

Auswertung Ernährungsprotokoll

Basis dieser Auswertung ist eine **dreitägige Protokollierung** der Ernährung.

Der Kern dieser Auswertung ist die **quantitative Feststellung** der durchschnittlichen Zufuhr der **Kilokalorien, Proteine, Nahrungsfette, Kohlenhydrate** und **Ballaststoffe**.

Zusätzlich werden **qualitative Merkmale** wie die durchschnittlichen Anteile von **Obst, Gemüse, Süßigkeiten** und **“Alkoholischen Getränken”** zahlenmäßig erfasst.

Mit Hilfe dieser Erkenntnisse können entscheidende Probleme in der Ernährung erkannt werden, was wiederum die **Basis für weitere Verbesserungen** darstellt.

Daten des Teilnehmers:

Name	Max Mustermann
Geschlecht	Männlich
Größe	180 cm
Gewicht	95 Kg
Aktivität	Vorwiegend sitzend
Sport	Selten bis nie

Ziele des Teilnehmers:

Ziel 1	Gewichtsverlust/Fettreduktion
Ziel 2	Höhere Leistungsfähigkeit

Quantitative Ergebnisse (Durchschnittlich pro Tag)

Kilokalorien	Proteine	Nahrungsfette	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
2940 Kcal	120 g	140 g	340 g	25 g

Qualitative Ergebnisse (Durchschnittlich pro Tag)

Gemüse	Obst	Süßigkeiten	Alkoholika
0,50 %	3,50 %	16,30 %	9,50 %

Interpretation der quantitativen Daten

Kilokalorien

- Die durchschnittliche Kalorienzufuhr liegt bei 2940 Kilokalorien.
- Für eine nachhaltige Fettreduktion ist ein Kaloriendefizit von 500 Kcal empfehlenswert.

Proteine

- Die durchschnittliche Proteinzufuhr liegt bei 120 Gramm pro Tag und entspricht damit etwa 1,3 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.
- Für eine nachhaltige Fettreduktion ist eine Proteinzufuhr von 2-2,5 Gramm pro kg Körpergewicht empfehlenswert.

Nahrungsfette

- Die durchschnittliche Fettzufuhr ist mit 140 Gramm pro Tag sehr hoch.
- Für eine Gewichtsreduktion sollte eine Verringerung der Fettzufuhr auf 50-80 Gramm pro Tag anvisiert werden.

Kohlenhydrate

- Die durchschnittliche Kohlenhydratzufuhr liegt bei 340 Gramm pro Tag.
- Für eine Gewichtsreduktion sollte eine Verringerung der Kohlenhydratzufuhr auf 200 bis 250 Gramm pro Tag anvisiert werden.

Ballaststoffe

- Die durchschnittliche Ballaststoffzufuhr liegt bei 25 Gramm pro Tag.
- Eine Erhöhung der Zufuhr auf 30-40 Gramm kann sowohl für die Fettreduktion als auch für die Gesundheit (insbesondere die Verdauung) von Vorteil sein.

Interpretation der qualitativen Daten

Gemüse

- Der Gemüseanteil macht 0,5 Prozent der gesamten Ernährung aus.
- Ein höherer Gemüseanteil würde sich sehr positiv auf die Gesundheit und die Fettreduktion bemerkbar machen

Obst/Früchte

- Der Obstanteil macht 3,5 Prozent der gesamten Ernährung aus.
- Ein höherer Obst-Anteil würde sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

Süßigkeiten (Zuckerhaltig)

- Der Süßigkeiten-Anteil macht 16,3 Prozent der gesamten Ernährung aus.
- Ein niedriger Süßigkeiten-Anteil würde sich sowohl für die Fettreduktion als auch für die Gesundheit sehr positiv auswirken.

Alkoholische Getränke

- Der Alkoholika-Anteil macht 9,5 Prozent der gesamten Ernährung aus.
- Ein niedriger Alkoholika-Anteil würde sich sowohl für die Fettreduktion als auch für die Gesundheit sehr positiv auswirken.