japanese: meta-analysis. Kurokawa N, Nakai K, Kameo S, Liu ZM, Satoh H.
- Obes Res. 2004 Feb;12(2):340-5. Intestinal FABP2 A54T polymorphism: association with insulin resistance and obesity in women. Albala C, Santos JL, Cifuentes M, Villarroel AC, Lera L, Liberman C, Angel B, Pérez-Bravo F.
- Obes Res. 2004 May;12(5):807-15. Association between body fat response to exercise training and multilocus ADR genotypes. Phares DA, Halverstadt AA, Shuldiner AR, Ferrell RE, Douglass LW, Ryan AS, Goldberg AP, Hagberg JM.
- Obesity (Silver Spring). 2006 Apr;14(4):529-644. The human obesity gene map: the 2005 update. Rankinen T, Zuberi A, Chagnon YC, Weisnagel SJ, Argyropoulos G, Walts B, Pérusse L, Bouchard C.



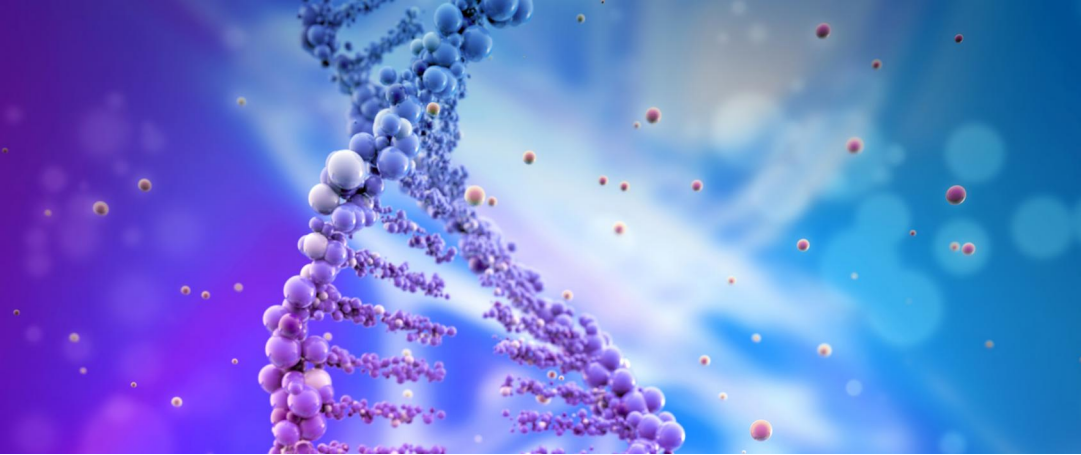
Nutrigenetik

- 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, MTRRA756G, 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.; Metodieiev, 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 Kirchhof, 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.; Pilkis, 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. *Cople 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.; Altshuler, 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 Río García 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 2004). "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, 1997r M, Renner W, et al. Association of complement factor H Y402H gene orgy.



Epigenetik

- AAPS J. 2014 Jan; 16(1): 151–163. Plant Phytochemicals as Epigenetic Modulators: Role in Cancer Chemoprevention. Vijay S. Thakur, Gauri Deb, Melissa A. Babcook, and Sanjay Gupta corresponding author
- Adv Nutr. 2012 Jan; 3(1): 21–38. doi: 10.3945/an.111.000992. Epub 2012 Jan 5. Folate and DNA methylation: a review of molecular mechanisms and the evidence for folate's role. Crider KS1, Yang TP, Berry RJ, Bailey LB.
- Agarwal B, Baur JA. Resveratrol and life extension. *Ann N Y Acad Sci.* 2011;1215:138–143. doi: 10.1111/j.1749-6632.2010.05850.x.
- Anisimov V. N., Metformin: Do we finally have an anti-aging drug? *Cell Cycle* 12, 3483–3489 (2013).
- Antioxid Redox Signal. 2011 Jan 15; 14(2): 241–259. Epigenetic Control of Aging. Ursula Muñoz-Najar corresponding author and John M. Sedivy
- Bannister C. A., Holden S. E., Jenkins-Jones S., Morgan C. L., Halcox J. P., Scherthaner G., Mukherjee J., Currie C. J., Can people with type 2 diabetes live longer than those without? A comparison of mortality in people initiated with metformin or sulphonylurea monotherapy and matched, non-diabetic controls. *Diabetes Obes. Metab.* 16, 1165–1173 (2014).
- Barger JL, Kayo T, Vann JM, Arias EB, Wang J, Hacker TA, Wang Y, Raederstorff D, Morrow JD, Leeuwenburgh C, Allison DB, Saupe KW, Cartee GD, Weindruch R, Prolla TA. A low dose of dietary resveratrol partially mimics caloric restriction and retards aging parameters in mice. *PLoS One.* 2008;3:e2264. doi: 10.1371/journal.pone.0002264.
- Bass TM, Weinkove D, Houthoofd K, Gems D, Partridge L. Effects of resveratrol on lifespan in *Drosophila melanogaster* and *Caenorhabditis elegans*. *Mech Ageing Dev.* 2007;128:546–552. doi: 10.1016/j.mad.2007.07.007.
- Baur JA, Pearson KJ, Price NL, Jamieson HA, Lerin C, Kalra A, Prabhu VV, Allard JS, Lopez-Lluch G, Lewis K, Pistell PJ, Poosala S, Becker KG, Boss O, Gwinn D, Wang M, Ramaswamy S, Fishbein KW, Spencer RG, Lakatta EG, Le Couteur D, Shaw RJ, Navas P, Puigserver P, Ingram DK, de Cabo R, Sinclair DA. Resveratrol improves health and survival of mice on a high-calorie diet. *Nature.* 2006;444:337–342. doi: 10.1038/nature05354.
- Bordone L, Cohen D, Robinson A, Motta MC, van Veen E, Czopik A, Steele AD, Crowe H, Marmor S, Luo J, Gu W, Guarente L. SIRT1 transgenic mice show phenotypes resembling caloric restriction. *Aging Cell.* 2007;6:759–767. doi: 10.1111/j.1474-9726.2007.00335.x.
- Cabreiro F., Au C., Leung K.-Y., Vergara-Irigaray N., Cochemé H. M., Noori T., Weinkove D., Schuster E., Greene N. D. E., Gems D., Metformin retards aging in *C. elegans* by altering microbial folate and methionine metabolism. *Cell* 153, 228–239 (2013).
- Cohen HY, Miller C, Bitterman KJ, Wall NR, Hekking B, Kessler B, Howitz KT, Gorospe M, de Cabo R, Sinclair DA. Caloric restriction promotes mammalian cell survival by inducing the SIRT1
- Cruzan C, Colman RJ. Effects of caloric restriction on cardiovascular aging in non-human primates and humans. *Clin Geriatr Med.* 2009;25:733–743. doi: 10.1016/j.cger.2009.07.001.
- de Kreutzenberg S. V., Ceolotto G., Cattelan A., Pagnin E., Mazzucato M., Garagnani P., Borelli V., Bacalini M. G., Franceschi C., Fadini G. P., Avogaro A., Metformin improves putative longevity effectors in peripheral mononuclear cells from subjects with prediabetes. A randomized controlled trial. *Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis.* 25, 686–693 (2015).
- Egger G, Liang G, Aparicio A, Jones P. Epigenetics in human disease and prospects for epigenetic therapy. *Nature.* 2004;429:457–463. doi: 10.1038/nature02625.
- Epigenetics and aging. Sangita Pal, Jessica K. Tyler. *Sci Adv.* 2016 Jul; 2(7): e1600584. Published online 2016 Jul 29. doi: 10.1126/sciadv.1600584
- Fischer-Posovszky P, Kukulus V, Tews D, Unterkircher T, Debatin KM, Fulda S, Wabitsch M. Resveratrol regulates human adipocyte number and function in a Sirt1-dependent manner. *Am J Clin Nutr.* 2010;92:5–15. doi: 10.3945/ajcn.2009.28435.
- Guarente L, Picard F. Calorie restriction: the SIR2 connection. *Cell.* 2005;120:473–482. doi: 10.1016/j.cell.2005.01.029.
- Hass BS, Hart RW, Lu MH, Lyn-Cook BD. Effects of caloric restriction in animals on cellular function, oncogene expression, and DNA methylation in vitro. *Mutat Res.* 1993;295:281–289.
- Hernandez-Valencia M, Patti ME. A thin phenotype is protective for impaired glucose tolerance and related to low birth weight in mice. *Arch Med Res.* 2006;37:813–817. doi: 10.1016/j.arcmed.2006.03.003.
- Holloszy JO, Fontana L. Caloric restriction in humans. *Exp Gerontol.* 2007;42:709–712. doi: 10.1016/j.exger.2007.03.009.
- Howitz KT, Bitterman KJ, Cohen HY, Lamming DW, Lavu S, Wood JG, Zipkin RE, Chung P, Kisielewski A, Zhang LL, Scherer B, Sinclair DA. Small molecule activators of sirtuins extend *Saccharomyces cerevisiae*. *Nature.* 2003;425:191–196. doi: 10.1038/nature01960.
- Hubbard B. P., Sinclair D. A., Small molecule SIRT1 activators for the treatment of aging and age-related diseases. *Trends Pharmacol. Sci.* 35, 146–154 (2014).
- Jayagopal V, Albertazzi P, Kilpatrick ES, Howarth EM, Jennings PE, Hepburn DA, Atkin SL. Beneficial effects of soy phytoestrogen intake in postmenopausal women with type 2 diabetes. *Diabetes Care.* 2002;25:1709–1714. doi: 10.2337/diacare.25.10.1709.
- Kao YH, Chang HH, Lee MJ, Chen CL. Tea, obesity, and diabetes. *Mol Nutr Food Res.* 2006;50:188–210. doi: 10.1002/mnfr.200500109.
- Ketonen J, Pilvi T, Mervaala E. Caloric restriction reverses high-fat diet-induced endothelial dysfunction and vascular superoxide production in C57Bl/6 mice. *Heart Vessels.* 2010;25:254–262. doi: 10.1007/s00380-009-1182-x.
- Koubova J, Guarente L. How does calorie restriction work? *Genes Dev.* 2003;17:313–321. doi: 10.1101/gad.1052903.
- Kouzarides T. Chromatin modifications and their function. *Cell.* 2007;128:693–705. doi: 10.1016/j.cell.2007.02.005.
- Leibiger IB, Berggren PO. Sirt1: a metabolic master switch that modulates lifespan. *Nat Med.* 2006;12:34–36. doi: 10.1038/nm0106-34.
- Li Y, Liu L, Andrews LG, Tollefsbol TO. Genistein depletes telomerase activity through cross-talk between genetic and epigenetic mechanisms. *Int J Cancer.* 2009;125:286–296. doi: 10.1002/ijc.24398.
- Li Y, Liu L, Tollefsbol T. Glucose restriction can extend normal cell lifespan and impair precancerous cell growth through epigenetic control of hTERT and p16 expression. *FASEB J.* 2010;24:1442–1453. doi: 10.1096/fj.09-149328.
- Li Y, Tollefsbol TO. In: *Epigenetics of Aging*. Tollefsbol TO, editor. New York: Springer-Verlag; 2009. Dietary effect on epigenetics during the aging process; pp. 407–416.
- Li Y, Yuan YY, Meeran SM, Tollefsbol TO. Synergistic epigenetic reactivation of estrogen receptor- α (ER α) by combined green tea polyphenol and histone deacetylase inhibitor in ER α -negative breast cancer cells. *Mol Cancer.* 2010;9:274. doi: 10.1186/1476-4598-9-274.
- Li Y., Daniel M., Tollefsbol T. O., Epigenetic regulation of caloric restriction in aging. *BMC Med.* 9, 98 (2011)
- Lin SJ, Defossez PA, Guarente L. Requirement of NAD

- and SIR2 for life-span extension by calorie restriction in *Saccharomyces cerevisiae*. *Science*. 2000;289:2126–2128. doi: 10.1126/science.289.5487.2126.
- Martin-Montalvo A., Mercken E. M., Mitchell S. J., Palacios H. H., Mote P. L., Scheibye-Knudsen M., Gomes A. P., Ward T. M., Minor R. K., Blouin M. J., Schwab M., Pollak M., Zhang Y., Yu Y., Becker K. G., Bohr V. A., Ingram D. K., Sinclair D. A., Wolf N. S., Spindler S. R., Bernier M., de Cabo R., Metformin improves healthspan and lifespan in mice. *Nat. Commun.* 4, 2192 (2013). [PMC free article]
 - Meeran SM, Patel SN, Tollefsbol TO. Sulforaphane causes epigenetic repression of hTERT expression in human breast cancer cell lines. *PLoS One*. 2010;5:e11457. doi: 10.1371/journal.pone.0011457. [PMC free article]
 - Merry B. Molecular mechanisms linking calorie restriction and longevity. *Int J Biochem Cell Biol*. 2002;34:1340–1354. doi: 10.1016/S1357-2725(02)00038-9.
 - Muñoz-Najar U., Sedivy J. M., Epigenetic control of aging. *Antioxid. Redox Signal*. 14, 241–259 (2011).
 - Onken B., Driscoll M., Metformin induces a dietary restriction-like state and the oxidative stress response to extend *C. elegans* healthspan via AMPK, LKB1, and SKN-1. *PLoS One* 5, e8758 (2010).
 - Patel KR, Scott E, Brown VA, Gescher AJ, Steward WP, Brown K. Clinical trials of resveratrol. *Ann NY Acad Sci*. 2011;1215:161–169. doi: 10.1111/j.1749-6632.2010.05853.x.
 - Pearson K. J., Baur J. A., Lewis K. N., Peshkin L., Price N. L., Labinskyy N., Swindell W. R., Kamara D., Minor R. K., Perez E., Jamieson H. A., Zhang Y., Dunn S. R., Sharma K., Pleshko N., Woollett L. A., Csiszar A., Ikeno Y., Le Couteur D., Elliott P. J., Becker K. G., Navas P., Ingram D. K., Wolf N. S., Ungvari Z., Sinclair D. A., de Cabo R., Resveratrol delays age-related deterioration and mimics transcriptional aspects of dietary restriction without extending life span. *Cell Metab*. 8, 157–168 (2008).
 - Pugh TD, Oberley TD, Weindruch R. Dietary intervention at middle age: caloric restriction but not dehydroepiandrosterone sulfate increases lifespan and lifetime cancer incidence in mice. *Cancer Res*. 1999;59:1642–1648.
 - Richardson A. In: *Handbook of Nutrition in the Aged*. Watson RR, editor. Boca Raton, FL: CRC Press; 1985. The effect of age and nutrition on protein synthesis by cells and tissues from mammals; pp. 31–48.
 - Roth GS, Ingram DK, Lane MA. Caloric restriction in primates and relevance to humans. *Ann NY Acad Sci*. 2001;928:305–315.
 - Shanafelt TD, Call TG, Zent CS, LaPlant B, Bowen DA, Roos M, Secreto CR, Ghosh AK, Kabat BF, Lee MJ, Yang CS, Jelinek DF, Erlichman C, Kay NE. Phase I trial of daily oral Polyphenon E in patients with asymptomatic Rai stage 0 to II chronic lymphocytic leukemia. *J Clin Oncol*.
 - Shelnutt KP, Kauwell GP, Gregory JF, 3rd, Maneval DR, Quinlivan EP, Theriaque DW, Henderson GN, Bailey LB. Methylenetetrahydrofolate reductase 677C/T polymorphism affects DNA methylation in response to controlled folate intake in young women. *J Nutr Biochem*. 2004;15:554–60
 - Sohal R, Weindruch R. Oxidative stress, caloric restriction, and aging. *Science*. 1996;273:59–63. doi: 10.1126/science.273.5271.59.
 - Subramanian L, Youssef S, Bhattacharya S, Kenealey J, Polans AS, van Ginkel PR. Resveratrol: challenges in translation to the clinic: a critical discussion. *Clin Cancer Res*. 2010;16:5942–5948. doi: 10.1158/1078-0432.CCR-10-1486.
 - Sun D, Krishnan A, Su J, Lawrence R, Zaman K, Fernandes G. Regulation of immune function by calorie restriction and cyclophosphamide treatment in lupus-prone NZB/NZW F1 mice. *Cell Immunol*. 2004;228:54–65. doi: 10.1016/j.cellimm.2004.04.001.
 - Taylor CK, Levy RM, Elliott JC, Burnett BP. The effect of genistein aglycone on cancer and cancer risk: a review of in vitro, preclinical, and clinical studies. *Nutr Rev*. 2009;67:398–415. doi: 10.1111/j.1753-4887.2009.00213.x.
 - Weindruch R, Walford RL, Fligiel S, Guthrie D. The retardation of aging in mice by dietary restriction: Longevity, cancer, immunity and lifetime energy intake. *J Nutr*. 1986;116:641–654.
 - Wood JG, Rogina B, Lavu S, Howitz K, Helfand SL, Tatar M, Sinclair D. Sirtuin activators mimic caloric restriction and delay ageing in metazoans. *Nature*. 2004;430:686–689. doi: 10.1038/nature02789.
 - Wu P, Shen Q, Dong S, Xu Z, Tsien JZ, Hu Y. Calorie restriction ameliorates neurodegenerative phenotypes in forebrain-specific presenilin-1 and presenilin-2 double knockout mice. *Neurobiol Aging*. 2008;29:1502–1511. doi: 10.1016/j.neurobiolaging.2007.03.028.
- Yuanyuan Li, Michael Daniel, Trygve O Tollefsbol. Epigenetic regulation of caloric restriction in aging. *BMC Med*. 2011; 9: 98. Published online 2011 Aug 25.



Entgiftung

CYP1A1 - Cytochrome P450, family 1, subfamily A, polypeptide 1 (rs4646903)

Das Hämprotein Cytochrom P450-1A1 (CYP1A1) gehört zur Gruppe der Phase I-Enzyme und vermittelt den Metabolismus von Umwelttoxinen und verschiedenen xenobiotischen Substanzen. Defekte in diesem Gen sind in der Lage die enzymatische Aktivität des Enzyms zu verändern.

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|--|
| X | T/T | 52% | Effektive Phase 1 Entgiftung von Polyzyklischen Aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK) Effektive Entgiftung von Asche, Russ und Rauch |
| | T/C | 37% | Eingeschränkte Phase 1 Entgiftung von Polyzyklischen Aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK) (OR: 2.4) Eingeschränkte Entgiftung von Asche, Russ und Rauch |
| | C/C | 11% | Eingeschränkte Phase 1 Entgiftung von Polyzyklischen Aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK) (OR: 2.4) Eingeschränkte Entgiftung von Asche, Russ und Rauch |

Literatur

Sun et al. Polymorphisms in Phase I and Phase II Metabolism Genes and Risk of Chronic Benzene Poisoning in a Chinese Occupational Population. *Carcinogenesis*. 2008 Dec,29(12):2325-9.

Marinković et al. Polymorphisms of genes involved in polycyclic aromatic hydrocarbons' biotransformation and atherosclerosis. *Biochem Med (Zagreb)*. Oct 2013, 23(3): 255–265.

Wright et al. Genetic association study of CYP1A1 polymorphisms identifies risk haplotypes in nonsmall cell lung cancer. *Eur Respir J* 2010, 35: 152–159.

Jarvis et al. CYP1A1 MSPI (T6235C) gene polymorphism is associated with mortality in acute coronary syndrome patients. *Clin Exp Pharmacol Physiol*. 2010 Feb,37(2):193-8.

CYP1B1 - Cytochrome P450, family 1, subfamily B, polypeptide 1 (rs1056836)

CYP1B1 gehört zur Cytochrom P450 Superfamilie. Dieses Protein katalysiert Reaktionen im Körper für die Entgiftung körpereigener Metabolite und körperfremder toxischer Stoffe. Diese katalytische Aktivität kann von Polymorphismen beeinflusst werden.

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|--|
| X | C/C | 23% | Effektive Phase 1 Entgiftung von Polyzyklischen Aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK) Effektive Entgiftung von Asche, Russ und Rauch |
| | C/G | 31% | Eingeschränkte Phase 1 Entgiftung von Polyzyklischen Aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK) (OR: 3.4) Eingeschränkte Entgiftung von Asche, Russ und Rauch |
| | G/G | 36% | Eingeschränkte Phase 1 Entgiftung von Polyzyklischen Aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK) (OR: 3.4) Eingeschränkte Entgiftung von Asche, Russ und Rauch |

Literatur

Nock et al. Associations between Smoking, Polymorphisms in Polycyclic Aromatic Hydrocarbon (PAH) Metabolism and Conjugation Genes and PAH-DNA Adducts in Prostate Tumors Differ by Race. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. Jun 2007, 16(6): 1236–1245.

Hanna et al. Cytochrome P450 1B1 (CYP1B1) pharmacogenetics: association of polymorphisms with functional differences in estrogen hydroxylation activity. *Cancer Res*. 2000 Jul 1,60(13):3440-4.

Tang et al. Human CYP1B1 Leu432Val gene polymorphism: ethnic distribution in African-Americans, Caucasians and Chinese, oestradiol hydroxylase activity, and distribution in prostate cancer cases and controls. *Pharmacogenetics*. 2000 Dec,10(9):761-6.

GSTM1 Null Allel

Die Glutathion S-Transferasen kommen in der Leber und den Lymphozyten vor und sind an der Entgiftung von körpereigenen und körperfremden Stoffen beteiligt. Durch eine Deletion des GSTM1 Gens wird die enzymatische Aktivität des Proteins vermindert, was zu einer Einschränkung der zellulären Detoxifizierung führt.

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|---|
| X | INS | 56% | Effektive Phase 2 Entgiftung Effektive Entgiftung von Pestiziden, Chemikalien, Fungiziden, Unkrautmitteln, Insektensprays und Schwermetallen Guter Schutz gegen oxidativen Stress /Freie Radikale |
| | DEL | 44% | Eingeschränkte Phase 2 Entgiftung Eingeschränkte Entgiftung von Pestiziden, Chemikalien, Fungiziden, Unkrautmitteln, Insektensprays und Schwermetallen Eingeschränkter Schutz gegen oxidativen Stress /Freie Radikale |

Literatur

McWilliams et al. Glutathione S-transferase M1 (GSTM1) deficiency and lung cancer risk. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 1995,4:589-594.

Sreeja et al. Glutathione S-transferase M1, T1 and P1 polymorphisms: susceptibility and outcome in lung cancer patients. *J Exp Ther Oncol.* 2008,7(1):73-85.

Funke et al. Genetic Polymorphisms in Genes Related to Oxidative Stress (GSTP1, GSTM1, GSTT1, CAT, MnSOD, MPO, eNOS) and Survival of Rectal Cancer Patients after Radiotherapy. *J Cancer Epidemiol.* 2009, 2009: 302047.

GSTP1 - Glutathione S-transferase pi 1 (rs1695)

Die Glutathion S-Transferasen kommen in der Leber und den Lymphozyten vor und sind an der Entgiftung von körpereigenen und körperfremden Stoffen beteiligt. GSTP1 Enzyme sind am Stoffwechsel von endogenen Metaboliten beteiligt und schützen Zellen, ähnlich wie GSTM1 und GSTT1, vor oxidativem Stress.

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|---|
| | A/A | 43% | Effektive Phase 2 Entgiftung Effektive Entgiftung von Pestiziden, Chemikalien, Fungiziden, Unkrautmitteln, Insektensprays und Schwermetallen Guter Schutz gegen oxidativen Stress /Freie Radikale |
| X | A/G | 43% | Eingeschränkte Phase 2 Entgiftung Eingeschränkte Entgiftung von Pestiziden, Chemikalien, Fungiziden, Unkrautmitteln, Insektensprays und Schwermetallen Eingeschränkter Schutz gegen oxidativen Stress /Freie Radikale |
| | G/G | 14% | Eingeschränkte Phase 2 Entgiftung Eingeschränkte Entgiftung von Pestiziden, Chemikalien, Fungiziden, Unkrautmitteln, Insektensprays und Schwermetallen Eingeschränkter Schutz gegen oxidativen Stress /Freie Radikale |

Literatur

Sreeja et al. Glutathione S-transferase M1, T1 and P1 polymorphisms: susceptibility and outcome in lung cancer patients. *J Exp Ther Oncol.* 2008,7(1):73-85.

Miller et al. An association between glutathione S-transferase P1 gene polymorphism and younger age at onset of lung carcinoma. *Cancer.* 2006 Oct 1,107(7):1570-7.

Funke et al. Genetic Polymorphisms in Genes Related to Oxidative Stress (GSTP1, GSTM1, GSTT1, CAT, MnSOD, MPO, eNOS) and Survival of Rectal Cancer Patients after Radiotherapy. *J Cancer Epidemiol.* 2009, 2009: 302047.

Stücker et al. Genetic polymorphisms of glutathione S-transferases as modulators of lung cancer susceptibility. *Carcinogenesis.* 2002 Sep, 23(9):1475-81.

GSTT1 Null Allel

Die Glutathion S-Transferasen kommen in der Leber und den Lymphozyten vor und sind an der Entgiftung von körpereigenen und körperfremden Stoffen beteiligt. Durch eine Deletion des GSTT1 Gens wird die enzymatische Aktivität des Proteins vermindert, was zu einer Einschränkung der zellulären Detoxifizierung führt.

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|---|
| | INS | 74% | Effektive Phase 2 Entgiftung Effektive Entgiftung von Pestiziden, Chemikalien, Fungiziden, Unkrautmitteln, Insektensprays und Schwermetallen Guter Schutz gegen oxidativen Stress /Freie Radikale |
| X | DEL | 26% | Eingeschränkte Phase 2 Entgiftung Eingeschränkte Entgiftung von Pestiziden, Chemikalien, Fungiziden, Unkrautmitteln, Insektensprays und Schwermetallen Eingeschränkter Schutz gegen oxidativen Stress /Freie Radikale |

Literatur

Sreeja et al. Glutathione S-transferase M1, T1 and P1 polymorphisms: susceptibility and outcome in lung cancer patients. J Exp Ther Oncol. 2008,7(1):73-85.

Funke et al. Genetic Polymorphisms in Genes Related to Oxidative Stress (GSTP1, GSTM1, GSTT1, CAT, MnSOD, MPO, eNOS) and Survival of Rectal Cancer Patients after Radiotherapy. J Cancer Epidemiol. 2009, 2009: 302047.

Hayes JD et al. Glutathione S-transferase polymorphisms and their biological consequences. Pharmacology. 2000 Sep,61(3):154-66.

SOD2 - Superoxide dismutase 2, mitochondrial (rs4880)

SOD2 kodiert für das Superoxid Dismutase Enzym 2, ist am Abbau von reaktiven Sauerstoffmolekülen (ROS) beteiligt und schützt den Körper somit vor oxidativem Stress. Defekte können die enzymatische Aktivität des SOD2 Enzym beeinflussen was zu einem eingeschränkten Schutz gegen diese freien Radikale führt.

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|--|
| | C/C | 37% | Guter Schutz gegen oxidativen Stress /Freie Radikale |
| | C/T | 43% | Eingeschränkter Schutz gegen oxidativen Stress /Freie Radikale |
| X | T/T | 20% | Eingeschränkter Schutz gegen oxidativen Stress /Freie Radikale |

Literatur

Sutton et al. The manganese superoxide dismutase Ala16Val dimorphism modulates both mitochondrial import and mRNA stability. Pharmacogenet Genomics. 2005 May,15(5):311-9.

Funke et al. Genetic Polymorphisms in Genes Related to Oxidative Stress (GSTP1, GSTM1, GSTT1, CAT, MnSOD, MPO, eNOS) and Survival of Rectal Cancer Patients after Radiotherapy. J Cancer Epidemiol. 2009, 2009: 302047.

Pourvali K et al. Role of Superoxide Dismutase 2 Gene Ala16Val Polymorphism and Total Antioxidant Capacity in Diabetes and its Complications. Avicenna J Med Biotechnol. 2016 Apr-Jun,8(2):48-56.

Paludo FJ et al. Effects of 47C allele (rs4880) of the SOD2 gene in the production of intracellular reactive species in peripheral blood mononuclear cells with and without lipopolysaccharides induction. Free Radic Res. 2014 Feb,48(2):190-9. doi: 10.3109/10715762.2013.859385. Epub 2013 Nov 21.

Massy ZA et al. The role of oxidative stress in chronic kidney disease. Semin Dial. 2009 Jul-Aug,22(4):405-8. doi: 10.1111/j.1525-139X.2009.00590.x.

Soerensen M et al. The Mn-superoxide dismutase single nucleotide polymorphism rs4880 and the glutathione peroxidase 1 single nucleotide polymorphism rs1050450 are associated with aging and longevity in the oldest old. Mech Ageing Dev. 2009 May,130(5):308-14. doi: 10.1016/j.mad.2009.01.005. Epub 2009 Feb 5.

Zejniliovic J. et al. Association between manganese superoxide dismutase polymorphism and risk of lung cancer. Cancer Genet Cytogenet. 2009 Feb,189(1):1-4. doi: 10.1016/j.cancergencyto.2008.06.017.

Lightfoot TJ. Et al. Polymorphisms in the oxidative stress genes, superoxide dismutase, glutathione peroxidase and catalase and risk of non-Hodgkin's lymphoma. Haematologica. 2006 Sep,91(9):1222-7.

Sutton A. et al. The Ala16Val genetic dimorphism modulates the import of human manganese superoxide dismutase into rat liver mitochondria. Pharmacogenetics. 2003 Mar,13(3):145-57.

GPX1 - Glutathione Peroxidase (rs1050450)

Das GPX Gen kodiert das Enzym Glutathionperoxidase, das die Reduktion von Peroxiden und Wasserstoffperoxid katalysiert. GPX spielt somit eine Rolle beim Schutz des Körpers vor oxidativem Stress.

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|--|
| X | C/C | 62% | Guter Schutz gegen oxidativen Stress /Freie Radikale |
| | C/T | 33% | Eingeschränkter Schutz gegen oxidativen Stress /Freie Radikale |
| | T/T | 5% | Eingeschränkter Schutz gegen oxidativen Stress /Freie Radikale |

Literatur

Tang et al. Association between the rs1050450 glutathione peroxidase-1 (C > T) gene variant and peripheral neuropathy in two independent samples of subjects with diabetes mellitus. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2012 May,22(5):417-25.

Bhatti et al. Lead exposure, polymorphisms in genes related to oxidative stress and risk of adult brain tumors. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* Jun 2009, 18(6): 1841-1848.

Xiong et al. Association study between polymorphisms in selenoprotein genes and susceptibility to Kashin-Beck disease. *Osteoarthritis Cartilage.* 2010 Jun,18(6):817-24.

Soerensen et al. The Mn-superoxide dismutase single nucleotide polymorphism rs4880 and the glutathione peroxidase 1 single nucleotide polymorphism rs1050450 are associated with aging and longevity in the oldest old. *Mech Ageing Dev.* 2009 May,130(5):308-14.

Steinbrecher et al. Effects of selenium status and polymorphisms in selenoprotein genes on prostate cancer risk in a prospective study of European men. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2010 Nov,19(11):2958-68.

Chen et al. GPx-1 polymorphism (rs1050450) contributes to tumor susceptibility: evidence from meta-analysis. *J Cancer Res Clin Oncol.* 2011 Oct,137(10):1553-61.

Karunasinghe et al. Serum selenium and single-nucleotide polymorphisms in genes for selenoproteins: relationship to markers of oxidative stress in men from Auckland, New Zealand. *Genes Nutr.* 2012 Apr,7(2):179-90.

Hong et al. GPX1 gene Pro200Leu polymorphism, erythrocyte GPX activity, and cancer risk. *Mol Biol Rep.* 2013 Feb,40(2):1801-12.

Jablonska E et al. Association between GPx1 Pro198Leu polymorphism, GPx1 activity and plasma selenium concentration in humans. *Eur J Nutr.* 2009 Sep,48(6):383-6.

Cominetti C et al. Associations between glutathione peroxidase-1 Pro198Leu polymorphism, selenium status, and DNA damage levels in obese women after consumption of Brazil nuts. *Nutrition.* 2011 Sep,27(9):891-6.

Miller JC et al. Influence of the glutathione peroxidase 1 Pro200Leu polymorphism on the response of glutathione peroxidase activity to selenium supplementation: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr.* 2012 Oct,96(4):923-31.

Combs GF Jr et al. Differential responses to selenomethionine supplementation by sex and genotype in healthy adults. *Br J Nutr.* 2012 May,107(10):1514-25.

NQO1 - NAD(P)H dehydrogenase, quinone 1 (rs1800566)

Das Enzym NAD(P)H dehydrogenase, kodiert durch NQO1, ist eine sogenannte Oxidoreduktase und katalysiert die Oxidation von Nicotinamidenindinukleotid (NAD). Der Polymorphismus rs1800566 inhibiert die enzymatische Aktivität und Coenzym Q10 kann nicht mehr, oder nur noch langsam, in Ubiquinol umgewandelt werden.

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|--|
| X | C/C | 51% | Das Enzym NQO1 wandelt Coenzym Q10 effektiv in das Antioxidans Ubiquinol um |
| | C/T | 40% | Das Enzym NQO1 wandelt Coenzym Q10 nur langsam in das Antioxidans Ubiquinol um |
| | T/T | 9% | Das Enzym NQO1 kann Coenzym Q10 nicht in das Antioxidans Ubiquinol umwandeln |

Literatur

Fischer et al. Association between genetic variants in the Coenzyme Q10 metabolism and Coenzyme Q10 status in humans. Published online Jul 21, 2011.

Freriksen et al. Genetic polymorphism 609C>T in NAD(P)H:quinone oxidoreductase 1 enhances the risk of proximal colon cancer. *J Hum Genet.* 2014 May 15.

Traver RD et al. Characterization of a polymorphism in NAD(P)H: quinone oxidoreductase (DT-diaphorase). *Br J Cancer.* 1997,75(1):69-75.

COMT - Catechol-O-methyltransferase (rs4680)

Das Enzym Catechol-O-Methyltransferase (COMT) kann verschiedene Stoffe (Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Östrogen) inaktivieren und dem Abbau zuführen. Ausserdem kann COMT diverse Medikamente in ihrer Wirkung hemmen. Der COMT Polymorphismus rs4680 wird mit psychologischen Störungen wie Schizophrenie, Essstörungen und Alkoholismus assoziiert.

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|---|
| | A/A | 15% | Keine Auswirkung Erhöhtes Risiko für Alkoholismus Verknüpft mit unzureichendem Abbau von Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin |
| X | A/G | 44% | Erhöhtes Schizophrenie-Risiko bei Cannabiskonsum unter 16 Jahren (OR: 2.5) Normales Risiko für Alkoholismus Verknüpft mit verzögertem Abbau von Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin |
| | G/G | 41% | Erhöhtes Schizophrenie-Risiko bei Cannabiskonsum unter 16 Jahren (OR: 10.9) Normales Risiko für Alkoholismus |

Literatur

Caspi et al. Moderation of the effect of adolescent-onset cannabis use on adult psychosis by a functional polymorphism in the catechol-O-methyltransferase gene: longitudinal evidence of a gene X environment interaction. *Biol Psychiatry*. 2005 May 15,57(10):1117-27.

Kauhanen J et al. Association between the functional polymorphism of catechol-O-methyltransferase gene and alcohol consumption among social drinkers. *Alcohol Clin Exp Res*. 2000 Feb,24(2):135-9.

Hursel R et al. The role of catechol-O-methyl transferase Val(108/158)/Met polymorphism (rs4680) in the effect of green tea on resting energy expenditure and fat oxidation: a pilot study. *PLoS One*. 2014 Sep 19,9(9):e106220.

Smith SB et al. Epistasis between polymorphisms in COMT, ESR1, and GCH1 influences COMT enzyme activity and pain. *Pain*. 2014 Nov,155(11):2390-9.

Tammimäki A et al. Catechol-O-methyltransferase gene polymorphism and chronic human pain: a systematic review and meta-analysis. *Pharmacogenet Genomics*. 2012 Sep,22(9):673-91.

T Wang et al. Association study of the low-activity allele of catechol-O-methyltransferase and alcoholism using a family-based approach. *Mol Psychiatry*. 2001 Jan,6(1):109-11.

Tiihonen J et al. Association between the functional variant of the catechol-O-methyltransferase (COMT) gene and type 1 alcoholism. *Mol Psychiatry*. 1999 May,4(3):286-9.

CYP1A2 - cytochrome P450, family 1, subfamily A, polypeptide 2 (rs762551)

Das Hämprotein Cytochrom P450-1A2 (CYP1A2) gehört zur Gruppe Cytochrom-P450 Enzyme und verstoffwechselt verschiedene xenobiotische Substanzen (u.a. Koffein), Medikamente und Östrogene. Der Polymorphismus rs762551 ist mit der Veranlagung zu einem späteren Auftreten von Brustkrebs assoziiert.

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|---|
| X | A/A | 41% | Koffein wird normal abgebaut Durchschnittlich 7 Jahre späteres Auftreten von Brustkrebs (59.8 Jahre statt 52.6 Jahre) bei mehr als 2 Tassen Kaffee pro Tag |
| | A/C | 44% | Koffein wird nur langsam abgebaut Keine Auswirkung von Kaffee auf Brustkrebs |
| | C/C | 15% | Koffein wird nur langsam abgebaut Keine Auswirkung von Kaffee auf Brustkrebs |

Literatur

Bågeman et al. Coffee consumption and CYP1A2*1F genotype modify age at breast cancer diagnosis and estrogen receptor status. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2008 Apr,17(4):895-901.

"Caffeine". DrugBank. University of Alberta. 16 September 2013. Retrieved 8 August 2014.

Sachse C et al. Functional significance of a C->A polymorphism in intron 1 of the cytochrome P450 CYP1A2 gene tested with caffeine. *Br J Clin Pharmacol*. 1999 Apr,47(4):445-9.

LEGENDE: ERG = Ihr persönliches Analyseergebnis (mit einem X gekennzeichnet), GENOTYP = Die verschiedenen Varianten des Gens (Allele genannt), POP = Prozentuale Verteilung der verschiedenen genetischen Varianten in der Bevölkerung (Population), ERGEBNISMÖGLICHKEITEN = Einfluss der genetischen Variation.

Biologisches Alter

TERT (rs2242652)

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|-----------------------|
| X | C/C | 70% | Normale Telomerlänge |
| | C/T | 28% | Kürzere Telomere |
| | T/T | 2% | Kürzere Telomere |

Literatur

Campa D et al. Risk of multiple myeloma is associated with polymorphisms within telomerase genes and telomere length. *Int J Cancer*. 2015 Mar 1;136(5):E351-8.

Bojesen SE et al. Multiple independent variants at the TERT locus are associated with telomere length and risks of breast and ovarian cancer. *Nat Genet*. 2013 Apr;45(4):371-84, 384e1-2.

Pellatt AJ et al. Genetic and lifestyle influence on telomere length and subsequent risk of colon cancer in a case control study. *Int J Mol Epidemiol Genet*. 2012;3(3):184-94.

TERT (rs2735940)

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|-----------------------|
| | T/T | 29% | Normale Telomerlänge |
| | C/T | 47% | Kürzere Telomere |
| X | C/C | 24% | Kürzere Telomere |

Literatur

Matsubara Y et al. Telomere length of normal leukocytes is affected by a functional polymorphism of hTERT. *Biochem Biophys Res Commun*. 2006 Mar 3;341(1):128-31.

Ludlow AT et al. Relationship between physical activity level, telomere length, and telomerase activity. *Med Sci Sports Exerc*. 2008 Oct;40(10):1764-71.

Sheng X et al. TERT polymorphisms modify the risk of acute lymphoblastic leukemia in Chinese children. *Carcinogenesis*. 2013 Jan;34(1):228-35.

Matsubara Y et al. Coronary artery disease and a functional polymorphism of hTERT. *Biochem Biophys Res Commun*. 2006 Sep 22;348(2):669-72.

BICD1 (rs2630578)

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|-----------------------|
| | G/G | 74% | Normale Telomerlänge |
| X | C/G | 24% | Kürzere Telomere |
| | C/C | 2% | Kürzere Telomere |

Literatur

Mangino M et al. A regulatory SNP of the BICD1 gene contributes to telomere length variation in humans. *Hum Mol Genet*. 2008 Aug 15;17(16):2518-23.

PPARG (rs1801282)

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|--|
| X | C/C | 86% | Mediterrane Ernährung hat keinen Einfluss auf Telomerlänge |
| | C/G | 12% | Mediterrane Ernährung verlängert Telomere |
| | G/G | 2% | Mediterrane Ernährung verlängert Telomere |

Literatur

García-Calzón S et al. Pro12Ala polymorphism of the PPAR γ 2 gene interacts with a mediterranean diet to prevent telomere shortening in the PREDIMED-NAVARRA randomized trial. *Circ Cardiovasc Genet.* 2015 Feb,8(1):91-9.

Fitó M et al. Nutritional Genomics and the Mediterranean Diet's Effects on Human Cardiovascular Health. *Nutrients.* 2016 Apr 13,8(4):218.

LEGENDE: ERG = Ihr persönliches Analyseergebnis (mit einem X gekennzeichnet), GENOTYP = Die verschiedenen Varianten des Gens (Allele genannt), POP = Prozentuale Verteilung der verschiedenen genetischen Varianten in der Bevölkerung (Population), ERGEBNISMÖGLICHKEITEN = Einfluss der genetischen Variation.



Burnout

COMT - Catechol-O-methyltransferase (rs4680)

Das Enzym Catechol-O-Methyltransferase (COMT) kann verschiedene Stoffe (Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Östrogen) inaktivieren und dem Abbau zuführen. Ausserdem kann COMT diverse Medikamente in ihrer Wirkung hemmen. Der COMT Polymorphismus rs4680 wird mit psychologischen Störungen wie Schizophrenie, Essstörungen und Alkoholismus assoziiert.

| ERG | Genotyp | POP | Ergebnismöglichkeiten |
|-----|---------|-----|---|
| | A/A | 15% | Höhere Impulsivität |
| X | A/G | 44% | Keine Auswirkung |
| | G/G | 41% | Bessere Leistung in Stress-Situationen Höhere emotionale Widerstandsfähigkeit gegen negative Gefühle |

Literatur

Stein DL et al. Warriors versus worriers: the role of COMT gene variants. *CNS Spectr.* 2006 Oct,11(10):745-8.

Smolka MN et al. Catechol-O-methyltransferase val158met genotype affects processing of emotional stimuli in the amygdala and prefrontal cortex. *J Neurosci.* 2005 Jan 26,25(4):836-42.

Zubieta JK et al. COMT val158met genotype affects mu-opioid neurotransmitter responses to a pain stressor. *Science.* 2003 Feb 21,299(5610):1240-3.

Armbruster D et al. Variation in genes involved in dopamine clearance influence the startle response in older adults. *J Neural Transm (Vienna).* 2011 Sep,118(9):1281-92.

Soeiro-De-Souza MG et al. Association of the COMT Met¹⁵⁸ allele with trait impulsivity in healthy young adults. *Mol Med Rep.* 2013 Apr,7(4):1067-72.

Wichers M et al. The catechol-O-methyl transferase Val158Met polymorphism and experience of reward in the flow of daily life. *Neuropsychopharmacology.* 2008 Dec,33(13):3030-6.

LEGENDE: ERG = Ihr persönliches Analyseergebnis (mit einem X gekennzeichnet), GENOTYP = Die verschiedenen Varianten des Gens (Allele genannt), POP = Prozentuale Verteilung der verschiedenen genetischen Varianten in der Bevölkerung (Population), ERGEBNISMÖGLICHKEITEN = Einfluss der genetischen Variation.



GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE

NAHRUNGSERGÄNZUNG

EPIGENETIK

ENTGIFTUNG

BIOLOGISCHES ALTER

BURNOUT

MUSKELFASERTYP

Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR

Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG

Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN



ZUSATZINFORMATION

In diesem Kapitel erhalten Sie nützliche und hilfreiche Informationen

NutriMe Complete

Wie es wirkt

Jeder Mensch ist anders und durch die 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.

NutriMe Complete - 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 präziser schätzen als je zuvor. 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, was besonders bei oxidationsempfindlichen Stoffen wie Vitamin B2 und Vitamin C wichtig ist.



NutriMe Complete

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!

...bei Ihrem Betreuer

...Online auf:

www.ProGenom.com

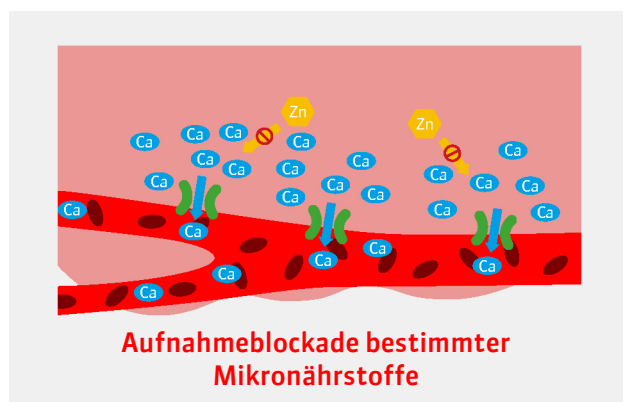
Ihr Rezeptcode:

DEMO_ML

Optimierte Aufnahme in den Körper

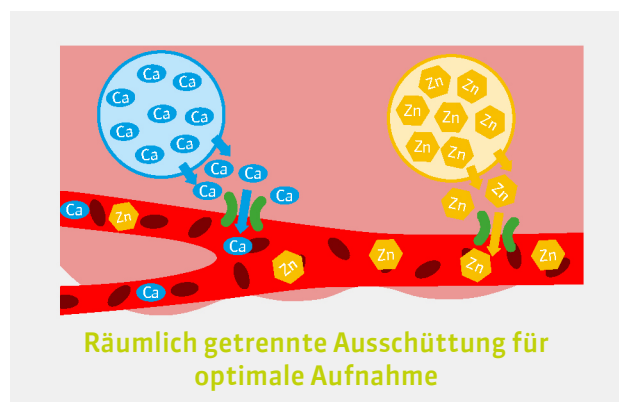
Die optimale Aufnahme von Mikronährstoffen in den Körper ist ein komplexes Thema, da viele der Stoffe sich gegenseitig in der Aufnahme beeinflussen können. Deshalb ist es von grosser Bedeutung, wie, wo und in welcher Geschwindigkeit die Mikronährstoffe im Darm freigesetzt werden.

Standardmikronährstoffe: Gegenseitige Aufnahmehemmung



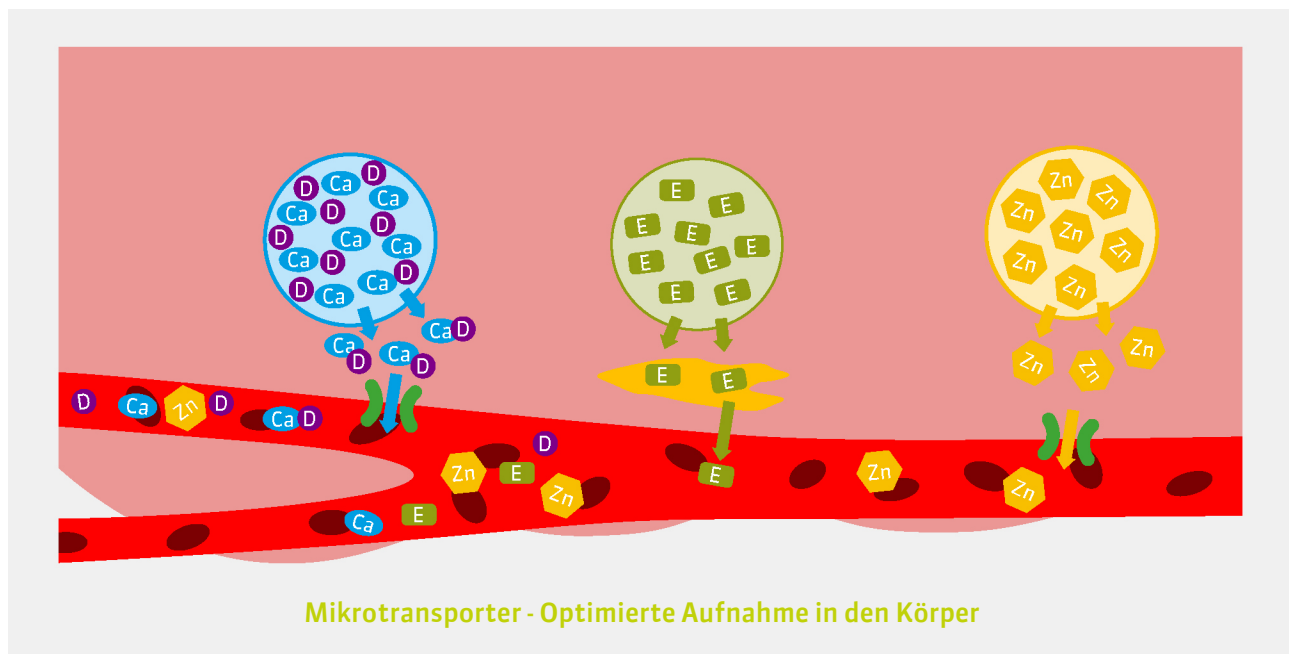
Bestimmte Mikronährstoffe werden über dieselben Prozesse/Kanäle in den Körper aufgenommen. Ein gutes Beispiel hierfür sind Kalzium und Zink. Wird eine Kalzium/Zink-Pulvermischung in einer Gelatinekapsel eingenommen, so werden beide Pulver im Darm frei. In dieser Situation herrscht Wettbewerb an der Eintrittspforte in die Zirkulation (kompetitiver Antagonismus). Die Darmschleimhaut beginnt anschliessend 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 durch das Kalzium verdrängt und bleibt so in vielen Fällen teilweise im Darm, bis es wieder ausgeschieden wird. Aus diesem Grund können bestimmte Mikronährstoffe nicht gleichzeitig verabreicht werden. Vorsicht also bei Mikronährstoffen wie Brausetabletten oder Gelatinekapseln, die Kalzium und Zink gemeinsam beinhalten, welche sich gegenseitig bei der Aufnahme stören.

NutriMe Complete - Optimierte Aufnahmeeigenschaften



Die Mikrotransporter sind so hergestellt, dass sich gegenseitig blockierende Stoffe nicht in den selben Kugelchen befinden. Somit wird in Abhängigkeit des lokalen pH Wertes Kalzium an einer Stelle des Darms und Zink an einer anderen Stelle des Darms ausgeschüttet. Jeder dieser Mikronährstoffe wird fernab von anderen, blockierenden Mikronährstoffen aufgenommen. Zusätzlich werden durch die kontinuierliche aber geringe Ausschüttung an Mikronährstoffen, die Aufnahmemechanismen nicht überbeansprucht, was eine vollständigere Aufnahme zur Folge hat. Diese Retardierung der Freisetzung vermeidet die Überlastung der Transportkanäle und -proteine.

NutriMe Complete - Optimierte Aufnahme jedes Mikronährstoffs



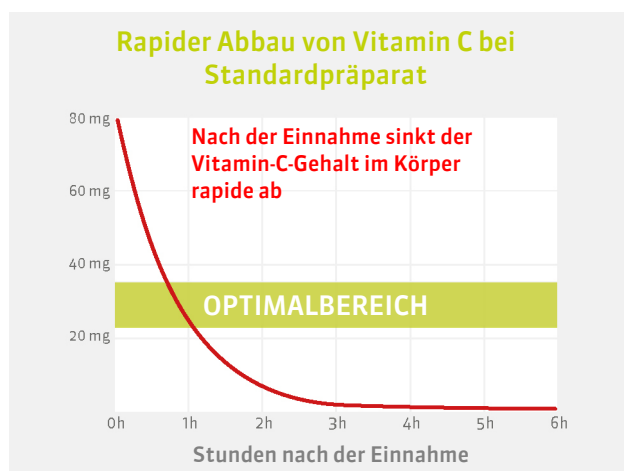
Ausserdem ist bekannt, dass bestimmte Mikronährstoffe sich gegenseitig bei der Aufnahme unterstützen. Deshalb werden zum Beispiel Vitamin D und Kalzium zusammen aus denselben Mikrotransportern ausgeschüttet, damit die Aufnahme der Mikronährstoffe bestmöglich gefördert wird.

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. Vor der Mahlzeit wird es auch in geringem Mass durch die Kombination mit den ebenfalls enthaltenen Omega 3-Fettsäuren oder Phytosterolen in den Körper aufgenommen.

NutriMe Complete - Richtige Versorgung über den gesamten Tag

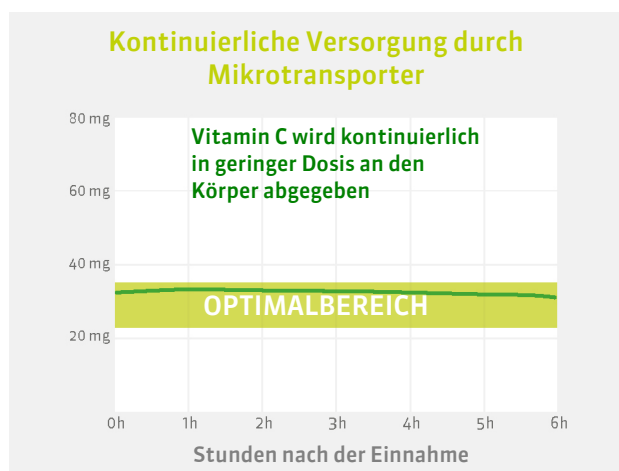
Eine ungeeignete Dosierungsform kann bei Mikronährstoffen sehr schnell dazu führen, dass der Körper nicht ausreichend versorgt ist. Deshalb ist bei Mikronährstoffpräparaten immer darauf zu achten, wie und in welcher Geschwindigkeit diese an den Körper abgegeben werden.

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, zum Beispiel, 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 Gabe der typischen Tagesmenge von 80 mg Vitamin C sind schon nach 2 Stunden nur noch etwa 5 mg übrig. Deshalb besteht die Gefahr, dass der Körper lokal unterversorgt wird. Nach 4 Stunden sind es weniger als 1 mg, was unter der wirksamen Grenze liegt.

NutriMe Complete - Dauerhafte Versorgung



Da der Körper also Vitamin C sehr schnell wieder abbaut, ist es notwendig, den Körper ständig und konstant 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.

NutriMe Complete - 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.

NutriMe Complete - 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. r Vielzahl

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 Eiweissynthese 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 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 Eiweissynthese 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 | 61 | mg |
| Kalzium | 800 | 485 | mg |
| Coenzym Q10 | N/A | 19.5 | mg |
| Kupfer | 1 | 0.39 | mg |
| Folsäure | 200 | 277 | µg |
| Eisen | 14 | 12.5 | mg |
| Lutein | N/A | 6.8 | mg |
| Magnesium | 375 | 316 | mg |
| Mangan | 2 | 3.1 | mg |
| Methylsulfonylmethan | N/A | 269 | mg |
| Omega3 | N/A | 700 | mg |
| Phytosterol | N/A | 231 | mg |
| Selen | 55 | 99 | µg |
| Vitamin A | 800 | 1600 | µg |
| Vitamin B12 | 2.5 | 6.3 | µg |
| Vitamin B2 | 1.4 | 0.8 | mg |
| Vitamin B6 | 1.4 | 2.2 | mg |
| Vitamin C | 80 | 143 | mg |
| Vitamin D3 | 5 | 16 | µg |
| Vitamin E (α-Tocopherol) | 12 | 22 | mg |
| Zink | 10 | 14.3 | 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 eine Unterdosierung sowie auch eine 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

...Online auf:
www.ProGenom.com

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:

MIKRONÄHRSTOFFE



LEBENSSTIL FRAGEN



ERNÄHRUNGSGENETIK



Folgen Sie uns auf Facebook!

Folgen Sie uns auf Facebook, um immer über Neuigkeiten in der Genetik auf dem Laufenden zu bleiben.



<https://www.facebook.com/ProGenom>



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:

- Neue Errechnung diverser Zahlen basieren 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:

- V538

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

- V538 - Foodtable: Calculation of g/article for beverages improved
- V537 - Apple icon calculation and recommendations for soy products have been improved
- V536 - Omega 3 risk calculations and recommendations have been improved
- V535 - Risk calculation of increased iron uptake has been improved
- V534 - Heart health risk calculation was improved and is more accurate now. This affects many other sections
- V533 - Activityfactor calculation (job, sparettime) has been improved
- V532 - Q10 calculation (linkage to oxidative stress) has been improved
- V531 - Lutein minimum and maximum values have been improved
- V530 - Fooditem rating calculation of glycemic index has been improved
- V529 - Genetic risk calculation (UV protection) has been improved
- V528 - Metabolic rate and kcal calculation has been improved
- V527 - Fooditem rating calculation (apple icons) has been improved
- V526 - Recommendations for vitamin C has been improved
- V525 - Recommendations for iron overload predisposition has been improved
- V524 - Supplement composition has been improved
- 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 layoutchanges 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.

- Phone +41 (0) 41 525 100.1
- office.ch@progenom.com

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
ProGenom GmbH
Riedstrasse 1
6343 Rotkreuz
SWITZERLAND



Technische Details zu Ihrer Analyse

Bestellnummer

DEMO_ML

Geburtsdatum

01/01/1990

Etablierte Analysemethoden

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

Bericht erstellt

15/03/2021 12:41:22

Produktcodes

L1WSS, L3NUT, L5TOX, L6EPI, L7BUR, L8AGE, M0PHA, M1CAR, M1HYP, M1THR, M2GLU, M2IBD, M2LAC, M3DIA, M3IRO, M4BON, M4JOI, M5ALZ, M5DEP, M5SCH, M6PER, M7BRE, M7COL, M7LUN, M7PRO, M7SKI, M8AMD, M8GLA, M9HIV

Aktuelle Version

V538

Beantragendes Unternehmen

ProGenom GmbH
Riedstrasse 1
6343 Rotkreuz
SWITZERLAND

Durchführendes Unternehmen

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

Labordirektor

Dr. Daniel Wallerstorfer Bsc.

Laborleiter

Florian Schneebauer, MSc.

NOTIZEN:

ProVitalDNA 



ProGenom 
www.progenom.com

ProVitalDNA
Max Mustermann
DEMO_ML