



Nutrition Sensor

Maria
Musterfrau

DEMO_LOTH

**Mein Name ist Dr. Michael Schöfbänker.
Ich bin Biowissenschaftler und Molekularbiomediziner.
Gemeinsam mit unserem Team arbeiten wir daran, Deine
Gesundheits- und Lebensqualität durch hochmoderne genetische
Analysen zu verbessern.**



Meine Motivation kommt aus einer tiefen Überzeugung und einem klaren Ziel:

Ich möchte dazu beitragen, dass Menschen durch den Einsatz modernster Wissenschaft und Technologie ein gesünderes und erfüllteres Leben führen können. In meiner Karriere habe ich hautnah erlebt, wie die richtige genetische Information das Leben eines Menschen grundlegend verändern kann. Diese Erkenntnis treibt mich an, denn ich weiß, dass wir heute die Möglichkeit haben, durch unsere innovativen Analysen das Potenzial der Gene zu nutzen, um Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Im Jahr 2009 wurde die ProGenom von Wilhelm Schöfbänker gegründet, um zusammen mit dem ebenfalls zum gleichen Zeitpunkt eröffneten Labor in Salzburg, präventiv medizinische und nicht-medizinische Genanalysen zu entwickeln und europaweit zu vertreiben. In enger Zusammenarbeit mit Dr. Daniel Wallerstorfer, dem Leiter des Labors, haben wir ein genetisches Analyseprogramm entwickelt, das auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Dr. Wallerstorfer, selbst ein renommierter Molekularbiologe und Biotechnologe, leidet an einer genetischen Nierenerkrankung, die ihm in Zukunft möglicherweise eine Nierentransplantation erforderlich machen wird. Diese Erfahrung hat ihn dazu inspiriert, sich intensiv mit genetisch bedingten Krankheiten zu beschäftigen und Lösungen zu entwickeln, die es ermöglichen, genetischen Schicksalen entgegenzuwirken.



Wir möchten Dich auf eine spannende Reise in die Welt Deiner Gene mitnehmen – eine Reise, die Dir nicht nur wertvolle Erkenntnisse über Deine genetischen Stärken und Schwächen bringt, sondern auch konkrete Handlungsempfehlungen, um Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden nachhaltig zu fördern.

Dr. Michael Schöfbänker
Geschäftsführer ProGenom

Inhalt

1	Vorwort
6	Was sind Gene
10	Disclaimer / Aufbau

12 Deine Ergebnisse im Überblick

Gesund Ernähren

20	Wirkung von Kaffee und Koffein
32	Wirkung von Omega 3 auf HDL-Cholesterin
44	Wirkung von Folsäure
56	Herz-Schutz vor Homocystein
66	Coenzym Q10: Das Anti-Aging-Molekül
78	Entgiftung von Verbranntem
90	Entgiftung von Chemikalien
102	Alterungsschutz vor oxidativem Stress
116	Ausreichende Selenversorgung
126	Kochsalz und Blutdruck
136	Wirkung von Vitamin D3
148	Gene, Laktose und Kalzium
158	Entzündungen und das Immunsystem
172	Regulierung von LDL-Cholesterin
182	Regulierung von Triglyceriden
192	Eisenaufnahme - die richtige Menge

Empfehlungen

224	Über uns
226	Technische Details

Erfahre mehr über dich.

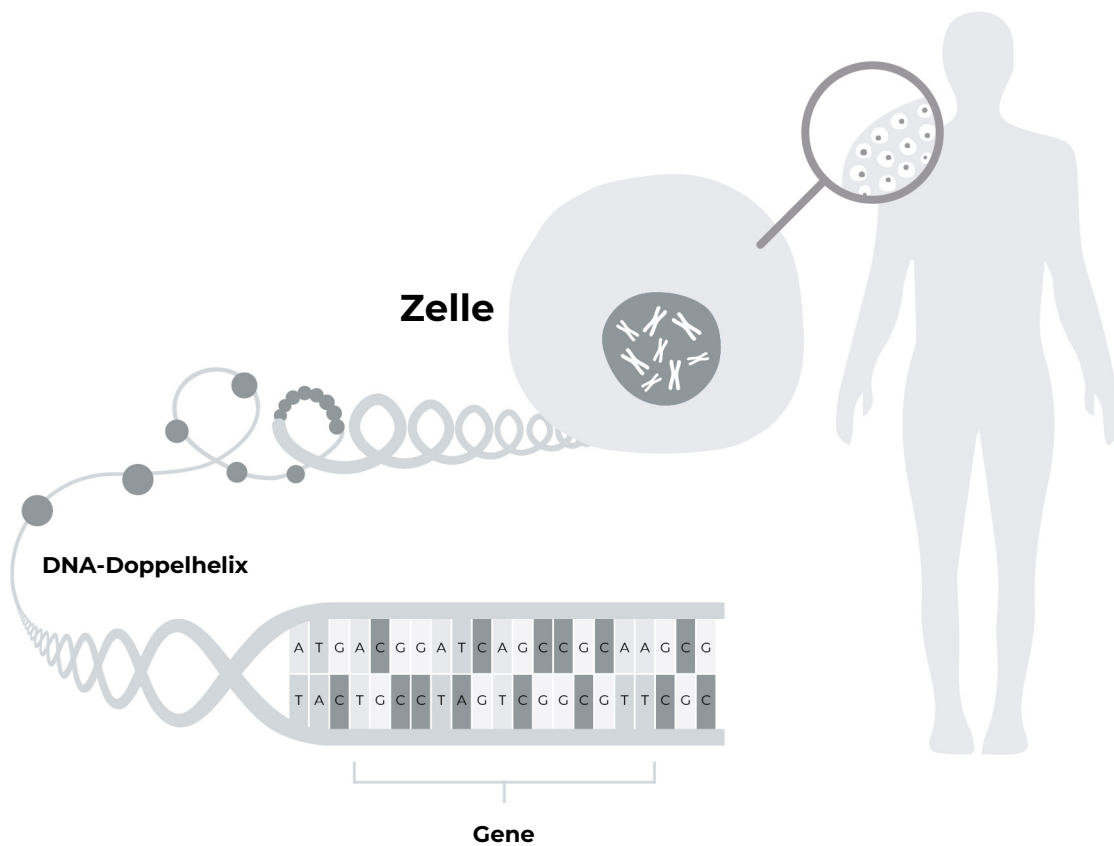


Viel mehr.

Die Verbindung zwischen Genetik und Gesundheit ist tiefgreifend und bietet großes Potenzial für präventive und personalisierte Ansätze. Indem wir die Informationen in deinen Genen entschlüsseln, können wir wertvolle Einblicke gewinnen, die dir helfen, deine Gesundheit auf ein neues Level zu bringen.

Ich freue mich, gemeinsam mit dir in eine gesündere Zukunft aufzubrechen.

Gene sind eine Anleitung für den Körper.



Insgesamt haben wir rund 23.000 verschiedene Gene, die unseren Körper und unsere Gesundheit steuern.

Was sind eigentlich Gene?

Bevor wir in deine Gene blicken können, müssen wir die Frage beantworten, was Gene eigentlich sind.

Beginnen wir mit deinem Körper. Er besteht aus ca. 50 Billionen einzelnen Zellen, das ist eine 5 mit 13 Nullen. In fast jeder Zelle steckt ein Zellkern, der deine 3,2 Milliarden genetische Buchstaben, also deinen genetischen Code, in Form von DNA beinhaltet. Würde man ihn auslesen, sieht ein winziger Bruchteil davon zum Beispiel so aus: ATCGATCTTCGGAAATCTTGA.

Und jetzt schauen wir uns die Gene noch genauer an. Ein einziges Gen ist ein bestimmter Bereich unseres genetischen Codes. Es enthält die Information, wie der Körper einen bestimmten Prozess ausführen muss. Jeder Mensch besitzt in der Regel zwei Kopien eines jeden Gens, eine von jedem Elternteil. Diese beiden Genkopien können identisch oder leicht unterschiedlich sein, was zu Variationen in der Ausprägung bestimmter Merkmale führt. Deshalb sprechen wir in diesem Bericht, speziell bei den Ergebnissen, von Genen in der Mehrzahl.

Jedes Gen steuert einen speziellen Prozess. So gibt es Gene, die dem Körper sagen, welche Farbe er in den Augen produzieren soll. Es gibt Gene, die unsere Haut einen natürlichen Sonnenschutz produzieren lassen, Gene, die für starke Knochen sorgen, und andere Gene, die dem Darm erklären, wie er zum Beispiel Laktose in der Milch verdauen kann.

Durch dieses Zusammenspiel deiner ca. 23.000 verschiedenen Gene entsteht die einzigartige Komplexität deines Körpers.

Wenn Gene nicht richtig funktionieren

Und nun kommen wir zum Problem. Gene sind nicht fehlerfrei. Und jeder von uns hat bestimmte Schreibfehler in seinen Genen von seinen Eltern geerbt.

Stell dir vor, dein Körper ist ein Orchester, in dem jedes Gen ein Musiker ist, der ein bestimmtes Instrument spielt. Jeder Musiker trägt seinen einzigartigen Teil zur harmonischen Melodie bei. Doch plötzlich spielt ein Musiker sein Instrument nicht mehr richtig oder gar nicht mehr. Dadurch gerät die gesamte Melodie aus dem Gleichgewicht.

Genau wie in einem Orchester, wenn ein Musiker fehlt oder falsch spielt, kann ein defektes Gen dazu führen, dass eine bestimmte Funktion im Körper gestört ist. Es ist, als würde ein Instrument in der Melodie fehlen oder fehlerhaft klingen. Dadurch können verschiedene Probleme oder Erkrankungen entstehen, da das harmonische Zusammenspiel im Körper gestört ist.

Solche Gendefekte beeinflussen also die Gesundheit von jedem von uns. Und weil jeder Mensch andere Gendefekte in sich trägt, hat auch jeder andere genetische Stärken und Schwächen.

Sei also nicht besorgt, wenn du in diesem Bericht von deinen defekten Genen erfährst. Freue dich lieber darüber, dass du über deine Schwachstellen Bescheid weißt. Das ist die beste Grundlage, um die negativen Auswirkungen defekter Gene bestmöglich und effektiv zu minimieren.

Schätzungen zufolge hat jeder Mensch etwa 2.000 Gendefekte, die seine Gesundheit negativ beeinflussen.

**Gut zu wissen****Was bedeuten defekte und effektive Gene? Die Bezeichnung ist sinngemäß korrekt, jedoch wissenschaftlich unüblich.**

Die Bezeichnung wurde gewählt, damit die Komplexität der Genetik einfacher zu verstehen ist. In der Wissenschaft spricht man unter anderem von Genvariationen, Polymorphismen, Deletionen und Insertionen. Die negativen Auswirkungen müssen nicht immer einen Totalausfall der Gene bedeuten.

In deinem Bericht spreche ich bei günstigen Genvariationen immer von „effektiven“ Genen und bei ungünstigen Genvariationen von „defekten“ Genen.

Die Möglichkeiten und Grenzen der Wissenschaft

Disclaimer

Dieses Buch besteht aus zwei relevanten Elementen:

Wissenschaft

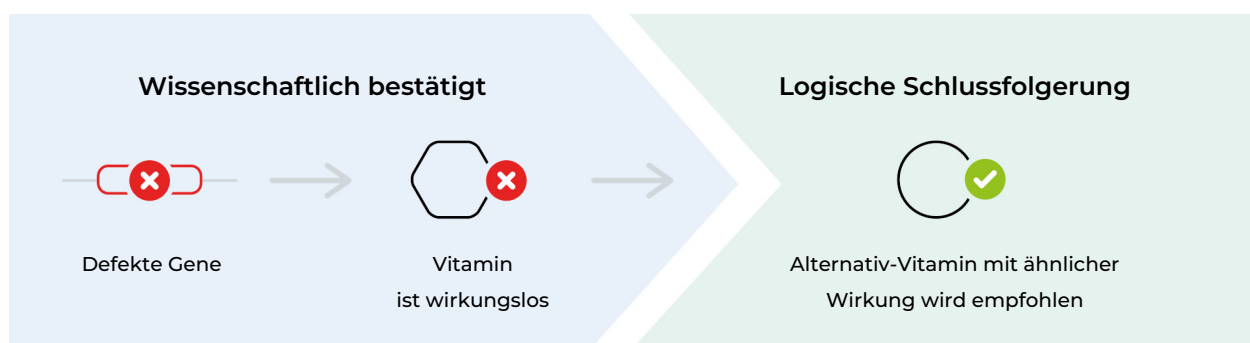
Auswirkungen von Gendefekten auf deinen Körper laut Studienlage

Heute gibt es bereits etwa 4 Millionen wissenschaftliche Publikationen, die die Auswirkungen von bestimmten Gendefekten auf den menschlichen Körper untersucht haben. Eine typische Erkenntnis daraus klingt in etwa so: „Wenn du Gendefekt X hast, kann Vitamin Y nicht umgewandelt werden und bleibt wirkungslos.“ Erst wenn die Auswirkungen eines Gendefekts durch mindestens drei unterschiedliche Studien unabhängig nachgewiesen wurden, wird der Gentest ins Programm aufgenommen. Der Einfluss eines Gendefekts ist also immer durch mehrere wissenschaftliche Studien belegt und die Quellen dazu findest du im hinteren Teil jedes Kapitels.

Empfehlung

Empfehlungen, die auf deinem genetischen Profil basieren

Die Empfehlungen, die sich aus deinen genetischen Eigenschaften ableiten, wurden nicht durch Studien ermittelt, sondern sind meist logische Schlussfolgerungen. Ein Beispiel: Wenn ein bestimmtes Vitamin aufgrund einer Genvariation nicht wirkt, wird als Schlussfolgerung empfohlen, ein anderes Vitamin mit ähnlicher Wirkung zu erhöhen. Dies erreichen wir durch Anpassung deiner Ernährung. Es ist also wichtig, zu verstehen, dass die von unseren Experten entwickelten Empfehlungen nicht auf randomisierten, placebokontrollierten Studien beruhen, sondern als logische Schlussfolgerungen auf Basis deiner genetischen Eigenschaften erstellt wurden.



Wie ist dein Bericht aufgebaut?

In diesem Bericht findest du eine detaillierte Auswertung deiner eigenen Gene zusammen mit einer Erklärung, was das nun für dich bedeutet. Ich möchte dich durch diesen Bericht begleiten und dir deine Ergebnisse, die Wissenschaft dahinter und die Handlungsempfehlungen für dich näherbringen. Damit kannst du das neu gewonnene Wissen bestmöglich für deine Gesundheit einsetzen.

Nur Zusammenfassung – oder auch Hintergründe?

Willst du nur deine Ergebnisse erfahren, findest du im ersten Teil eine Zusammenfassung deiner genetischen Stärken und Schwächen. Solltest du neugieriger auf die Hintergründe deiner Gene sein, findest du in den jeweiligen Kapiteln ausführliche Informationen und Erklärungen.

Grundsätzlich ist dieser Bericht in viele kleine Kapitel aufgeteilt. Jedes ist ähnlich aufgebaut. Zuerst wird das Thema kurz erklärt. Dann schauen wir uns gemeinsam die Ergebnisse deiner Genanalyse an. Und schließlich erfährst du, welche Handlungsempfehlungen sich dabei für dich ergeben. Dein analysierter Gesamtbedarf an wichtigen Nährstoffen und Vitaminen wird nach dem letzten Kapitel aufgelistet.

Weiterführende Informationen

Viele Themen in der Genetik – wie zum Beispiel die Fähigkeit, Schadstoffe zu entgiften – sind nicht weiß oder schwarz, sondern können auch dazwischen liegen, besonders wenn mehrere Gene für eine Schutzfunktion verantwortlich sind. In solchen Fällen zeigen Grafiken, wo dein genetisches Ergebnis zwischen den beiden Extremen (gut/schlecht) liegt. Das ermöglicht dir, dein genetisches Risiko abzuschätzen und entsprechend darauf zu reagieren.

Dein Körper ist ein Zusammenspiel aus mehr als 23.000 verschiedenen Genen, die die unterschiedlichsten Aspekte deines Körpers steuern. Es ist also wichtig, einen genetischen Aspekt nicht isoliert, sondern im Kontext deines gesamten Körpers und der anderen Gene zu betrachten. Deshalb gibt es am Ende des Berichts eine Zusammenfassung deiner Nährstoffempfehlungen. Wir stellen uns die Frage, was genau das für deinen Körper, deine Ernährung und deine Gesundheit bedeutet.



Gut zu wissen

An vielen Stellen des Berichts befinden sich Links zu Videos, in denen ich dir das Thema mehr im Detail erklären kann.

Deine Ergebnisse im Überblick

Erfahre auf einen Blick die Ergebnisse deiner persönlichen Genanalyse. Welche Gene funktionieren – und wo besteht Handlungsbedarf? Auf den folgenden Seiten findest du zu allen Ergebnissen noch detaillierte Erläuterungen.



Gesund Ernähren

Die Geheimnisse unserer Gesundheit: Welche Rolle unsere Gene in Sachen Ernährung für unser Wohlbefinden und unserer Vitalität spielen.

Abbau von Koffein funktioniert



Aufgrund deiner CYP1A2-Gene bist du schnell in der Lage, Koffein abzubauen. Koffeinhaltiger Kaffee ist somit für dich gesund.

Kapitel: Wirkung von Kaffee und Koffein

ab Seite 26

Omega-3 verschlechtert HDL-Cholesterin



Aufgrund deiner APOA1-Gene sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren nicht so gesund für dich wie für andere.

Kapitel: Wirkung von Omega 3 auf HDL-Cholesterin

ab Seite 38

Folsäureumwandlung beeinträchtigt



Aufgrund deiner Gene bist du nur eingeschränkt in der Lage, Folsäure in die aktive Form Methylfolat umzuwandeln.

**Kapitel: Wirkung von
Folsäure**

ab Seite 50

Homocysteineregulierung beeinträchtigt



Aufgrund deiner Gene bist du nur eingeschränkt in der Lage, Homocystein zu regulieren.

**Kapitel: Herz-Schutz
vor Homocystein**

ab Seite 60

Vitamin B2 beeinflusst Homocysteinspiegel bedingt



Vitamin B2 beeinflusst den Homocysteinspiegel und hilft bedingt ihn zu senken.

**Kapitel: Herz-Schutz
vor Homocystein**

ab Seite 60

Coenzym-Q10-Umwandlung funktioniert



Aufgrund deiner NQO1-Gene ist dein Körper gut dazu in der Lage, Q10 in die aktive Form Ubiquinol umzuwandeln.

**Kapitel: Coenzym Q10: das
Anti-Aging-Molekül**

ab Seite 72

Entgiftung von Schadstoffen funktioniert



Aufgrund deiner Gene wandelst du die Schadstoffe in Verbranntem in der richtigen Geschwindigkeit in krebserregende Zwischenprodukte um, sodass diese auch rasch wieder abgebaut werden können. Somit bist du gut gegen diese Schadstoffe geschützt.

Kapitel: Entgiftung von Verbranntem

ab Seite 84

Entgiftung von Chemikalien eingeschränkt



Aufgrund deiner Gene kannst du Chemikalien und Schwermetalle nur langsam entgiften.

Kapitel: Entgiftung von Chemikalien

ab Seite 96

Schutz gegen freie Radikale funktioniert



Aufgrund deiner Gene bist du ausreichend in der Lage, freie Radikale schnell genug zu erkennen und zu neutralisieren.

Kapitel: Alterungsschutz vor oxidativem Stress

ab Seite 108

Selenbedarf normal



Aufgrund deiner effektiven GPX1-Gene benötigst du nur eine normale Menge an Selen.

Kapitel: Ausreichende Selenversorgung

ab Seite 120

Kochsalz trägt kaum zu erhöhtem Blutdruck bei



Aufgrund deiner Gene hat Kochsalz in Lebensmitteln nur wenig Einfluss auf deinen Blutdruck.

Kapitel: Kochsalz und Blutdruck

ab Seite 130

Vitamin D3 wirkt in normaler Dosis



Aufgrund deiner VDR-Gene ist dein Körper in der Lage, normale Mengen an Vitamin D3 in den Zellen zu erkennen.

Kapitel: Wirkung von Vitamin D3

ab Seite 142

Kalziumaufnahme in Ordnung



Aufgrund deiner LCT-Gene ist dein Körper in der Lage, ausreichend Kalzium über die Nahrung aufzunehmen.

Kapitel: Gene und Kalziumaufnahme

ab Seite 148

Immunsystem richtig programmiert



Aufgrund deiner Gene ist dein Immunsystem richtig eingestellt.

Kapitel: Entzündungen und das Immunsystem

ab Seite 164

LDL-Cholesterinregulierung in Ordnung



Aufgrund deiner Gene ist dein Risiko für erhöhte LDL-Cholesterinwerte gering.

Kapitel: Regulierung von LDL-Cholesterin

ab Seite 176

Senkung der Triglyceride leicht eingeschränkt



Aufgrund deiner Gene ist dein Risiko für erhöhte Triglyceride leicht erhöht.

Kapitel: Regulierung von Triglyceriden

ab Seite 186

Eisenaufnahme ist normal



Aufgrund deiner Gene nimmst du normale Mengen an Eisen auf.

Kapitel: Gene und Eisenaufnahme

ab Seite 198

Deine Gene im Alltag

Von der „Ernährungspyramide“ hat jeder sicherlich schon mal gehört. Sie ist ein gut gemeinter Versuch für eine Ernährungsempfehlung, die für alle gelten soll. Auf den ersten Blick klingt das nach einer guten Idee.

Ganz oben in der Ernährungspyramide stehen die ungesunden Süßigkeiten und die tierischen Fette. Sie sollten möglichst selten und in kleinen Mengen gegessen werden. Darunter finden wir rotes, fettarmes Fleisch, das als gute Quelle für das wichtige Eisen gilt. Eine Stufe darunter sind Milchprodukte aufgeführt, die wir zweimal täglich zu uns nehmen sollten. Sie sind eine wertvolle Quelle von Kalzium für unsere Knochen. An der Basis der Pyramide befinden sich Getreideprodukte, die wertvolle Ballaststoffe für die Verdauung enthalten. Deshalb sollten sie mehrmals täglich gegessen werden.

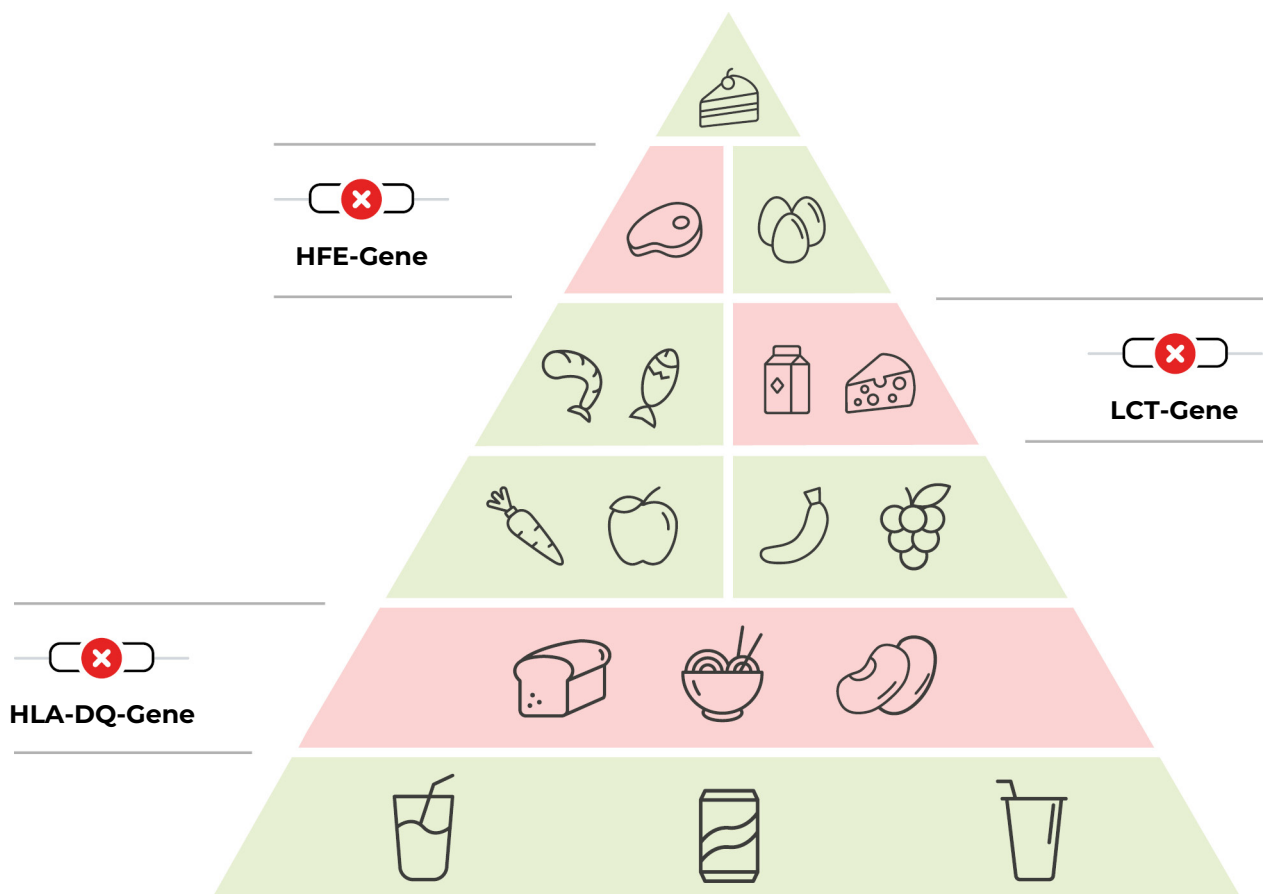
Auf den ersten Blick erscheint das wie eine gute und allgemeingültige Ernährungsempfehlung, an die sich alle halten könnten. Doch wenn wir genauer auf die Gene schauen, werden die Probleme dieser Pyramide sichtbar.

Zum Beispiel die Milchprodukte: Ja, sie enthalten wichtiges Kalzium; doch sie enthalten auch den Milchzucker Laktose, der die Ursache für die häufigste genetische Lebensmittelunverträglichkeit ist – die Laktoseintoleranz. Für die 20% der Europäer, die aufgrund ihrer Gene laktoseintolerant sind, gelten diese Empfehlungen der Ernährungspyramide also nicht. Betroffene sollten gar keine Milchprodukte zu sich nehmen, sondern ihr Kalzium aus anderen Quellen erhalten. Auch der tägliche Verzehr von Getreideprodukten ist nur für diejenigen empfehlenswert, die nicht aufgrund ihrer Gene glutenunverträglich sind. Und als letztes Beispiel: Eine eisenreiche Ernährung ist durchaus gesund – es sei denn, dass aufgrund eines Gendefekts ohnehin zu viel Eisen aus der Nahrung aufgenommen wird. Diese Menschen sollten sich eher eisenarm ernähren und rotes Fleisch reduzieren.

Eines wird dadurch klar:

Die Ernährungspyramide passt für gar keinen Menschen mehr.

Bye bye, Ernährungspyramide

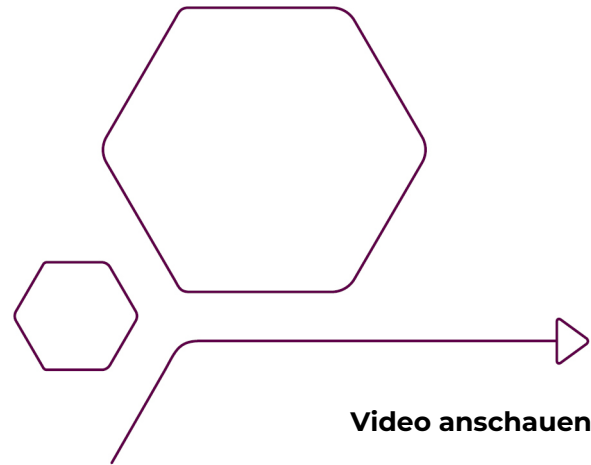


Heute kennen wir bereits über 60 Gene, die unsere Ernährung beeinflussen.

Wirkung von Kaffee und Koffein

Ob Kaffee mit seiner Vielzahl an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen gut oder aufgrund seines Koffeingehalts schlecht für dich ist, hängt von deinen Genen ab.





Video anschauen



Wie Gene die Wirkung von Kaffee und Koffein beeinflussen

progenom.com/v17

Kaffee ist ein zweiseitiges Schwert. Zum einen gibt es kaum ein Lebensmittel, das eine höhere Konzentration an gesunden Antioxidantien, Polyphenolen, Flavonoiden, Chlorogensäuren, Resveratrol und Melanoidinen enthält. Diese Stoffe bekämpfen giftige Abfallprodukte unseres Stoffwechsels und schützen somit unsere Zellen davor, sich in Krebszellen zu verwandeln.

Auf der anderen Seite gibt es das Koffein im Kaffee. Es gibt Pflanzen, die diesen Stoff als tödliches Nervengift gegen Insekten entwickelten. In modernen Zeiten wurde es bei den Menschen durch die stimulierende Wirkung zur weltweit beliebtesten psychoaktiven Droge. Koffein blockiert bestimmte Rezeptoren im Gehirn und verzögert so das Aufkommen von Müdigkeit.

Studien zeigen Anzeichen dafür,

- dass übermäßiger Konsum von Koffein die allgemeine Sterberate um 21 % erhöht,
- dass Koffein bei gefährdeten Menschen den Blutdruck gefährlich erhöht,
- bei jungen Menschen mit Bluthochdruck das Risiko eines Herzinfarkts beinahe vervierfachen kann und
- Gichtattacken, Schlaflosigkeit, Zysten, Kopfschmerzen, Inkontinenz, verringerte Fruchtbarkeit, Fehlgeburten, Ängstlichkeit und Depressionen, Kollagenverlust in der Haut und Abbau der Knochenmasse fördert.

Glücklicherweise hat unser Körper eine spezifische Waffe gegen das schädliche Koffein: die CYP1A2-Gene.



CYP1A2: die Waffe gegen Koffein

Die CYP1A2-Gene im Überblick

Die CYP1A2-Gene haben im Körper die Aufgabe, fremde Stoffe (in diesem Fall das Koffein) zu erkennen und sofort unschädlich zu machen. Wie bei den meisten Genen hat jeder Mensch zwei Stück davon: eines vom Vater und eines von der Mutter.

Beinahe die Hälfte (41%) der Bevölkerung hat zwei funktionierende Gene, die das Koffein sofort erkennen und unschädlich machen. Koffein wird also bei diesen Personen sehr schnell abgebaut, bevor es Schaden anrichten kann. Personen, die vor dem Schlafengehen noch eine Tasse Kaffee trinken können, ohne die Nacht wach zu liegen, gehören meist (aber nicht immer) in diese Kategorie.

44% haben sowohl ein funktionierendes als auch ein defektes Gen. Dadurch bauen sie Koffein deutlich langsamer ab. 15% haben zwei defekte Gene – sie können Koffein nur sehr langsam über andere Wege abbauen.

Kaffee und Herzgesundheit

Kaffee beeinflusst auch das Herz. Personen mit optimalen Genen haben dadurch (im Vergleich zu Personen, die gar keinen Kaffee trinken) ein um 50% reduziertes Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Der Kaffee ist für sie also gesund. Doch wie sieht es bei Personen mit defekten CYP1A2-Genen aus? Hier passiert genau das Gegenteil. Bereits bei vier oder mehr Tassen Kaffee pro Tag steigt das Herzinfarkttrisiko um 133%.

Funktionstüchtige CYP1A2-Gene

Bei Kaffeegenuss kommen also zweierlei Substanzen in unsere Zellen: die gesunden Antioxidantien und Polyphenole sowie weitere gesunde Stoffe, aber auch das schädliche Koffein.

Bei funktionstüchtigen CYP1A2-Genen wird das ungesunde Koffein rasch abgebaut, bevor es Schaden anrichten kann. Die gesunden Stoffe entfalten anschließend ihre Wirkung und verbessern die Herzgesundheit. Für die 41 % der Personen mit diesen Genen ist Kaffee gesund.

Defekte CYP1A2-Gene

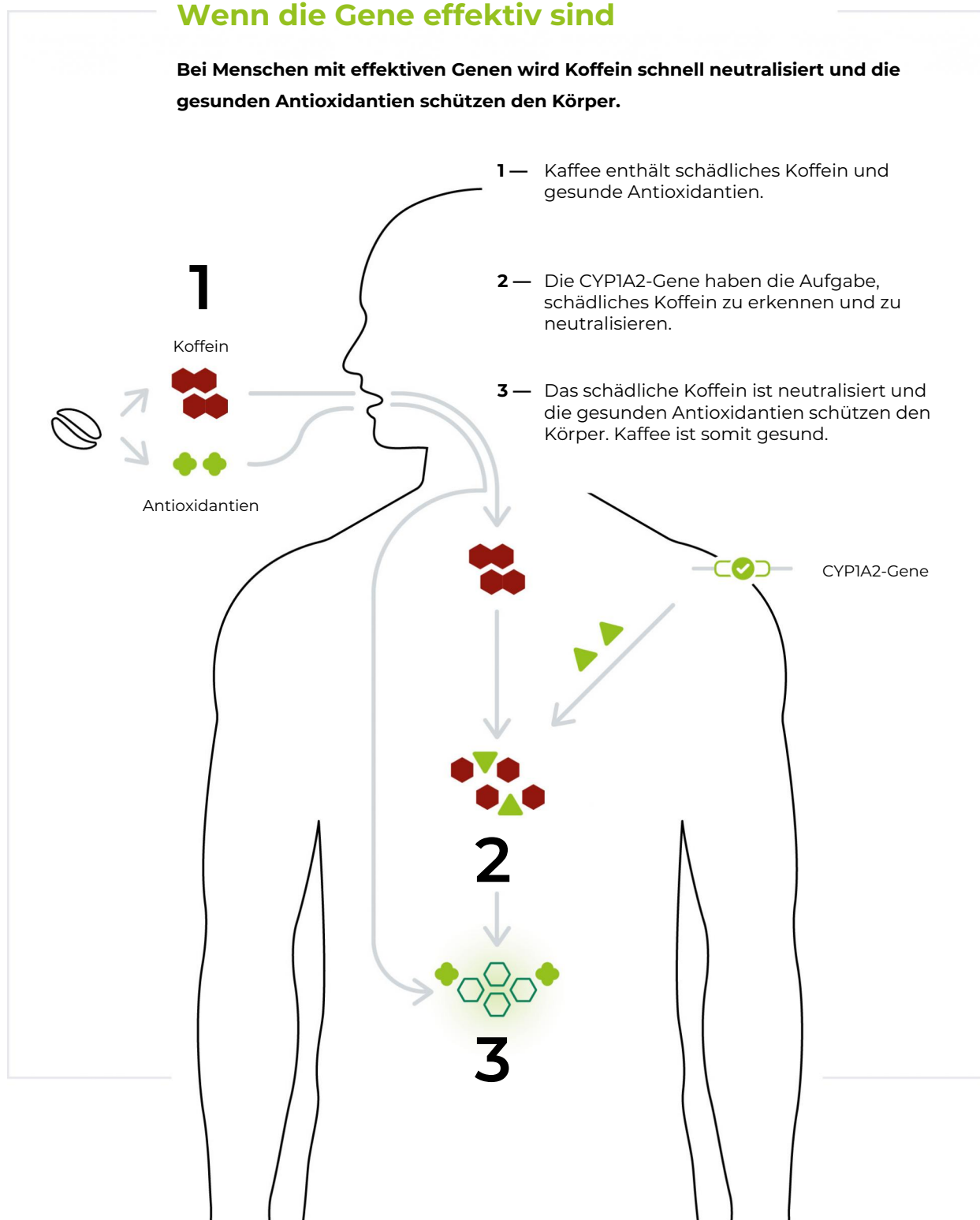
Bei Personen mit defekten CYP1A2-Genen wendet sich das Blatt. Die Zellen profitieren zwar durchaus von den gesunden Aspekten des Kaffees, allerdings bleibt das Koffein lange im Körper erhalten, ohne neutralisiert zu werden. Dabei richtet es mehr Schaden an, als die gesunden Stoffe an Nutzen bringen.

Die Herzgesundheit verschlechtert sich. Für die 59% der Menschen, die mit einem oder zwei defekten CYP1A2-Genen geboren wurden, ist Kaffee also ungesund.

Wie die CYP1A2-Gene die Koffeinneutralisierung beeinflussen

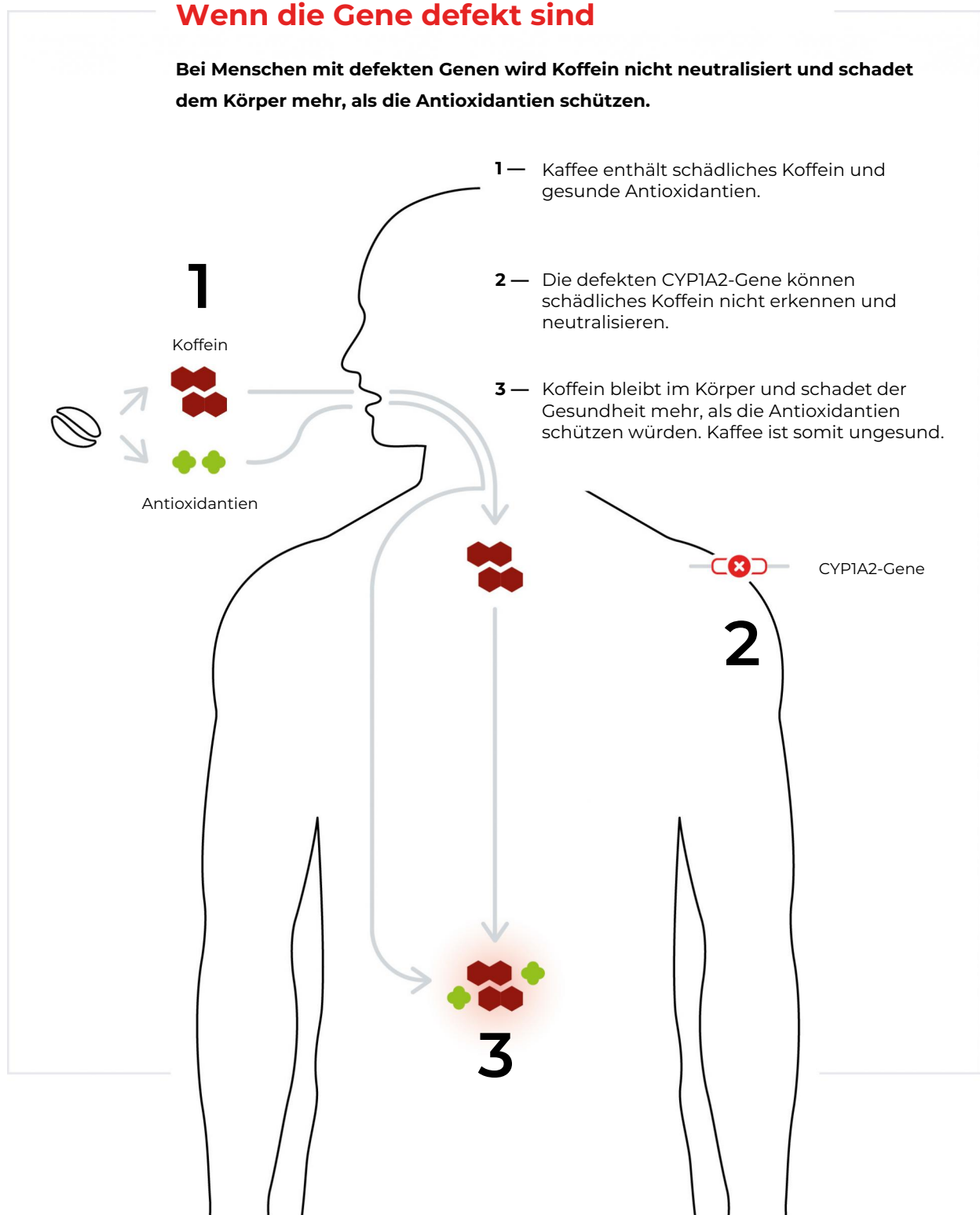
Wenn die Gene effektiv sind

Bei Menschen mit effektiven Genen wird Koffein schnell neutralisiert und die gesunden Antioxidantien schützen den Körper.



Wenn die Gene defekt sind

Bei Menschen mit defekten Genen wird Koffein nicht neutralisiert und schadet dem Körper mehr, als die Antioxidantien schützen.



Maria, hier ist dein Ergebnis

Abbau von Koffein funktioniert

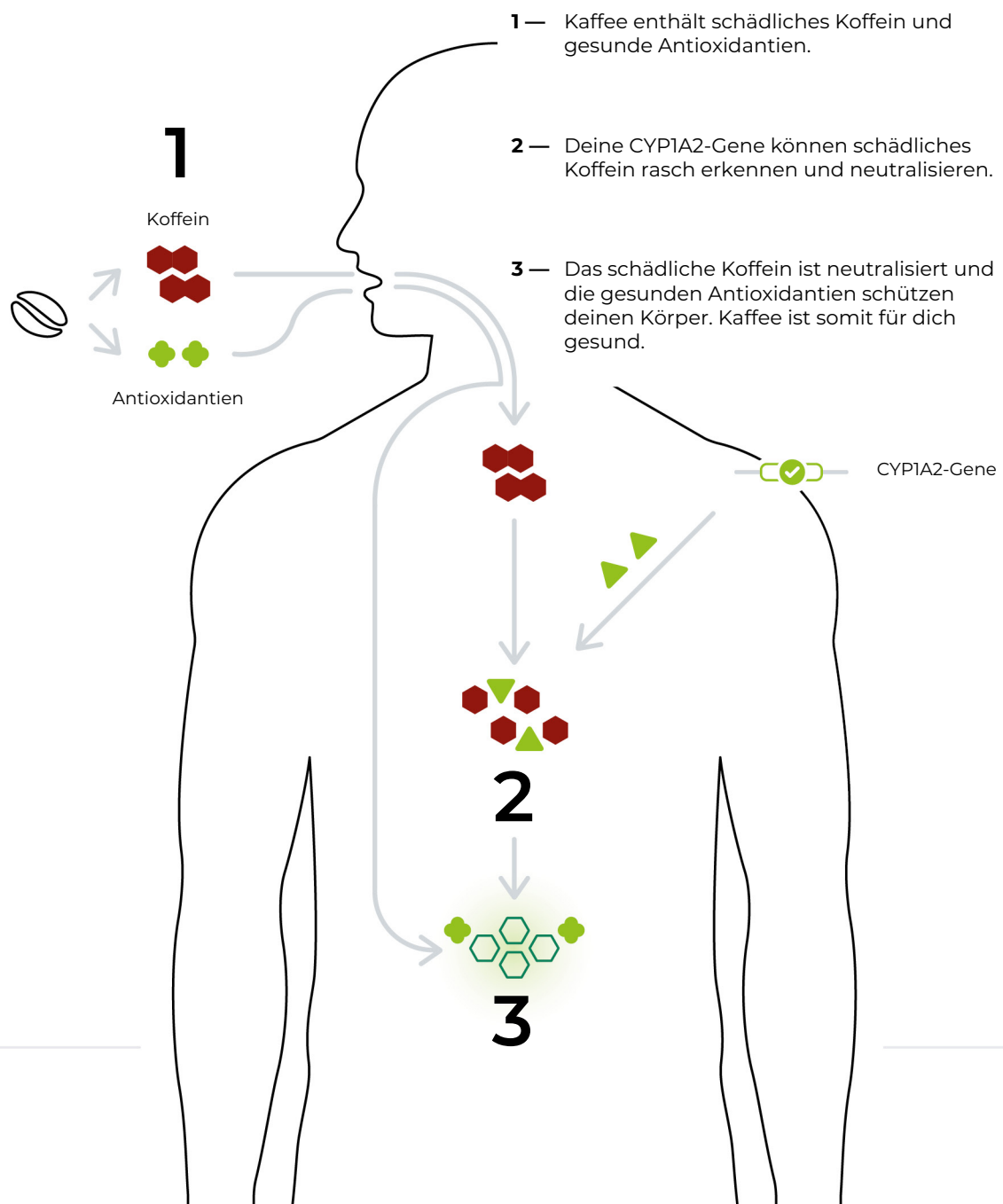


Aufgrund deiner CYP1A2-Gene bist du in der Lage, Koffein schnell abzubauen. Koffeinhaltiger Kaffee ist somit für dich gesund.

Gen	Genotyp	Funktion
CYP1A2 (rs762551)	A/A	✓

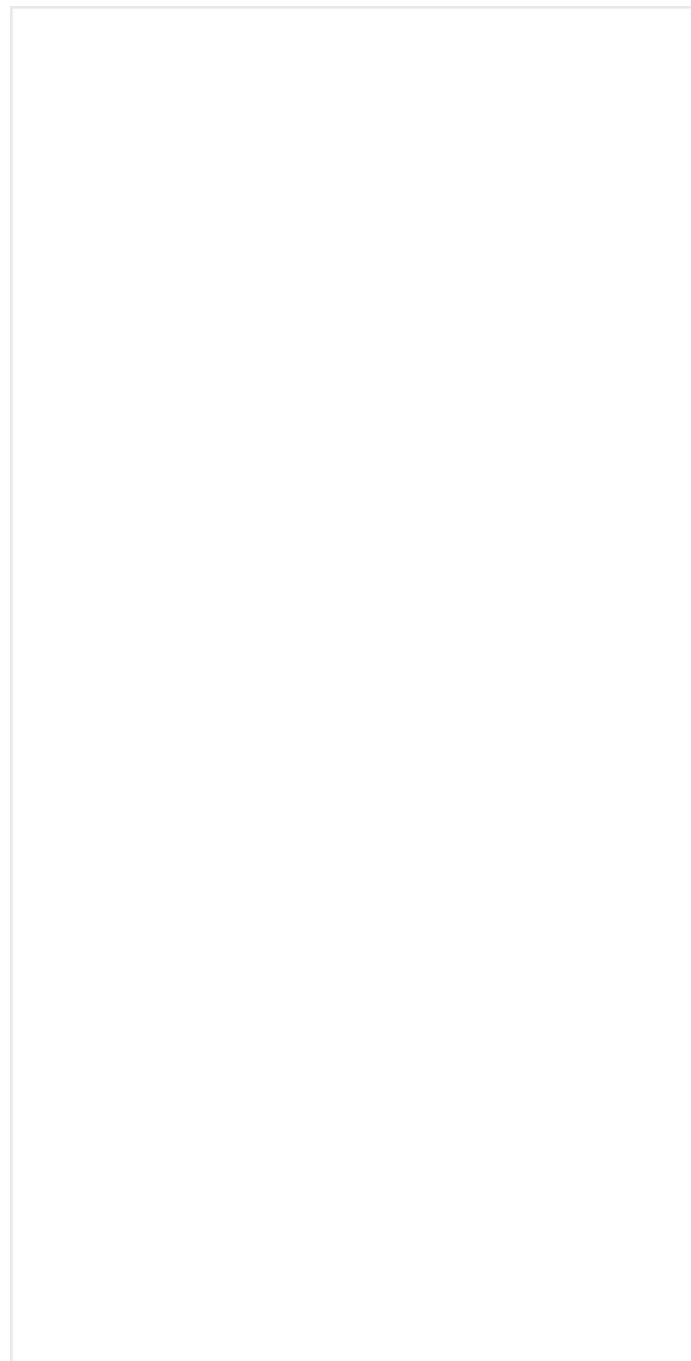
Deine Gene sind effektiv

Da deine Gene effektiv sind, wird Koffein schnell neutralisiert.



Unsere Empfehlung für dich

Da deine CYP1A2-Gene effektiv sind, kannst du schädliches Koffein abbauen, bevor es Schaden anrichten kann. Du profitierst dadurch von den gesunden Inhaltsstoffen im Kaffee und es wäre gesund für dich, täglich zwei bis fünf Tassen Kaffee zu trinken.



Bedarf

Dein genetisches Profil hat folgenden Einfluss auf deinen Bedarf:

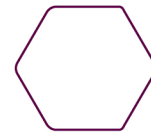


↑ ↑ Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↓ Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↑ Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

Dein Gesamtbedarf an Nährstoffen und Vitaminen folgt auf Seite 208.



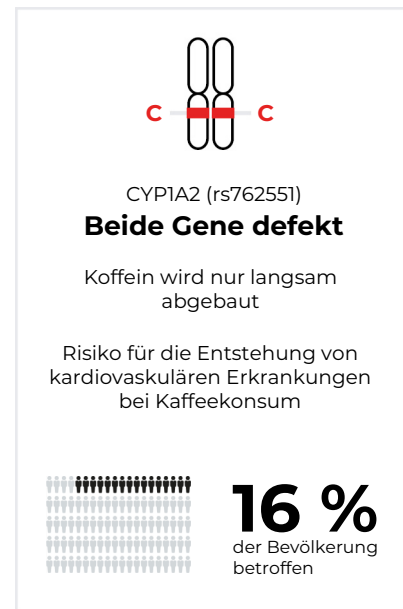
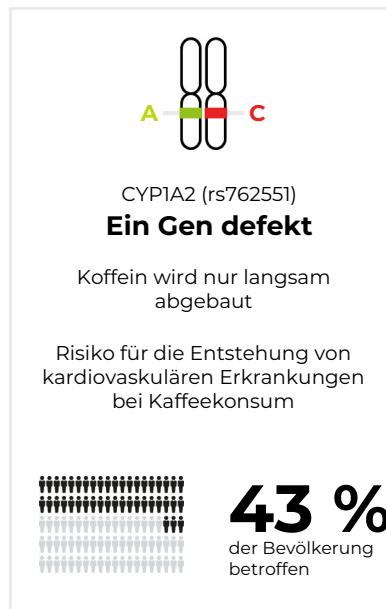
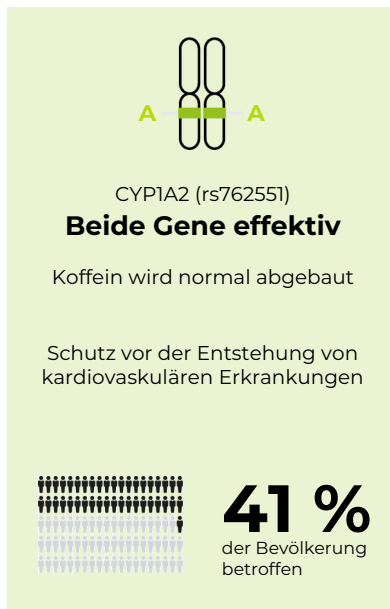
Wissenschaft der Gene

Deine Gene im Vergleich

Hier erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen Kaffee und Koffein im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.

Dein Ergebnis

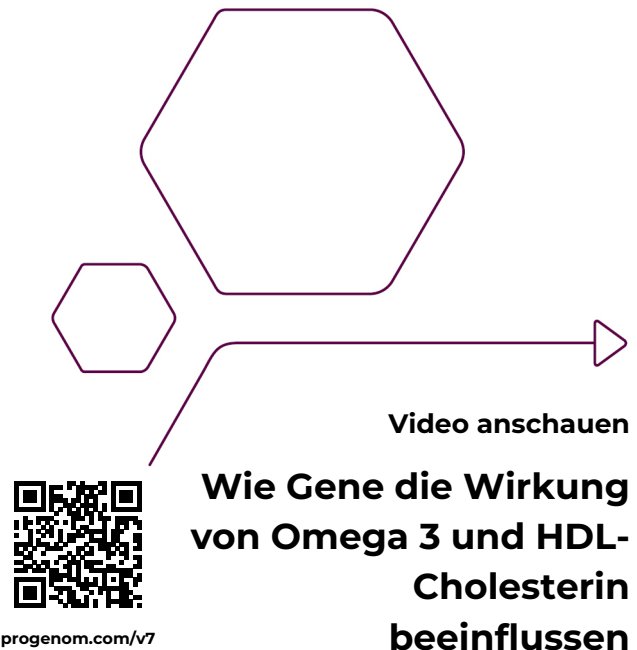


 Wissenschaft (PubMed ID): 18398030, 10233211

Wirkung von Omega 3 auf HDL-Cholesterin

HDL ist das sogenannte „gute“ Cholesterin – ob sich die Einnahme von Omega 3 positiv darauf auswirkt oder nicht, liegt an unseren Genen.





Video anschauen

Wie Gene die Wirkung von Omega 3 und HDL-Cholesterin beeinflussen

Hast du hohe Cholesterinwerte im Blut? Dann stehen die Chancen gut, dass dein Arzt die Einnahme von Omega-3-Kapseln empfiehlt. Diese enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren (abgekürzt PUFAs), also das, was wir als gesundes Fett bezeichnen. Sie sind der Grund dafür, warum wir zum Beispiel Fisch als gesund erachten.

Möchte man seine PUFA-Aufnahme durch Nahrungsergänzung verbessern, sind Omega-3-Fettsäuren eine sehr gute Wahl. Tatsächlich zeigen manche Studien, dass die Einnahme von PUFAs (zum Beispiel Omega-3) eine positive Auswirkung auf die Blutfette hat. Damit ist die zusätzliche Zufuhr eine gute Idee.

Der Einfluss der Gene auf das Cholesterin

Kritiker könnten Studien vorlegen, wonach die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren bzw. die Erhöhung des Verzehrs von gesunden Fetten gar keine Auswirkungen auf die Cholesterinwerte hatten.

Es gibt also kontroverse Diskussionen darüber, ob die zusätzliche Zufuhr von Omega 3 bei erhöhten Werten eine gute oder eine schlechte Idee ist. Doch warum ist das so? Ist Omega 3 nun gut oder schlecht für deine Cholesterinwerte? Die Antwort steckt in deinen Genen.



Das Wichtigste im Überblick

Cholesterin ist wichtig für den menschlichen Körper. Zu viel Cholesterin verengt unsere Blutgefäße und es kann zu Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen. HDL bindet überschüssiges Cholesterin im Blut und transportiert es richtig ab.



Die APOA1-Gene

Tatsächlich scheint zwischen der Wirkung von ungesättigten Fettsäuren wie Omega 3 auf deine Cholesterinwerte und den APOA1-Genen ein Zusammenhang zu bestehen. Das Produkt der Gene ist eines der Hauptbestandteile der guten HDL-Cholesterins. Das ist im Prinzip eine molekulare Müllabfuhr, die überschüssiges Fett abtransportiert und entsorgt. Damit spielen diese Gene eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Cholesterinspiegels im Blut. Eine erhöhte Zufuhr an zusätzlichem Omega 3 führt bei funktionierenden APOA1-Genen zu einem Anstieg der guten HDL-Cholesterinwerte. Omega 3 ist also ein effektiver Nährstoff, um die Herzgesundheit zu verbessern.

Wie verbreitet sind defekte APOA1-Gene?

Rund 4 % der Bevölkerung haben zwei normal funktionierende APOA1-Gene. 30 % haben ein gut funktionierendes und ein defektes Gen. Die übrigen 66 % haben zwei defekte Gene.

Interessant wird es, wenn Personen mit verschiedenen Genen Omega-3-Fettsäuren einnehmen.

Bei den Personen mit zwei normalen Genen läuft alles, wie man es erwartet: Je mehr Omega 3 eingenommen wird, umso höher steigen die guten HDL-Werte an. Omega 3 ist also sehr wirkungsvoll.

Falls eines der beiden APOA1-Gene defekt ist, reduziert sich auch der HDL-verbessernde Effekt von Omega 3.

Sind beide Gene defekt, schlägt Omega 3 ins Negative um: Je höher die Einnahme, desto schlechter werden die HDL-Werte. Omega 3 bewirkt damit genau das Gegenteil von dem, was erreicht werden sollte. Diesen Personen stehen Phytosterole als gute Alternative zu Omega 3 zur Auswahl.

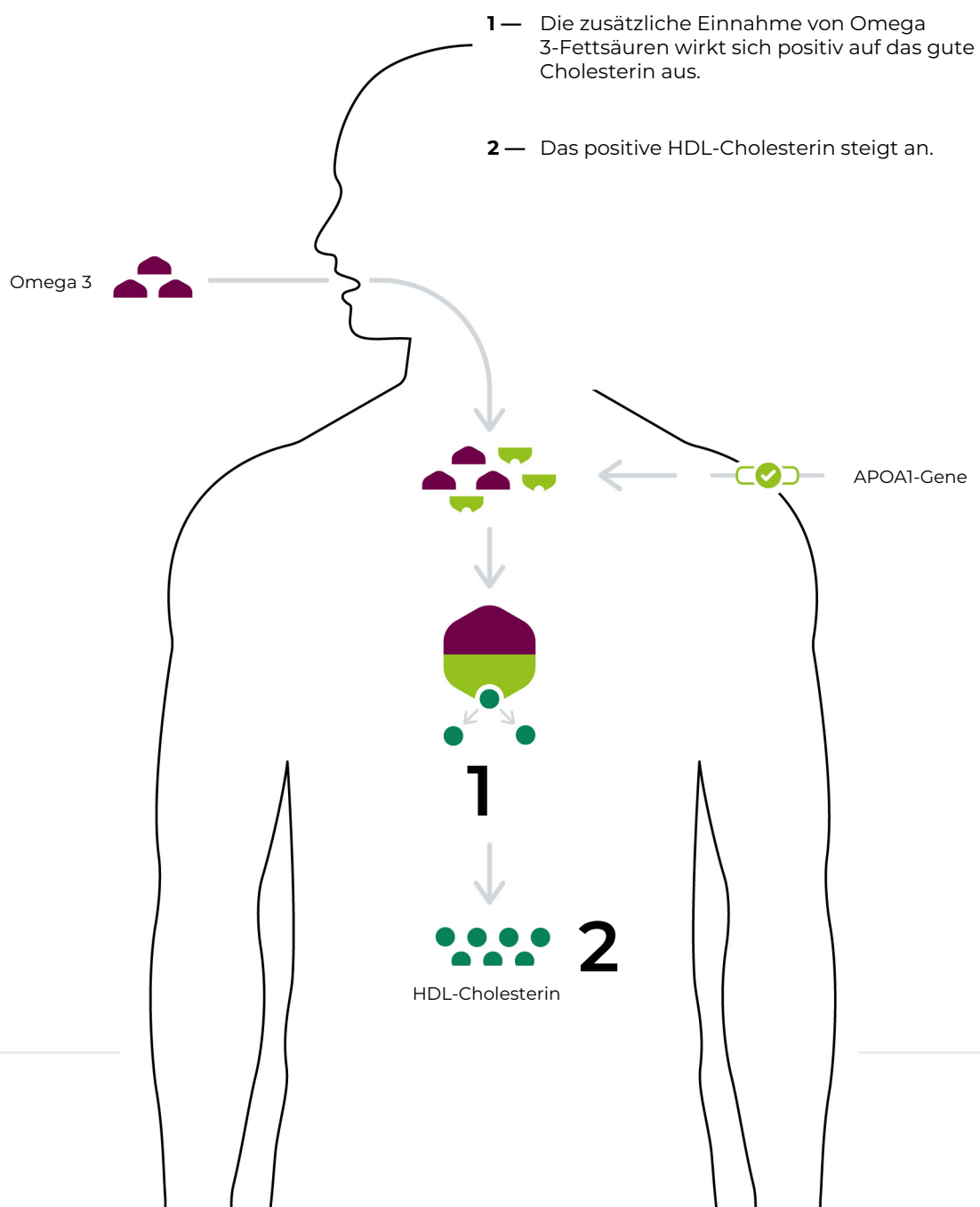
Wichtig zu wissen: Das bedeutet für betroffene Personen nicht, dass sie sich besser von den ungesunden gesättigten Fetten ernähren sollten, anstatt zu den generell als gesund geltenden mehrfach ungesättigten Fetten zu greifen.

Für Personen mit defekten APOA1-Genen gilt also: Ungesättigte Fettsäuren aus Fisch und Pflanzenölen sind für sie zwar besser als gesättigte tierische Fette, allerdings sollten sie nicht noch zusätzlich für eine besonders hohe Zufuhr durch die Einnahme von Omega 3 sorgen.

So beeinflussen Gene die Wirkung von Omega 3 auf das HDL-Cholesterin

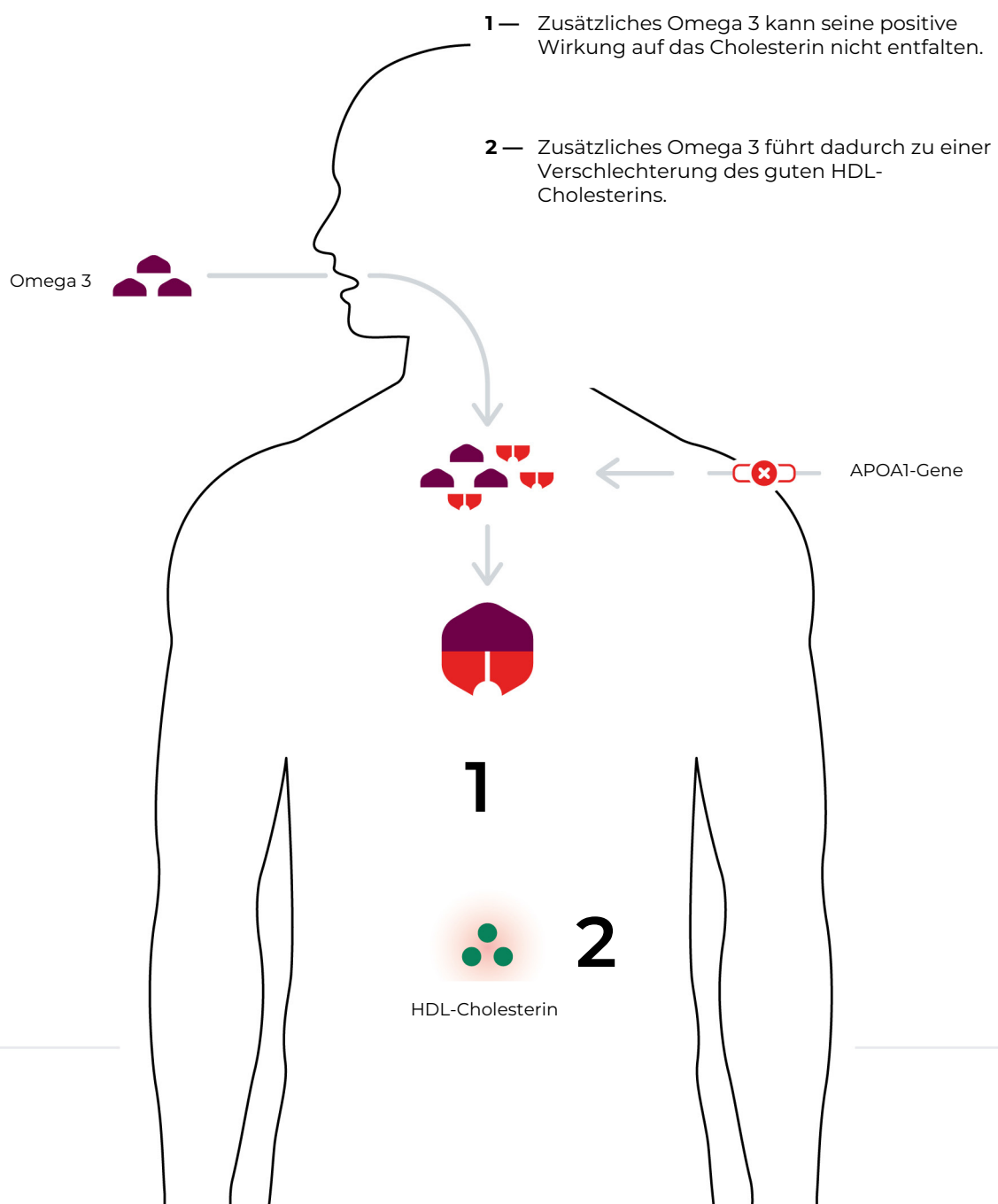
Wenn die Gene effektiv sind

Bei Menschen mit effektiven Genen wirkt sich die Einnahme von Omega 3 positiv auf das HDL-Cholesterin aus.



Wenn die Gene defekt sind

Bei Menschen mit defekten Genen hat die Einnahme von Omega 3 keinen positiven Effekt auf das HDL-Cholesterin und kann dieses sogar verschlechtern.



Maria, hier ist dein Ergebnis

Omega 3 verschlechtert HDL-Cholesterin

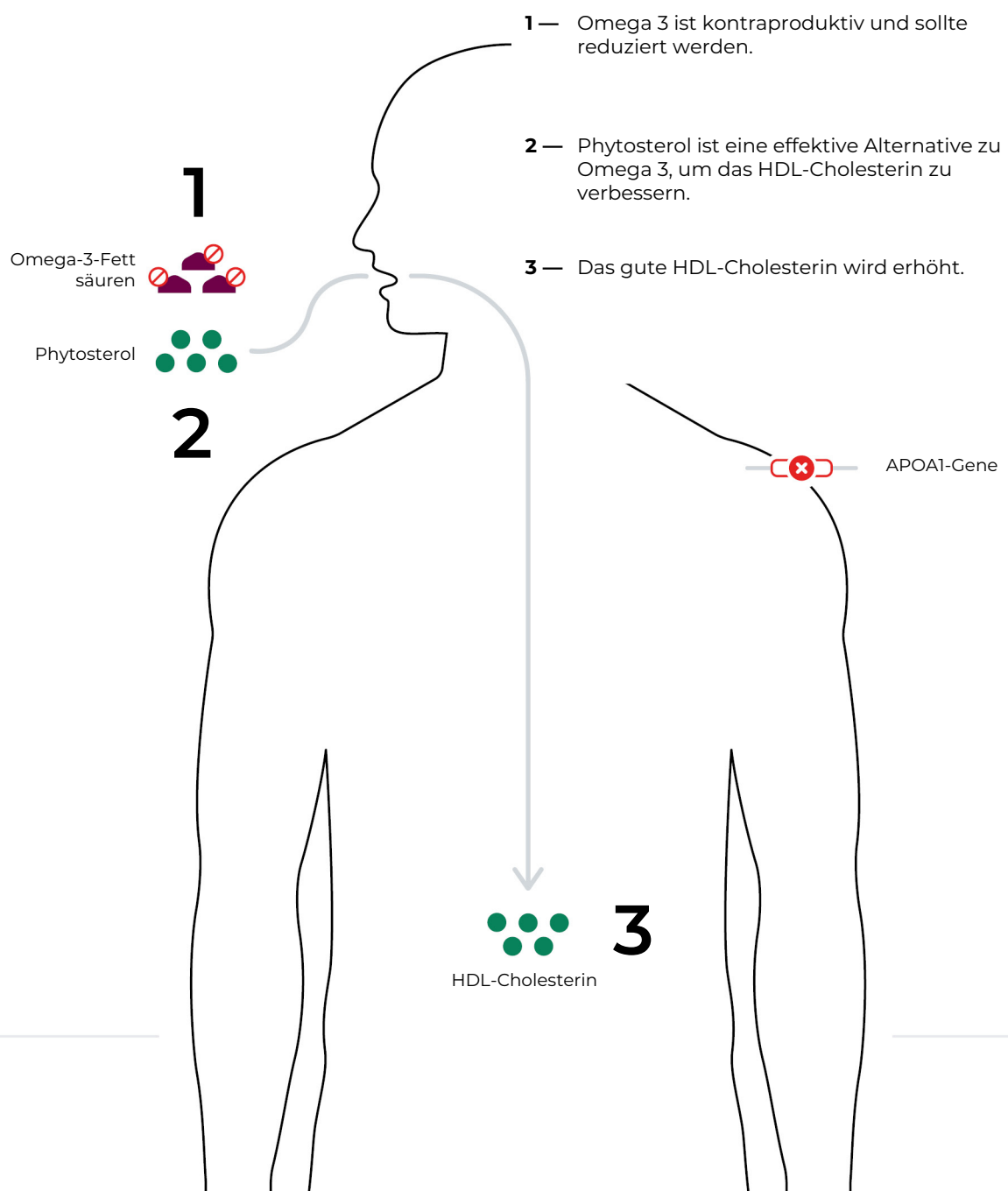


Aufgrund deiner APOA1-Gene sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren nicht so gesund für dich wie für andere. Du solltest zwar PUFAs gegenüber anderen Fetten bevorzugen, aber die Zufuhr im Allgemeinen gering halten. Als Alternative zu Omega 3 kannst du Phytosterole zu dir nehmen, um deine Cholesterinwerte zu verbessern.

Gen	Genotyp	Funktion
APOA1 (rs670)	C/C	✘

Deine Gene sind defekt

Da deine Gene defekt sind, verschlechtern sich deine HDL-Cholesterinwerte durch die Einnahme von Omega 3.



Unsere Empfehlung für dich

Deine APOA1-Gene sind defekt. Daher wirken mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Omega 3 zwar nicht positiv auf deine Cholesterinwerte, sind aber immer noch besser als die gesättigten Fettsäuren in tierischen Fetten. Du solltest deshalb Fisch und Pflanzenöle gegenüber anderen tierischen Lebensmitteln bevorzugen, die ungesättigten Fettsäuren aber nicht noch zusätzlich zum Beispiel durch die Einnahme von Omega-3-Kapseln erhöhen. Als gute Alternative zu Omega 3 gelten Phytosterole, um dein Cholesterin zu verbessern.

- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren gelten generell als das gesunde Fett. Aber das gilt nicht in jedem Fall, wie man an den APOA1-Genen sieht. Diese Fettsäuren oder PUFAs sind vor allem in Fisch wie Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch und Forelle sowie in Walnüssen, Sonnenblumenkernen und pflanzlichen Ölen enthalten.


- Omega-3-Fettsäuren sind eine Unterkategorie der mehrfach ungesättigten Fettsäuren (PUFAs). Die wichtigsten Formen der Fettsäuren sind DHA und EPA aus tierischen Quellen. Omega 3 wird häufig zusätzlich zur normalen Ernährung als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen.


- Phytosterol ist – vereinfacht gesagt – das Cholesterin der Pflanzen. Es hat eine sehr cholesterinähnliche Struktur, sodass es im Darm bei der Aufnahme ins Blut mit Cholesterin konkurriert. Für jedes Gramm Phytosterole, das aufgenommen wird, landet somit ein Gramm weniger Cholesterin im Blut. Deshalb sind Phytosterole in Pflanzenölen und Margarine oder als Nahrungsergänzungsmittel eine gute Alternative zu Omega-3-Kapseln.

Bedarf

Dein genetisches Profil hat folgenden Einfluss auf deinen Bedarf:

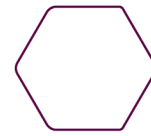


 Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.

 Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.

 Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

Dein Gesamtbedarf an Nährstoffen und Vitaminen folgt auf Seite 208.

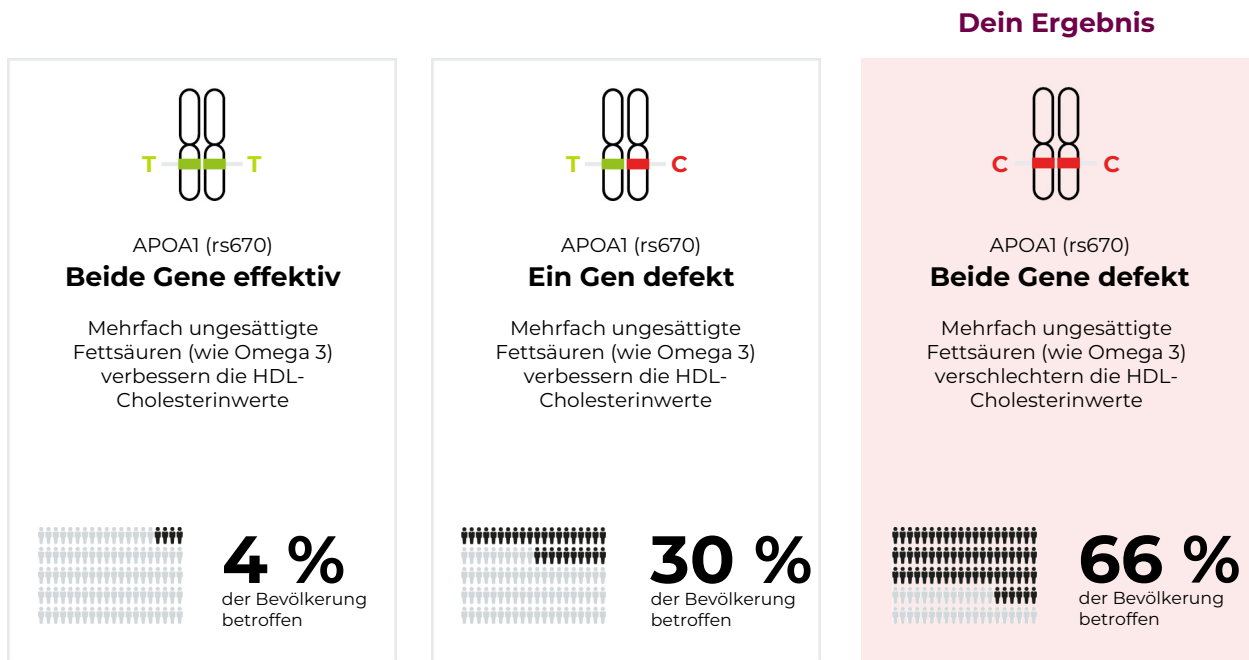


Wissenschaft der Gene

Deine Gene im Vergleich

Hier erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen Omega 3 und HDL-Cholesterin im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.

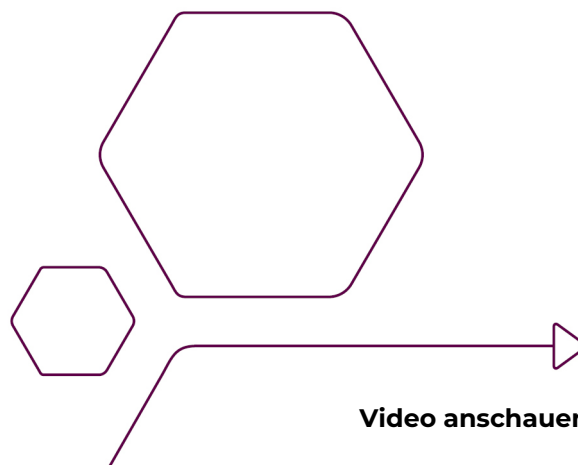


Wissenschaft (PubMed ID): 23021345, 9622280, 11756058, 16005460, 12023827

Wirkung von Folsäure

Folsäure ist für die Bildung der Blutkörperchen und die Zellteilung wichtig. Ob du Folsäure überhaupt verwerten kannst, hängt von deinen Genen ab.





progenom.com/v8

Video anschauen

Wie Gene die Wirkung von Folsäure beeinflussen

In der Schwangerschaft ist Folsäure das am häufigsten eingenommene Nahrungsergänzungsmittel. Und das aus gutem Grund.

Bereits im Jahr 1994 konnten Wissenschaftler nachweisen, dass sich das Risiko der embryonalen Fehlbildung Spina bifida (Offener Rücken und Lähmung der Beine bei Geburt) um 70 % reduziert, wenn die Mutter das Vitamin täglich als Nahrungsergänzung eingenommen hat.

Allerdings sind 50 % der Schwangerschaften ungeplant und Folsäure ist besonders in den ersten Schwangerschaftswochen sehr wichtig. Deshalb haben Länder wie Kanada, Costa Rica, Südafrika oder die USA entschieden, Folsäure in Getreideprodukten wie Brot künstlich beizumischen.

Dieses Konzept gilt als eines der erfolgreichsten Programme für Lebensmittelzusätze in der Geschichte. Allein in den USA sank die Anzahl der Fälle von Spina bifida um bis zu 32 %.

Ganz anders sieht es in Deutschland und Österreich aus. Beide Länder haben sich gegen die künstliche Beimengung von Folsäure entschieden, obwohl die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) im Jahr 2000 festgestellt hat, dass nur 20 % der Bevölkerung die empfohlene Menge von 400 µg Folsäure pro Tag durch ihre Nahrung aufnehmen.

Nicht nur für Schwangere

Übrigens: Folsäure ist nicht nur für Schwangere wichtig. Das Vitamin ist auch ein integraler Bestandteil des Schutzmechanismus gegen das schädliche Homocystein. Ist der Homocysteinwert im Blut zu hoch, kann er, genauso wie zu hohe Cholesterinwerte, die Herzgesundheit negativ beeinflussen.

Vielleicht denkst du jetzt: „Der Staat sorgt nicht für die Versorgung. Dann nehme ich einfach selbst Folsäure ein und bin geschützt.“ Das könnte ein Schritt in die richtige Richtung sein – aber leider ist es etwas komplizierter. Denn es hängt von deinen Genen ab, ob diese Maßnahme wirkt oder nicht.



Die MTHFR-Gene und die Folsäureumwandlung

Folsäure ist wichtig für die Gesundheit jedes Menschen. Allerdings ist Folsäure nach der Aufnahme über die Nahrung noch gar nicht aktiv. Für die Umwandlung von inaktiver Folsäure zu der aktiven Form Methylfolat sind die MTHFR-Gene zuständig.



Das Wichtigste im Überblick

Es hängt von deinen Genen ab, ob die Einnahme von Folsäure wirkt oder nicht.

Methylfolat kann dein Körper direkt verwerten – es benötigt keine Umwandlung durch deine Gene.

Methylfolat ist sehr hitzeempfindlich und kommt in natürlichen Lebensmitteln vor.

Durch die MTHFR-Gene kann Folsäure im Körper aktiviert werden



Die verschiedenen Formen von Folsäure und Folat

Folsäure kommt in der Natur und in Nahrungsergänzungsmitteln in verschiedenen Formen vor. Sie haben jeweils ihre eigenen Vor- und Nachteile.

Methylfolat (aktive Form)

Die in natürlichen Lebensmitteln vorkommende und im Körper hauptsächlich aktive Form heißt Methylfolat. Leider ist diese Form von Folsäure sehr hitzeempfindlich. Wenn man zum Beispiel Brokkoli in Wasser kocht, geht mehr als die Hälfte des Methylfolats verloren. Wird das Gemüse nur kurz dampfgegart, bleibt der Großteil des Folats erhalten. Es ist also keine gute Lösung, Methylfolat zu Lebensmittelprodukten wie Mehl hinzuzufügen, da im Backofen der Großteil der Folsäure verloren gehen würde. Überdies kann das Folat nur relativ schwer vom Körper aufgenommen werden. Nach Schätzungen gelangen nur etwa 50 % des Methylfolats in Lebensmitteln in den Blutkreislauf.

Folsäure (stabile Form)

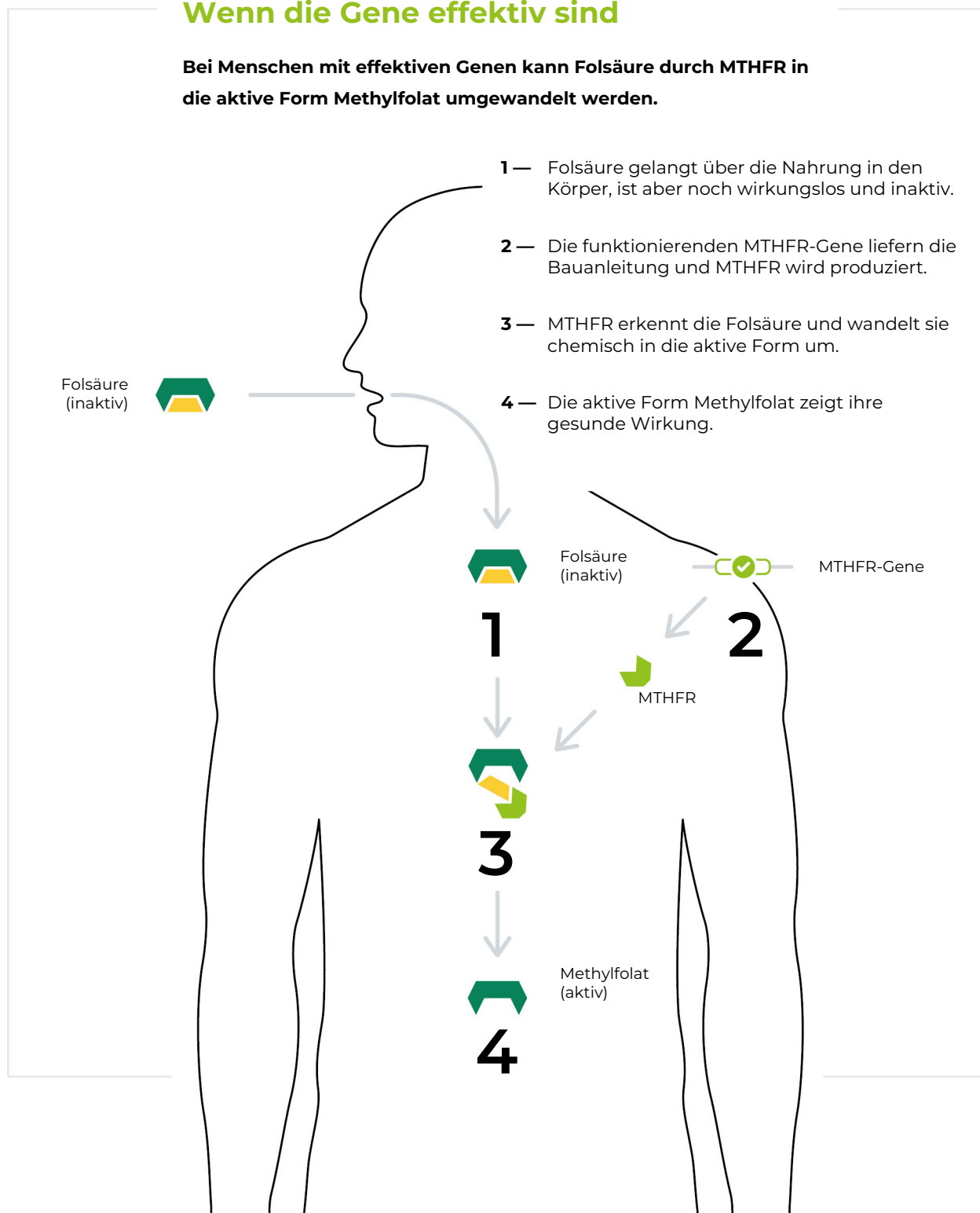
Die viel stabilere Form – Folsäure – kann im industriellen Maßstab günstig produziert werden, ist sehr hitzestabil und noch dazu bioverfügbar. Sie kann also leichter vom Körper aufgenommen werden als die natürliche Form. Deshalb ist Folsäure eines der am häufigsten verschriebenen und eingenommenen Nahrungsergänzungsmittel der westlichen Welt.

Folsäure hat jedoch einen entscheidenden Haken. Sie ist im Körper selbst noch nicht aktiv, sondern muss erst in die aktive Form Methylfolat umgewandelt werden. Dieser Prozess ist von den funktionstüchtigen MTHFR-Genen abhängig.

Wie die MTHFR-Gene die Folsäureumwandlung beeinflussen

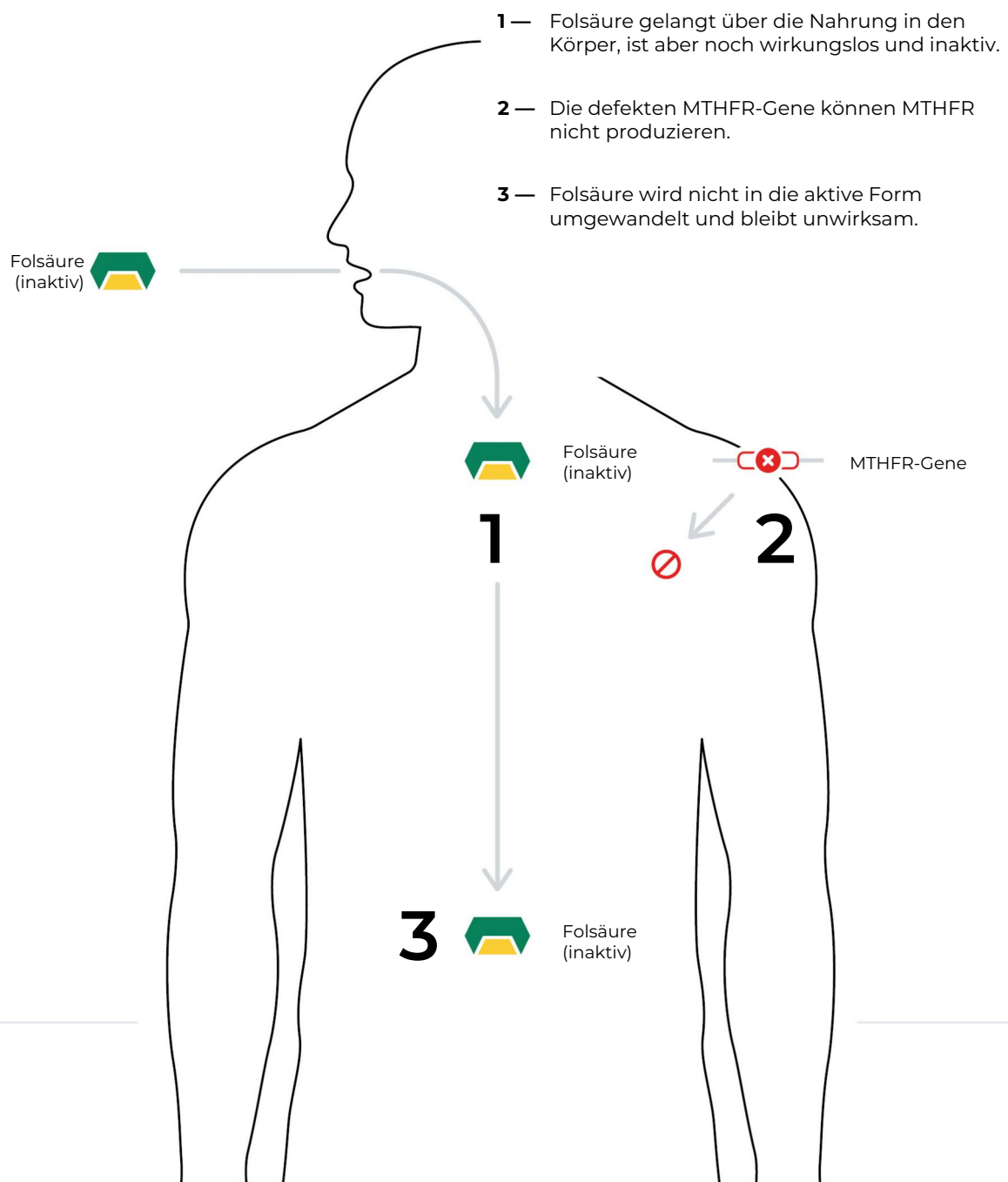
Wenn die Gene effektiv sind

Bei Menschen mit effektiven Genen kann Folsäure durch MTHFR in die aktive Form Methylfolat umgewandelt werden.



Wenn die Gene defekt sind

Bei Menschen mit defekten Genen kann Folsäure nicht umgewandelt werden und bleibt wirkungslos.



Maria, hier ist dein Ergebnis

Folsäureumwandlung beeinträchtigt

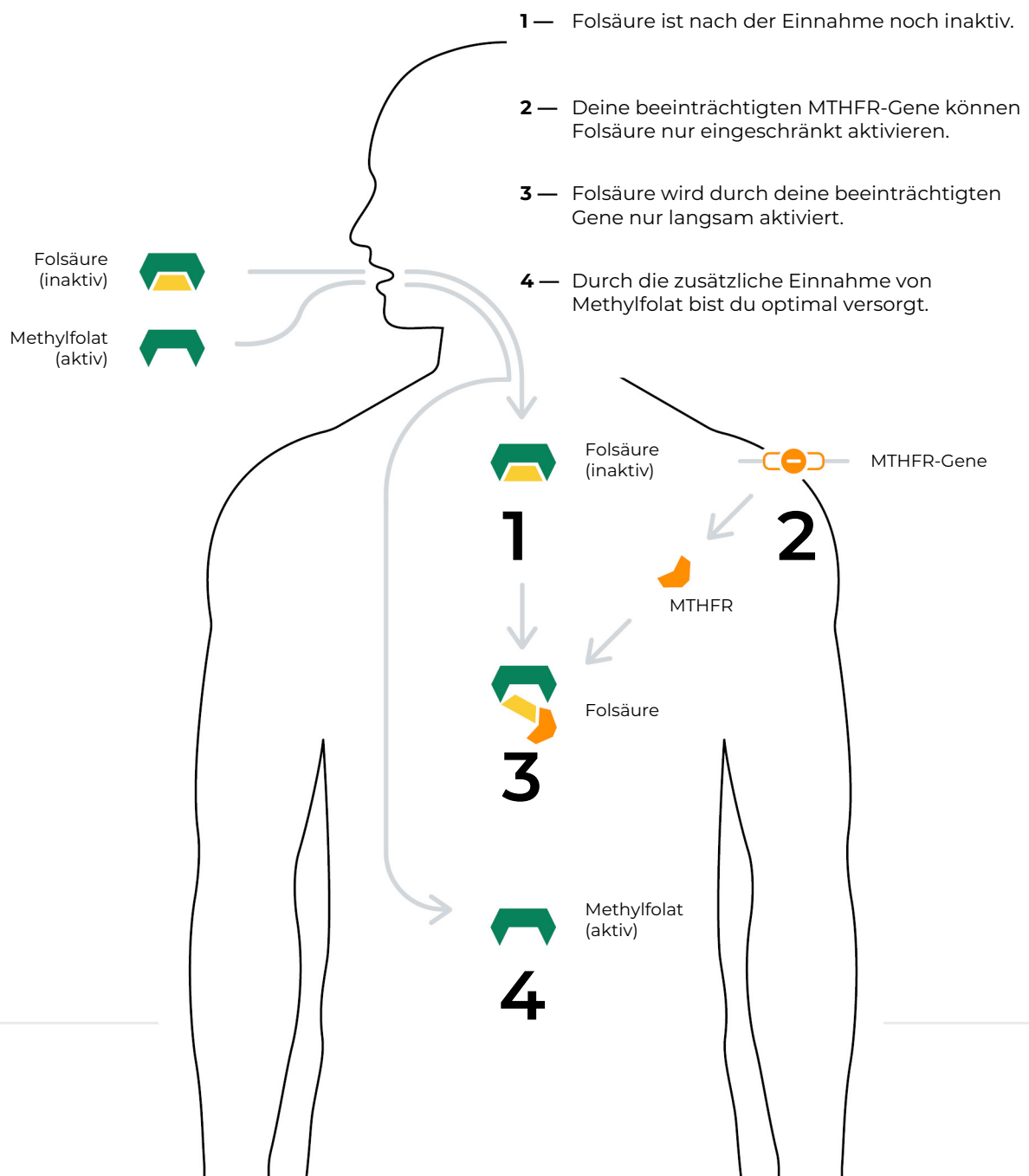


Aufgrund deiner Gene bist du nur eingeschränkt in der Lage, Folsäure in die aktive Form Methylfolat umzuwandeln. Somit ist Folsäure als Nahrungsergänzung für dich teilweise wirkungslos und die Zufuhr von Methylfolat sollte erhöht werden.

Gen	Genotyp	Funktion
MTHFR (rs1801133)	G/G	✓
MTHFR (rs1801131)	T/G	✗

Deine Gene sind beeinträchtigt

Da deine Gene beeinträchtigt sind, kann Folsäure nur langsam umgewandelt werden.



Unsere Empfehlung für dich

Da deine MTHFR-Gene beeinträchtigt sind, kann Folsäure nur langsam in die aktive Form Methylfolat umgewandelt werden. Aus diesem Grund sollte ein Nahrungsergänzungsmittel zumindest zum Teil aus der bereits aktiven Form Methylfolat bestehen.

- Methylfolat ist wichtig, um schädliches Homocystein, das ein Risiko unter anderem für Arterienverkalkung, Thrombosen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt, abzubauen. Damit trägt dieser Nährstoff zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.
- Zusätzlich spielt Methylfolat eine wichtige Rolle bei der Blutbildung, im Immunsystem und bei der Zellteilung. Darüber hinaus trägt es zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Die aktive Form Methylfolat kommt in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor, zum Beispiel in:

- Blattgemüse wie Spinat und Salat
- Hülsenfrüchten
- Kartoffeln
- Tomaten
- Orangen
- Diversen Beeren und Sprossen
- Leber
- Eiern



Wichtig zu wissen

Wenn diese Lebensmittel auf über 60 °C erhitzt werden, baut sich ein Großteil des hitzeempfindlichen Methylfolats ab. Versuche also, deine Lebensmittel schonend zuzubereiten und nur kurz zu erhitzen.

Bedarf

Dein genetisches Profil hat folgenden Einfluss auf deinen Bedarf:



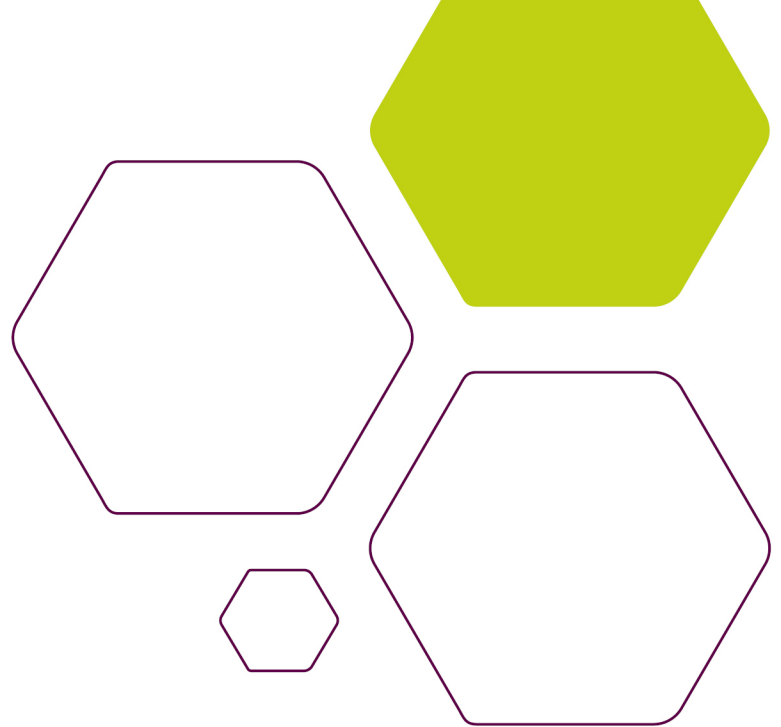
↑ ↑ Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↓ Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↑ Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

Dein Gesamtbedarf an Nährstoffen und Vitaminen folgt auf Seite 208.

5 %



**der Menschen haben
keine funktionstüchtigen
MTHFR-Gene**

Noch mehr erfahren ...

MTHFR-Gene: schon lange wissenschaftlich bekannt

Die Rolle der MTHFR-Gene ist der Wissenschaft schon lange bekannt. Bereits im Jahr 2002 wurde eine Metastudie publiziert, die die gesamte zu dem Thema verfügbare Wissenschaft analysiert hatte und zu dem Schluss kam: Wenn die MTHFR-Gene defekt sind, leidet die Person selbst bei zusätzlicher Einnahme von Folsäure unter Folatmangel, da der Nährstoff nicht aktiviert werden kann.

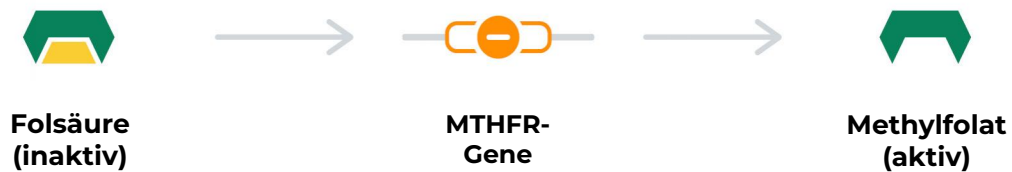
Diese Aussage wurde seitdem in ca. 300 unabhängigen Studien bei allen getesteten Völkern bestätigt. Im Rahmen dieser Studien werden mehr als 300.000 Personen untersucht. Damit zählt der Einfluss der MTHFR-Gene zu einem der am besten studierten nutrigenetischen Effekte.

Wie aktiv sind die MTHFR-Gene in der Bevölkerung?

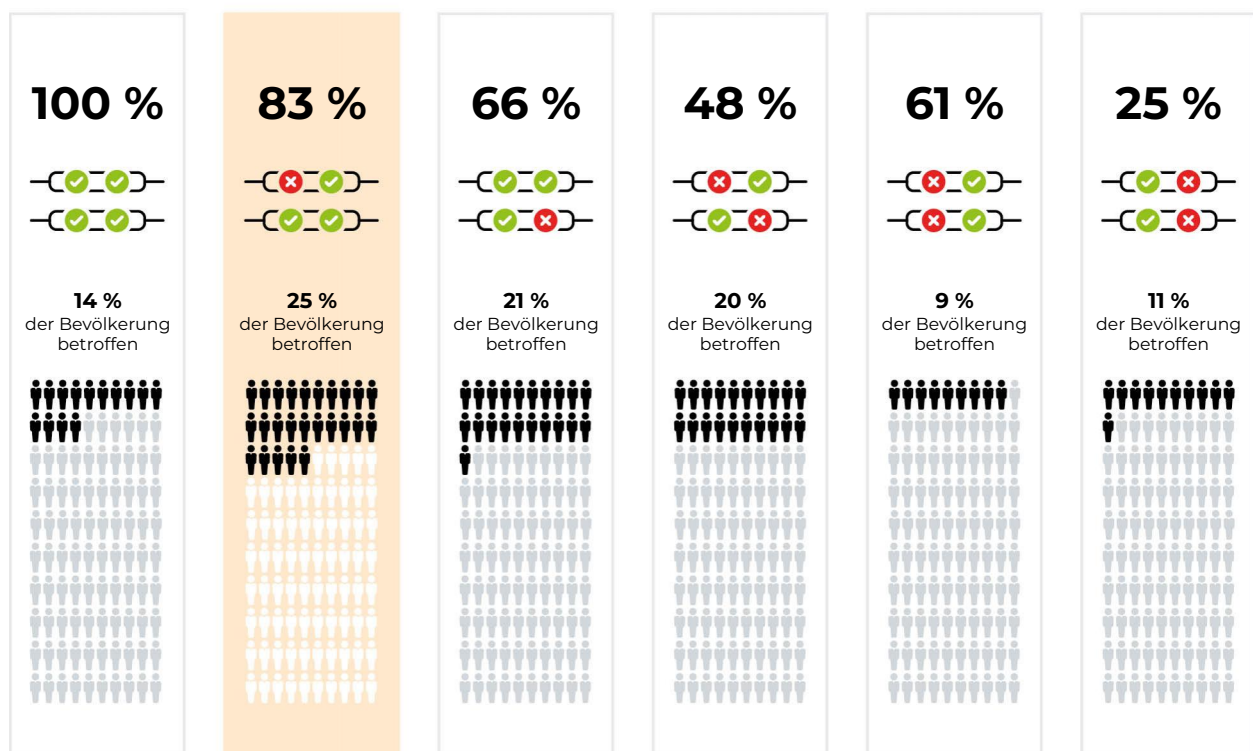
Jeder Mensch hat zwei Stück des MTHFR-Gens: eines vom Vater und eines von der Mutter. In diesen Genen gibt es jedoch zwei häufig vorkommende Gendefekte, die ihre Aktivität reduzieren. Auf der folgenden Seite siehst du, welche Varianten vorkommen können.

Deine Gene im Vergleich

Auf dieser Seite erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen Folsäure im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.



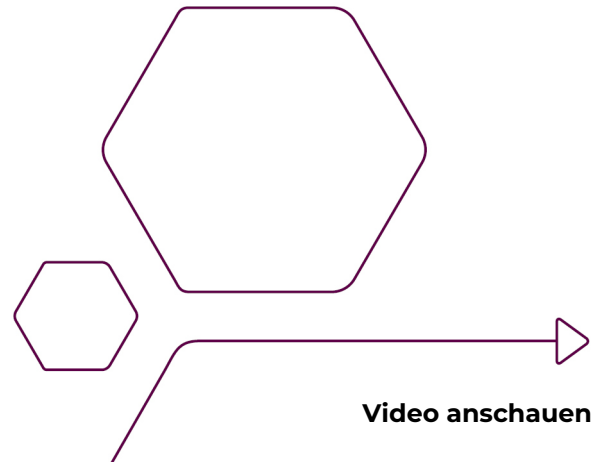
Umwandlungsfähigkeit inaktiver Folsäure in die aktive Form Methylfolat liegt bei



Herz-Schutz vor Homocystein

Homocystein ist als Baustein für Proteine lebensnotwendig, allerdings kann ein Überschuss auch negative Auswirkungen haben. Bei der Regulierung der Homocysteinwerte im Blut spielen deine Gene eine wesentliche Rolle.





progenom.com/v9

Video anschauen

Wie Gene deinen Homocysteinspiegel beeinflussen

Was ist Homocystein?

Homocystein gilt als essenzieller Baustein für neue Proteine im Körper und ist deshalb lebenswichtig. Für die Gesundheit sollte Homocystein immer im Normalbereich bleiben.

Welche Ursachen hat zu viel Homocystein?

Ein Mangel an Vitamin B12, Vitamin B6 oder Folsäure kann zu einem erhöhten Homocysteinwert führen. Weitere Ursachen sind zum Beispiel Nierenerkrankungen, Schilddrüsenunterfunktion, verstärkter Alkoholkonsum, Übergewicht oder defekte Enzyme.

Welche Folgen kann zu viel Homocystein haben?

Steigen die Homocysteinwerte über das normale Maß, kann das, ähnlich wie hohe Cholesterinwerte, negative Auswirkungen auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit haben. Außerdem kann zu viel Homocystein die kognitive Gesundheit beeinträchtigen.

Wie kann zu viel Homocystein abgebaut werden?

Dazu gibt es verschiedene Wege:

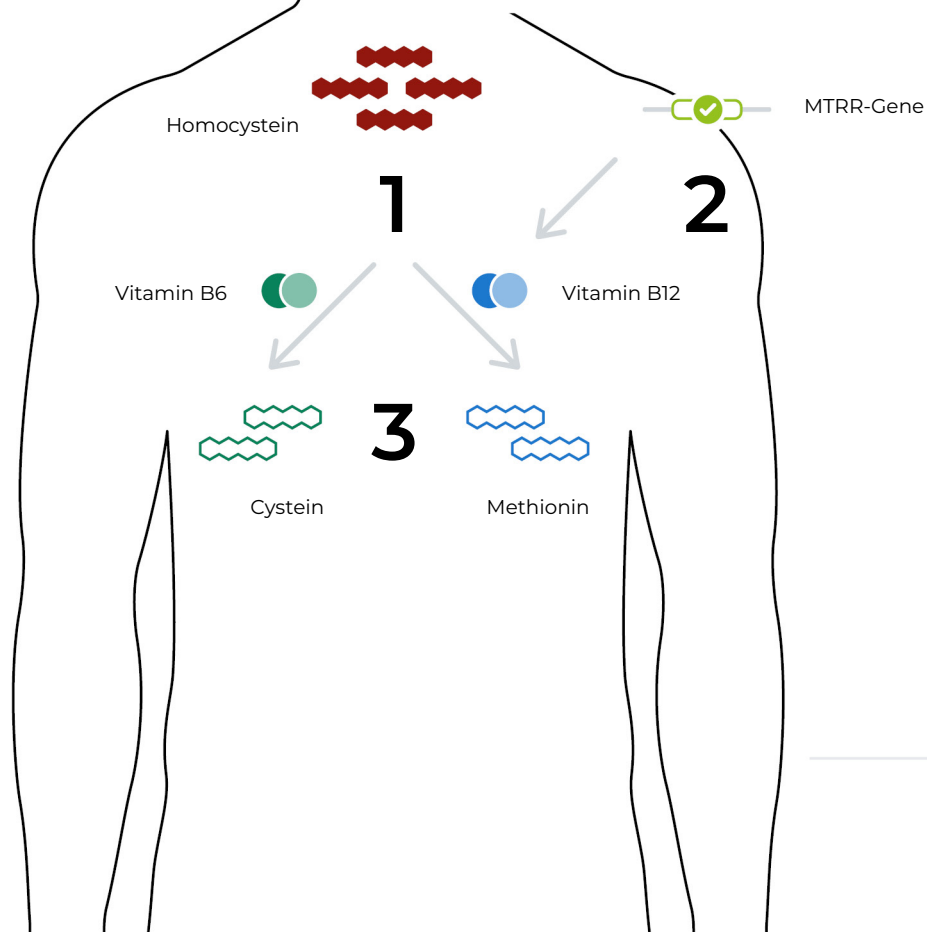
- MTRR ist involviert in der Regulierung von Homocystein.
- Für das Ansteigen von Homocystein ist auch ein Mangel an Vitamin B12 und Vitamin B6 verantwortlich.
- Vitamin B2 kann den Homocystein-Wert ebenfalls senken, allerdings nur dann, wenn die hierfür zuständigen MTHFR-Gene intakt sind.

Der Einfluss der Gene auf das Homocystein

Wenn die Gene effektiv sind

Bei Menschen mit effektiven Genen wird Homocystein schnell in andere Substanzen umgewandelt, bevor es das Herz belasten kann.

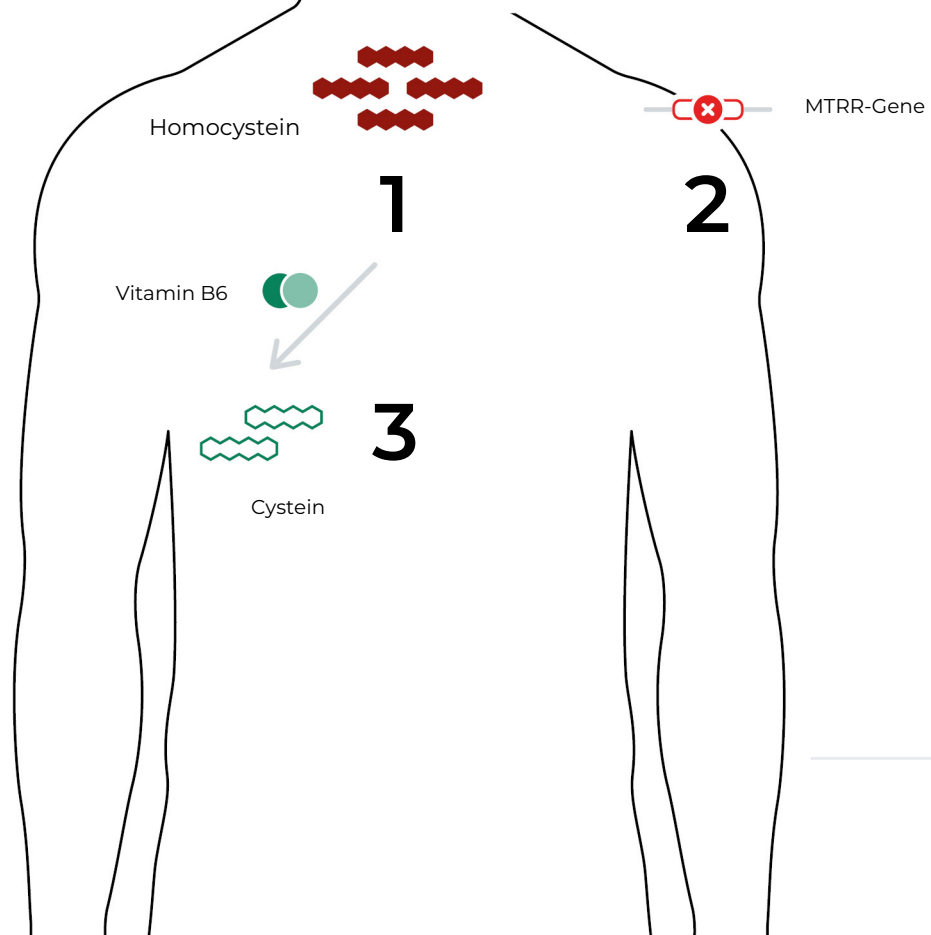
- 1— Hohe Homocysteinwerte im Blut belasten das Herz-Kreislauf-System. Deshalb muss Homocystein abgebaut werden.
- 2— Die MTRR-Gene wandeln das schädliche Homocystein in unschädliches Methionin um. Vitamin B12 unterstützt diese Umwandlung.
- 3— Homocystein kann auch in unschädliches Cystein umgewandelt werden. Vitamin B6 ist in diese Umwandlung involviert.



Wenn die Gene defekt sind

Bei Menschen mit defekten Genen wird Homocystein zu langsam umgewandelt. Zu hohe Homocysteinwerte belasten das Herz.

- 1 — Hohe Homocysteinwerte im Blut belasten das Herz-Kreislauf-System. Deshalb muss Homocystein abgebaut werden.
- 2 — Die defekten MTRR-Gene können das schädliche Homocystein nur sehr langsam in unschädliches Methionin umwandeln.
- 3 — Homocystein kann stattdessen in unschädliches Cystein umgewandelt werden. Vitamin B6 ist in diese Umwandlung involviert.



Maria, hier ist dein Ergebnis

Homocysteinregulierung beeinträchtigt



Aufgrund deiner Gene bist du nur eingeschränkt in der Lage, Homocystein zu regulieren.

Vitamin B2 beeinflusst Homocysteinspiegel bedingt

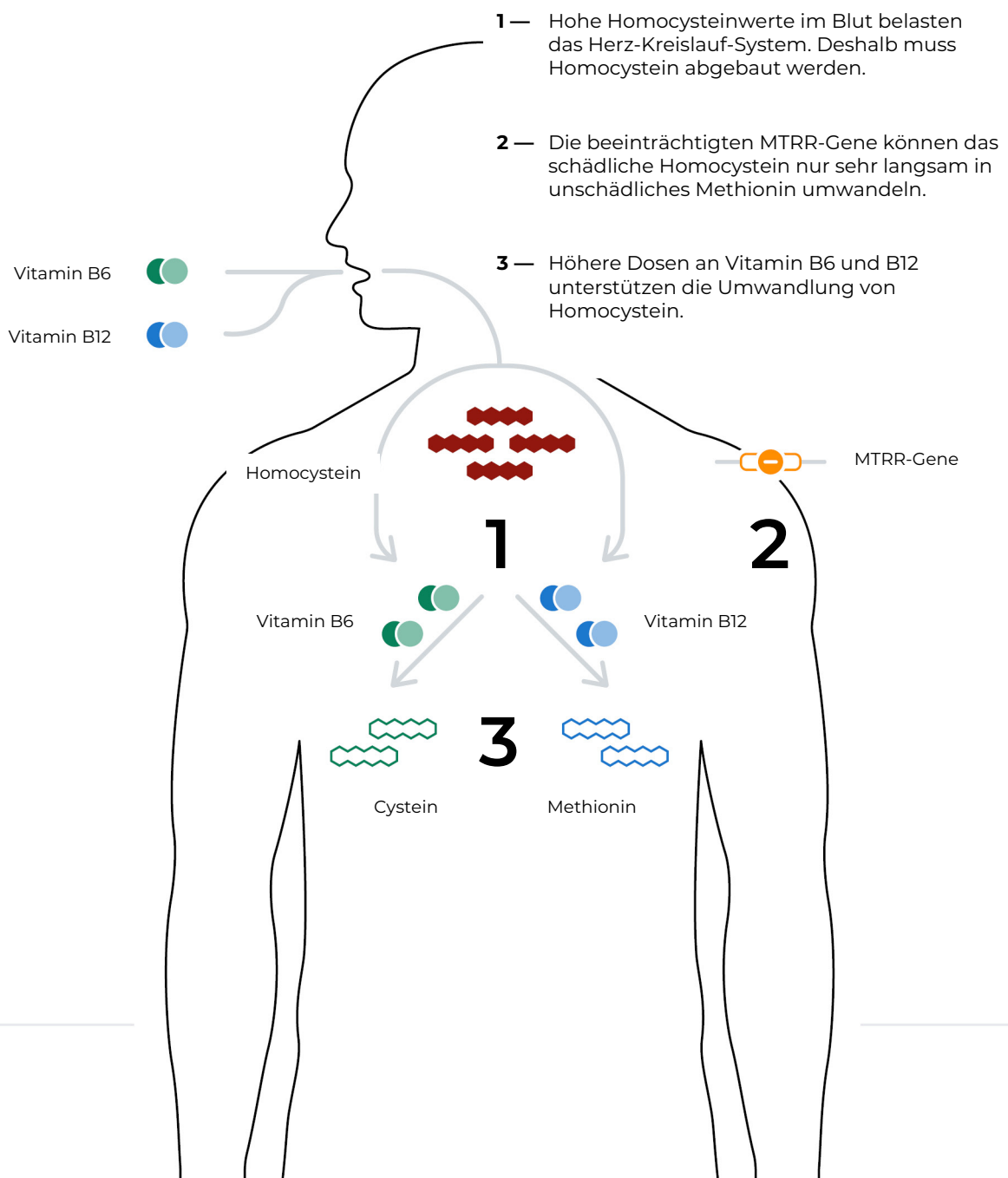


Vitamin B2 beeinflusst den Homocysteinspiegel und hilft bedingt ihn zu senken.

Gen	Genotyp	Funktion
MTRR (rs1801394)	G/G	✘
MTHFR (rs1801133)	G/G	✔

Deine Gene sind beeinträchtigt

Da deine Gene beeinträchtigt sind, werden deine Homocysteinwerte etwas schlechter reguliert.



Unsere Empfehlung für dich

Deine Gene sind beeinträchtigt. Deshalb bist du nur eingeschränkt in der Lage, Homocystein zu regulieren. Du solltest bestimmte Nährstoffe in deiner Ernährung erhöhen, um dieser genetischen Schwäche entgegenzuwirken:

- Vitamin B12 trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei. Es hilft dabei, erhöhtes Homocystein zu reduzieren. Zusätzlich trägt Vitamin B12 zur normalen Funktion des Nerven- und Immunsystems, zur Bildung roter Blutkörperchen und zur normalen Zellteilung bei. Außerdem hilft es, Müdigkeit und Ermüdung zu verringern.

- Vitamin B6 trägt zur normalen Cystein-Synthese bei. Dadurch wird das Homocystein aufgebraucht und in der Folge gesenkt. Zusätzlich trägt Vitamin B6 zur Regulierung der Hormontätigkeit, zur normalen Funktion des Nerven- und Immunsystems, zum Eiweiß-, Glycogen- und Energiestoffwechsel sowie zur Bildung roter Blutkörperchen bei. Vitamin B6 hilft genauso wie Vitamin B12, Müdigkeit und Ermüdung zu verringern.

- Vitamin B2 beeinflusst deinen Homocysteinspiegel und hilft bedingt, ihn zu senken.

Vitamin B2 ist hauptsächlich in tierischen Produkten enthalten, zum Beispiel in:

- Innereien (z. B. Leber und Niere)
- Fisch (z. B. Seelachs und Makrele)
- Milch- und Molkeprodukten
- Käse (z. B. Molkenkäse, Camembert, Bergkäse und Emmentaler)
- Vollkornprodukten
- Getreidekeimen

Vitamin B6 ist in tierischen und pflanzlichen Produkten enthalten, zum Beispiel in:

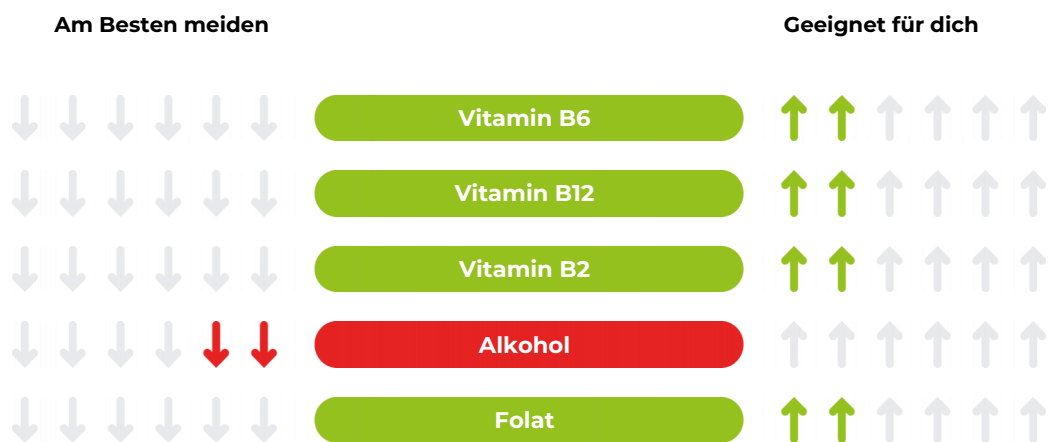
- Fleisch (z. B. Huhn, Rind und Leber)
- Vollkornprodukten
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchten
- Kohlgemüse
- Tomaten

Vitamin B12 ist fast nur in tierischen Produkten enthalten, zum Beispiel in:

- Fleisch
- Fettigem Seefisch (z. B. Hering und Makrele)
- Käse
- Eiern
- Milch

Bedarf

Dein genetisches Profil hat folgenden Einfluss auf deinen Bedarf:



↑ ↑ Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↓ Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↑ Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

Dein Gesamtbedarf an Nährstoffen und Vitaminen folgt auf Seite 208.

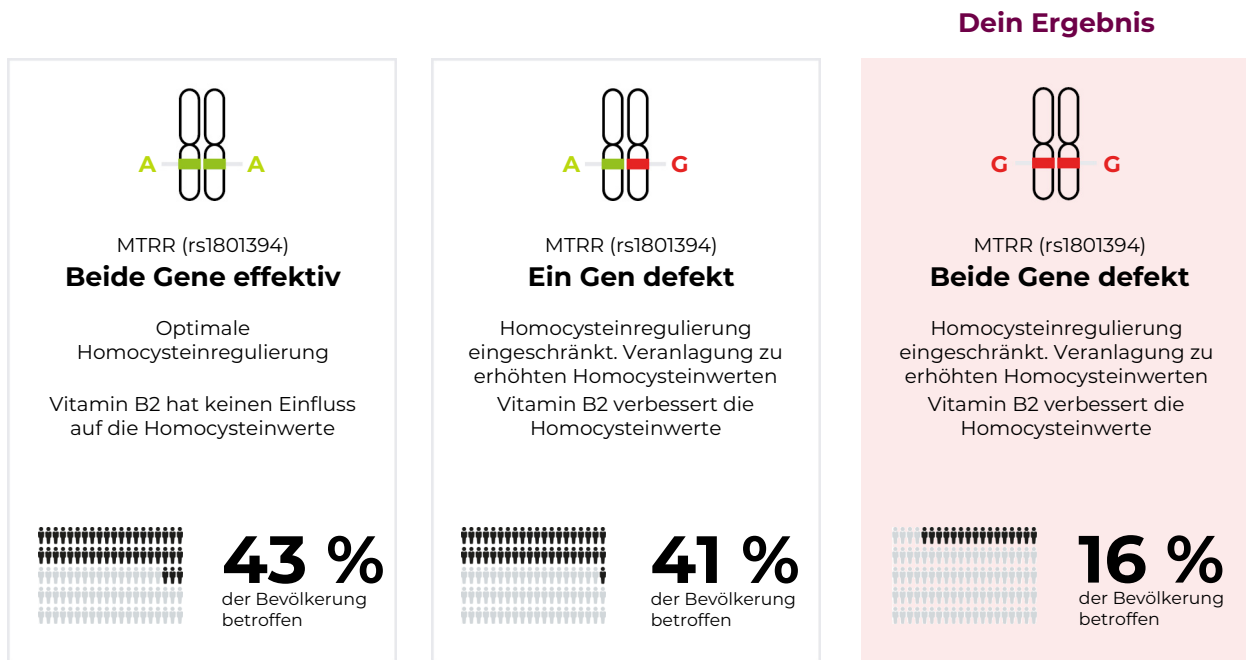


Wissenschaft der Gene

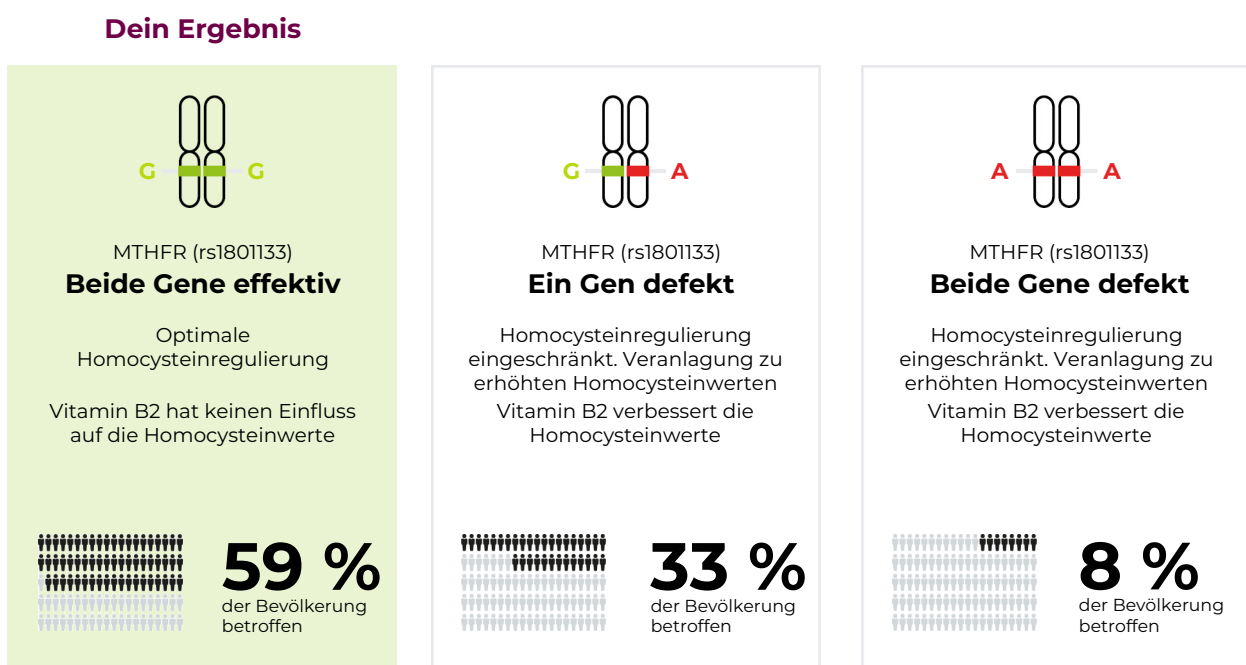
Deine Gene im Vergleich

Hier erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen Homocystein im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.



Wissenschaft (PubMed ID): 24595101, 12416982, 17087642, 22057956, 24913415, 25322900

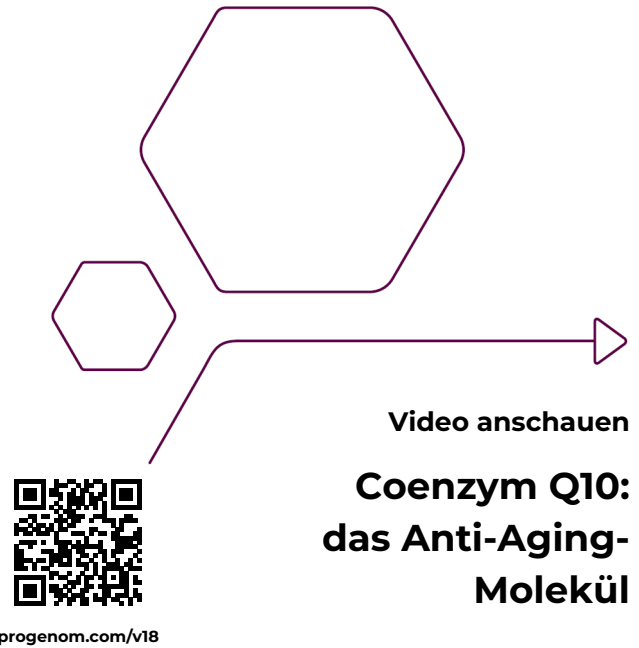


Wissenschaft (PubMed ID): 35562805, 36562046, 35463099, 32572074, 31932513, 31044529, 30581350, 28587068, 18089344, 12387655, 25322900

Coenzym Q10: das Anti-Aging- Molekül

Bevor Coenzym Q10 seine Wirkung im Körper entfalten kann, muss es in die aktive Form Ubiquinol umgewandelt werden. Hierbei spielen deine Gene eine wesentliche Rolle.





Mit einiger Sicherheit hast du diese Werbeaussage auch schon gesehen: „Die neue Anti-Aging-Creme mit Q10“. In der TV-Werbung und in Frauenzeitschriften ist davon immer wieder die Rede.

Doch was steckt eigentlich hinter dem geheimnisvollen Kürzel Q10?

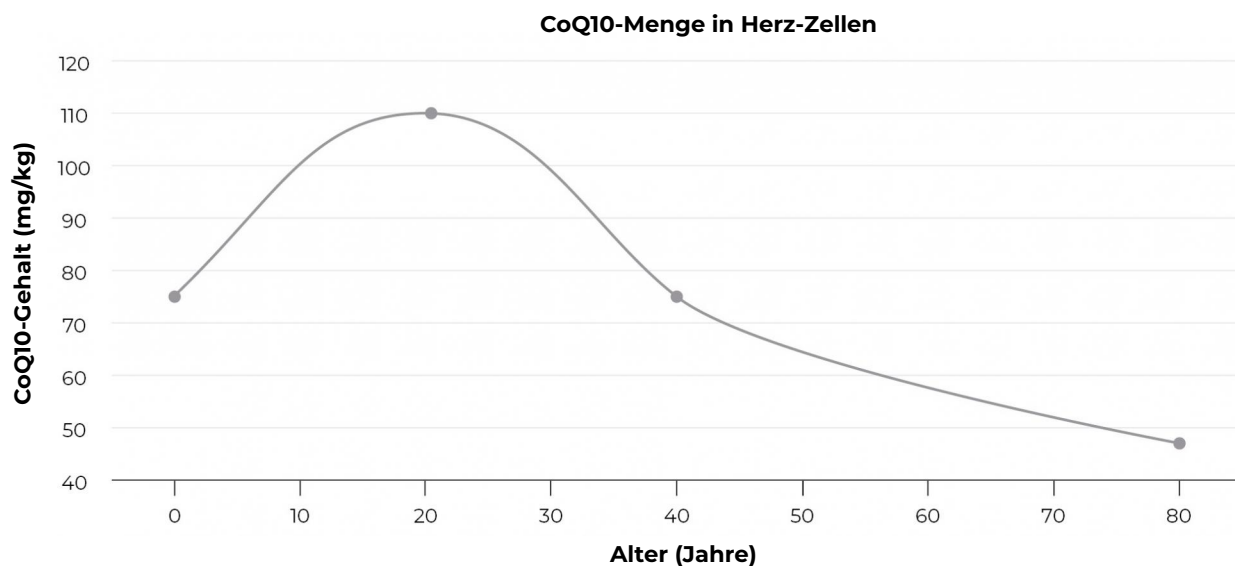
Das Coenzym Q10 gilt als Anti-Aging-Molekül, also als Molekül, das natürliche Alterungsprozesse verlangsamen kann. Q10 findet sowohl in der Kosmetik als auch in Nahrungsergänzungsmitteln breite Anwendung. Und das zu Recht. Denn bei den werblichen Aussagen handelt es sich nicht nur um leere Werbeversprechen. Das Molekül spielt in unserem Körper tatsächlich eine sehr wichtige Rolle. Deshalb hat uns die Evolution die Fähigkeit gegeben, das Coenzym selbst im Körper zu produzieren. Dabei ist jedoch zu beachten, dass Q10 – ähnlich wie Folsäure – im Körper noch gar nicht aktiv ist.



So wirkt Coenzym Q10 im Körper

Die körpereigene Produktion des Coenzym Q10 schwankt stark mit dem Alter. Mit etwa 23 Jahren ist sie am höchsten. Danach nimmt sie bis zum Alter von 80 Jahren um etwa die Hälfte ab. Um dem natürlichen Verlust des körpereigenen Q10 entgegenzuwirken, entscheiden sich viele Menschen für eine künstliche Versorgung.

Neben der körpereigenen Produktion gelangt der Wirkstoff unter anderem als Nahrungsergänzungsmittel über den Darm in den Blutkreislauf. Nachdem Q10 über den Körper verteilt wurde, wird es von den NQO1-Genen erkannt und in die aktive, schützende Form Ubiquinol umgewandelt. Es ist genau dieses Ubiquinol, das die Alterungsprozesse beeinflusst – nicht das Coenzym Q10 selbst. Genauso wie Vitamin C oder Vitamin E ist Ubiquinol ein sehr starkes Antioxidans. Es erkennt freie Radikale und kann sie neutralisieren, bevor sie Schaden anrichten.



Welche Rolle spielen die NQO1-Gene?

Wie bei den meisten Genen gibt es auch bei den NQO1-Genen Unterschiede von Mensch zu Mensch.

Für 51% der Bevölkerung besteht kein Problem.

Sie haben zwei funktionierende NQO1-Gene von ihren Eltern geerbt. So können sie das körpereigene oder künstlich zugeführte Q10 ausreichend in die gesunde Form umwandeln.

Rund 40 % der Menschen haben sowohl ein funktionierendes als auch ein defektes NQO1-Gen.

Das reduziert die Umwandlungsfähigkeit. Aber sie bleibt möglich.

Rund 9 % der Bevölkerung haben jedoch zwei defekte NQO1-Gene geerbt.

In Studien wurde nachgewiesen, dass die defekten Gene nur noch 2 % der Umwandlungsfähigkeit von gesunden Genen haben. Der Körper der betroffenen Personen kann Q10 praktisch nicht mehr in die aktive Form Ubiquinol umwandeln. Damit hat weder das körpereigene noch das über Nahrungsergänzungsmittel zugeführte Q10 eine schützende Wirkung.



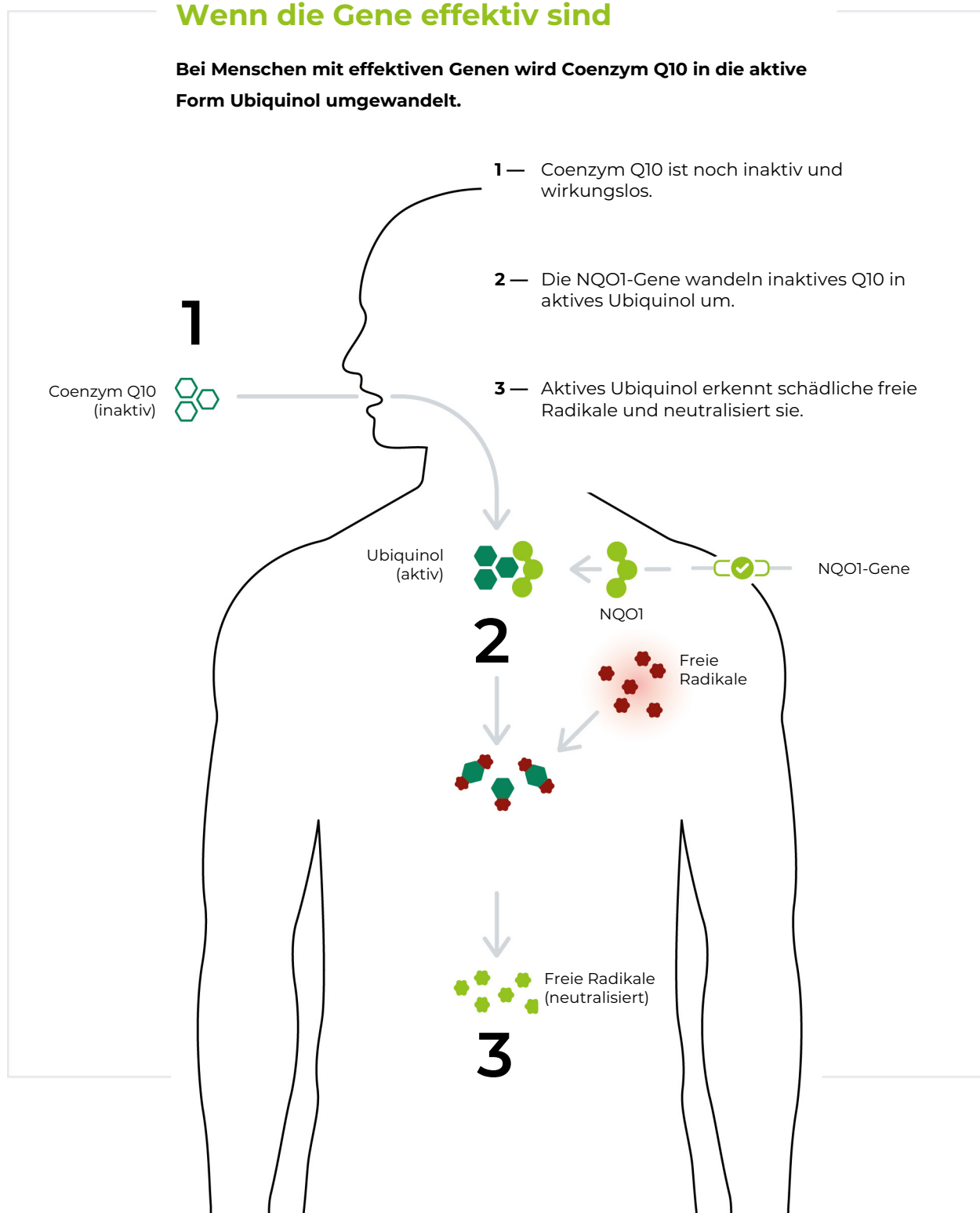
Wichtig zu wissen

Unsere NQO1-Gene wandeln Q10 in Ubiquinol um. Das ist der eigentliche Wirkstoff, der den Alterungsprozess beeinflusst, und nicht das Coenzym Q10 selbst.

So beeinflussen die NQO1-Gene die Wirkung von Coenzym Q10

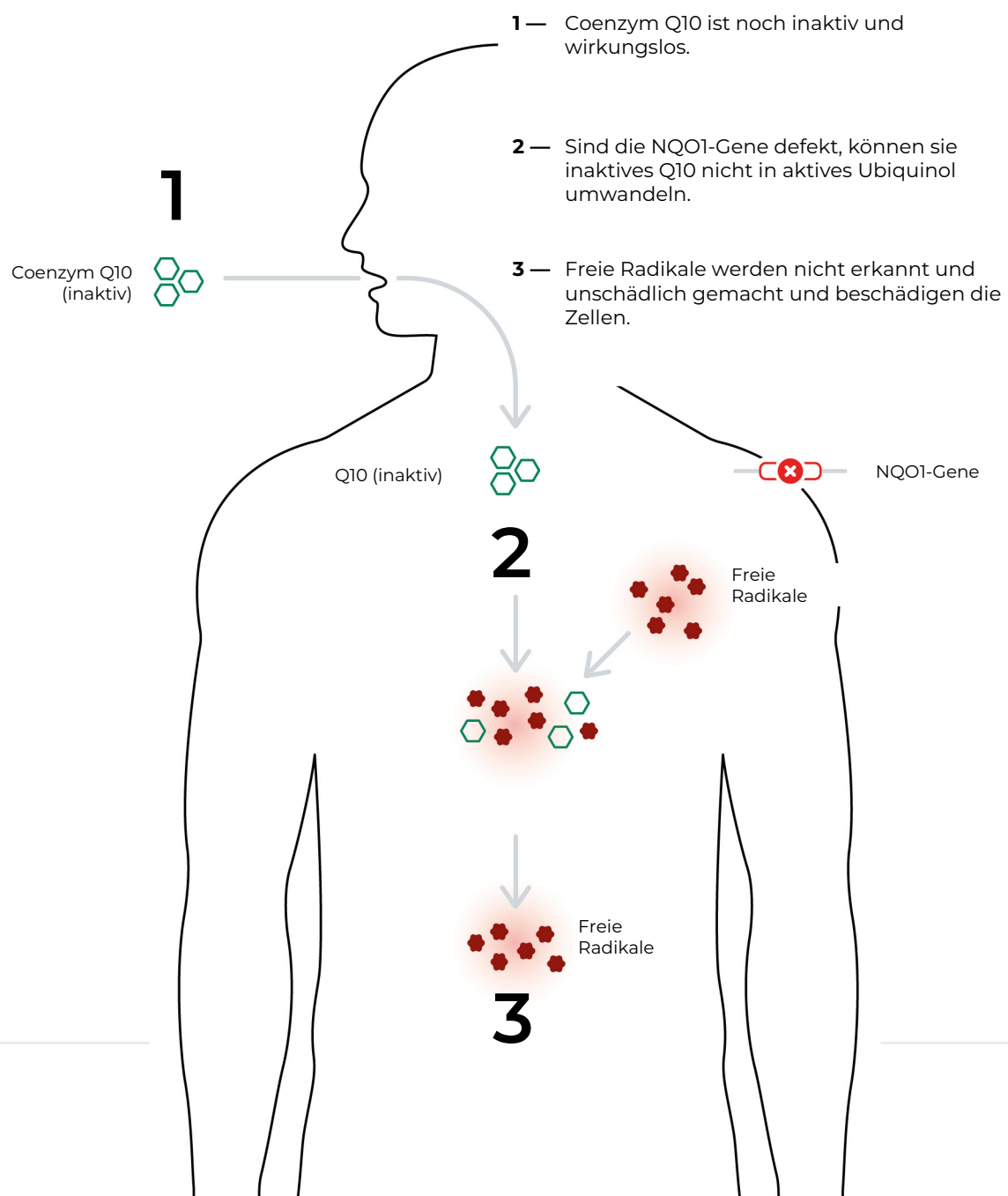
Wenn die Gene effektiv sind

Bei Menschen mit effektiven Genen wird Coenzym Q10 in die aktive Form Ubiquinol umgewandelt.



Wenn die Gene defekt sind

Bei Menschen mit defekten Genen wird Coenzym Q10 nicht in die aktive Form Ubiquinol umgewandelt.



Maria, hier ist dein Ergebnis

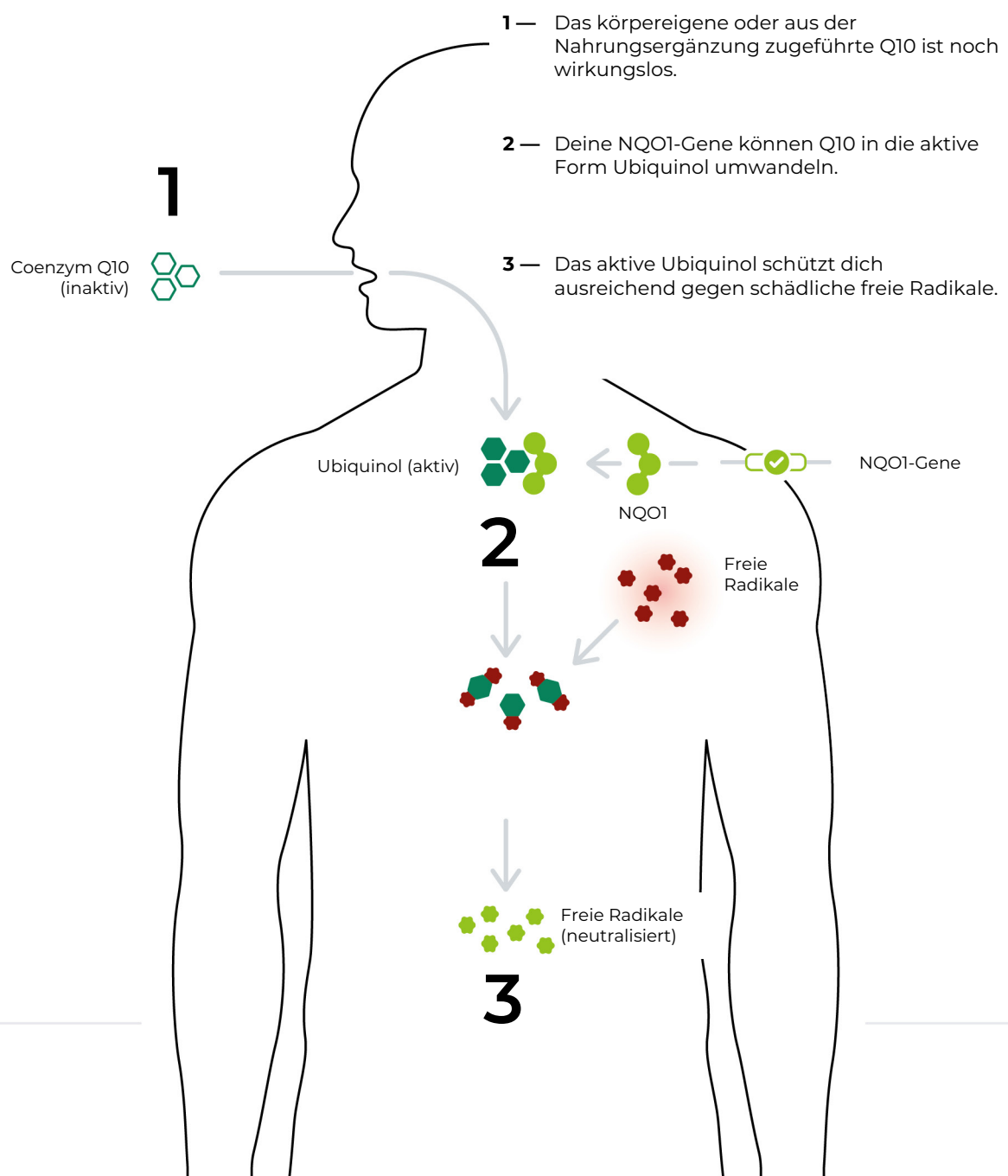
Coenzym-Q10-Umwandlung funktioniert

Aufgrund deiner NQO1-Gene ist dein Körper gut dazu in der Lage, Q10 in die aktive Form Ubiquinol umzuwandeln. Deshalb ist Q10 bei dir ein effektiver Wirkstoff. Du kannst deinen Schutz gegen freie Radikale durch die Einnahme von Q10 erhöhen.

Gen	Genotyp	Funktion
NQO1 (rs1800566)	G/G	✓

Deine Gene sind effektiv

Da deine Gene effektiv sind, wird Coenzym Q10 in die aktive Form Ubiquinol umgewandelt.



Unsere Empfehlung für dich

Deine NQO1-Gene funktionieren richtig. Daher bist du in der Lage, sowohl das selbst produzierte als auch das als Nahrungsergänzungsmittel eingenommene Coenzym Q10 in die aktive, schützende Form Ubiquinol umzuwandeln. Somit bist du gut gegen freie Radikale geschützt. Folgende Tipps gelten trotzdem als gesund:

- Vitamin C, Vitamin E und Alpha-Liponsäure gehören zu den Antioxidantien. Sie haben die Fähigkeit, neu entstandene freie Radikale sofort zu erkennen und unschädlich zu machen, bevor sie Schaden anrichten können. Vitamin C und Vitamin E arbeiten dazu zusammen und haben damit gemeinsam eine stärkere Wirkung gegen freie Radikale als jedes der Vitamine allein.

- Auch Kaffee enthält sehr viele Antioxidantien. Ob er trotz des ungesunden Koffeins gut für dich ist, hängt allerdings von den CYP1A2-Genen ab. Im Kapitel Kaffee und Koffein erfährst du hierzu mehr.

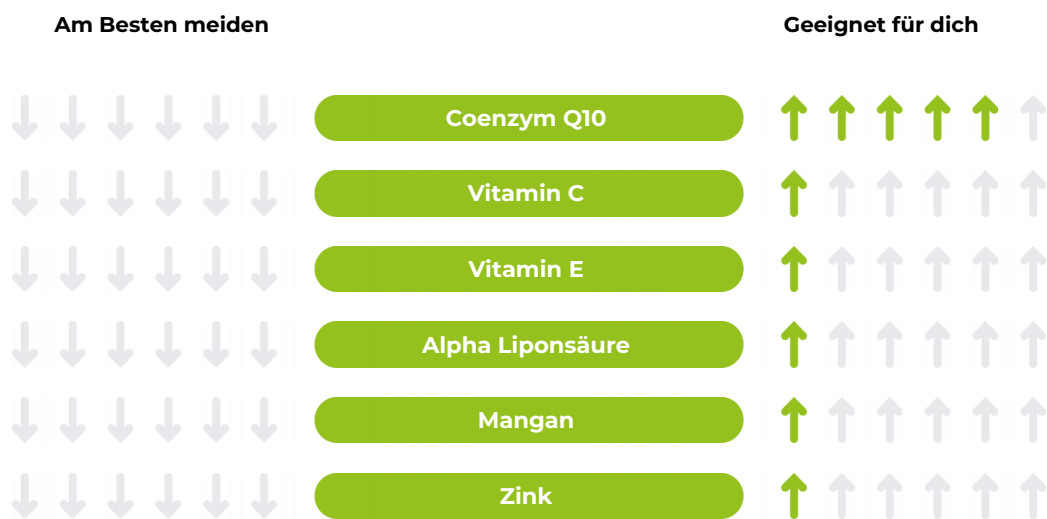
- Zink und Mangan sind zwar keine direkten Antioxidantien, die freie Radikale neutralisieren, aber sie sind wichtige Bausteine für die Enzyme des Körpers, die diese Aufgabe erfüllen müssen. So helfen auch diese beiden Mineralien, deinen Körper zu schützen.

Zu den Lebensmitteln mit der höchsten Konzentration an Antioxidantien gehören:

- Orangen
- Erdbeeren
- Avocado
- Karotten
- Knoblauch
- Mango
- Spinat
- Brokkoli
- Zwiebeln
- Nüsse
- Rotwein
- Weintrauben
- Tee
- Grapefruit

Bedarf

Dein genetisches Profil hat folgenden Einfluss auf deinen Bedarf:



Hinweis: Du findest Ubiquinol, die aktive Form von Coenzym Q10, nicht in deiner Bedarfsliste, da Ubiquinol sehr instabil ist. Das bedeutet, dass es sich durch Kontakt mit Sauerstoff, wieder in Q10 umwandelt und die Wirkung stark beeinträchtigt ist. Deshalb haben wir für dich andere, stabilere Antioxidantien aufgelistet, um den gesundheitsfördernden Effekt zu erhöhen.

- ↑ ↑ Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.
- ↓ ↓ Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.
- ↓ ↑ Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

Dein Gesamtbedarf an Nährstoffen und Vitaminen folgt auf Seite 208.



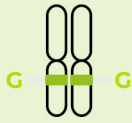
Wissenschaft der Gene

Deine Gene im Vergleich

Hier erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen Coenzym Q10 im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.

Dein Ergebnis



NQO1 (rs1800566)

Beide Gene effektiv

Das Enzym NQO1 wandelt Coenzym Q10 effektiv in das Antioxidans Ubiquinol um



51 %
der Bevölkerung
betroffen



NQO1 (rs1800566)

Ein Gen defekt

Das Enzym NQO1 wandelt Coenzym Q10 nur langsam in das Antioxidans Ubiquinol um



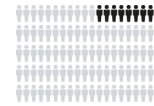
40 %
der Bevölkerung
betroffen




NQO1 (rs1800566)

Beide Gene defekt

Das Enzym NQO1 kann Coenzym Q10 nicht in das Antioxidans Ubiquinol umwandeln



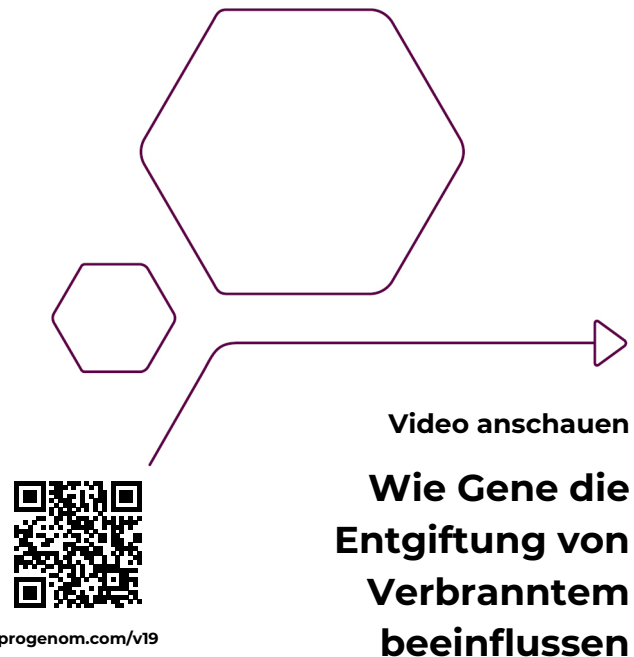
9 %
der Bevölkerung
betroffen

 Wissenschaft (PubMed ID): 21774831, 24830960, 9000600

Entgiftung von Verbranntem

Zigarettenrauch, Abgase, der Kontakt von Asche auf der Haut sowie verbranntes Essen stellen Risikofaktoren für die Gesundheit dar – unsere Gene spielen hierbei eine wichtige Rolle.





Lungenkrebs ist eine der schwersten Folgen von regelmäßigem Tabakkonsum. Und dazu kann Rauchen noch 14 andere Krebsarten auslösen. Obwohl es viele fortgeschrittene Krebstherapien gibt, sind 85 % der an Lungenkrebs Erkrankten bereits fünf Jahre nach der Diagnose daran gestorben. Doch warum löst Tabakrauch überhaupt Krebs bzw. Lungenkrebs aus?

Sind PAKs wirklich krebserregend?

Um ganz genau zu sein, sind PAKs (Polyzyklische Aromatische Kohlenwasserstoffe) eigentlich nicht krebserregend. Denn sie müssen zunächst im Körper von bestimmten Genen, den CYP1A1-Genen, erkannt und in krebserregende Substanzen umgewandelt werden. Auf den ersten Blick erscheint es so, als würden diese Gene gegen uns arbeiten. Doch obwohl die PAKs durch die CYP1A1-Gene tatsächlich giftig werden, ist das ein essenzieller Prozess, um diese Schadstoffe loszuwerden.

Denn andere Gene können jetzt diese neu entstandenen, krebserregenden Stoffe erkennen und vollkommen unschädlich machen. Die krebserregende Wirkung der PAKs ist also nur ein wichtiger Zwischenschritt auf dem Weg zur Entgiftung.

Mit CYP1A1 länger gesund bleiben

Die CYP1A1-Gene sind also lebenswichtig. Das zeigt ein Experiment mit Mäusen. Speziell gezüchtete Mäuse ohne diese Gene starben innerhalb eines Monats, nachdem ihnen eine hohe Dosis PAKs verabreicht worden war. Mäuse mit funktionierenden CYP1A1-Genen sind mindestens ein weiteres Jahr lang gesund geblieben.



Entgiftungsgene CYP1A1 und CYP1B1

Die CYP1A1-Gene

Die CYP1A1-Gene wandeln Giftstoffe in krebserregende Stoffe um, die dann neutralisiert werden. Interessanterweise gibt es in diesen Genen einen häufig vorkommenden Gendefekt: Er macht die Gene ZU aktiv. Das hat bei einem Raucher, der große Mengen an PAKs inhaliert, einen besonderen Effekt. Die PAKs werden sofort von den hyperaktiven Genen erkannt und schnellstmöglich in krebserregende Stoffe umgewandelt.

So kann der Krebschutz verloren gehen

Die Stoffe reichern sich daraufhin sehr stark an. Das führt dazu, dass sie von den für die Entgiftung zuständigen Genen nicht schnell genug erkannt und unschädlich gemacht werden können.

Die krebserregenden Stoffe werden immer mehr. Sie beginnen, die Zellen und die darin enthaltene DNA zu schädigen. So schleichen sich Schreibfehler in den genetischen Code ein, die wichtige krebserregende Gene außer Gefecht setzen können. Der Anti-Krebs-Schutz geht dabei in der betroffenen Zelle verloren. Sie beginnt, sich unkontrolliert zu teilen und zu einem Tumor heranzuwachsen.

Die CYP1B1-Gene

Die CYP1A1-Gene haben einen nahen Verwandten, der sich ähnlich verhält: die CYP1B1-Gene. Durch eine Genvariation wird die Umwandlung von PAKs in krebserregende Stoffe beschleunigt. Das erhöht das Risiko für Lungenkrebs deutlich. Bedeutet das, dass du problemlos rauchen kannst, wenn du gute CYP1A1- und CYP1B1-Gene hast? Natürlich nicht. Rauchen ist für jeden ungesund, ganz gleich, welche Gene er hat. Für einige ist der Tabakkonsum aufgrund der Gene jedoch deutlich schlimmer als für andere.

Alles Verbrannte ist schädlich

Ganz gleich, welches genetische Profil du hast: Es ist immer eine gute Idee, nicht zu rauchen. Allerdings gibt es noch andere Quellen für krebserregende Stoffe, die auch Nichtraucher gefährden können.

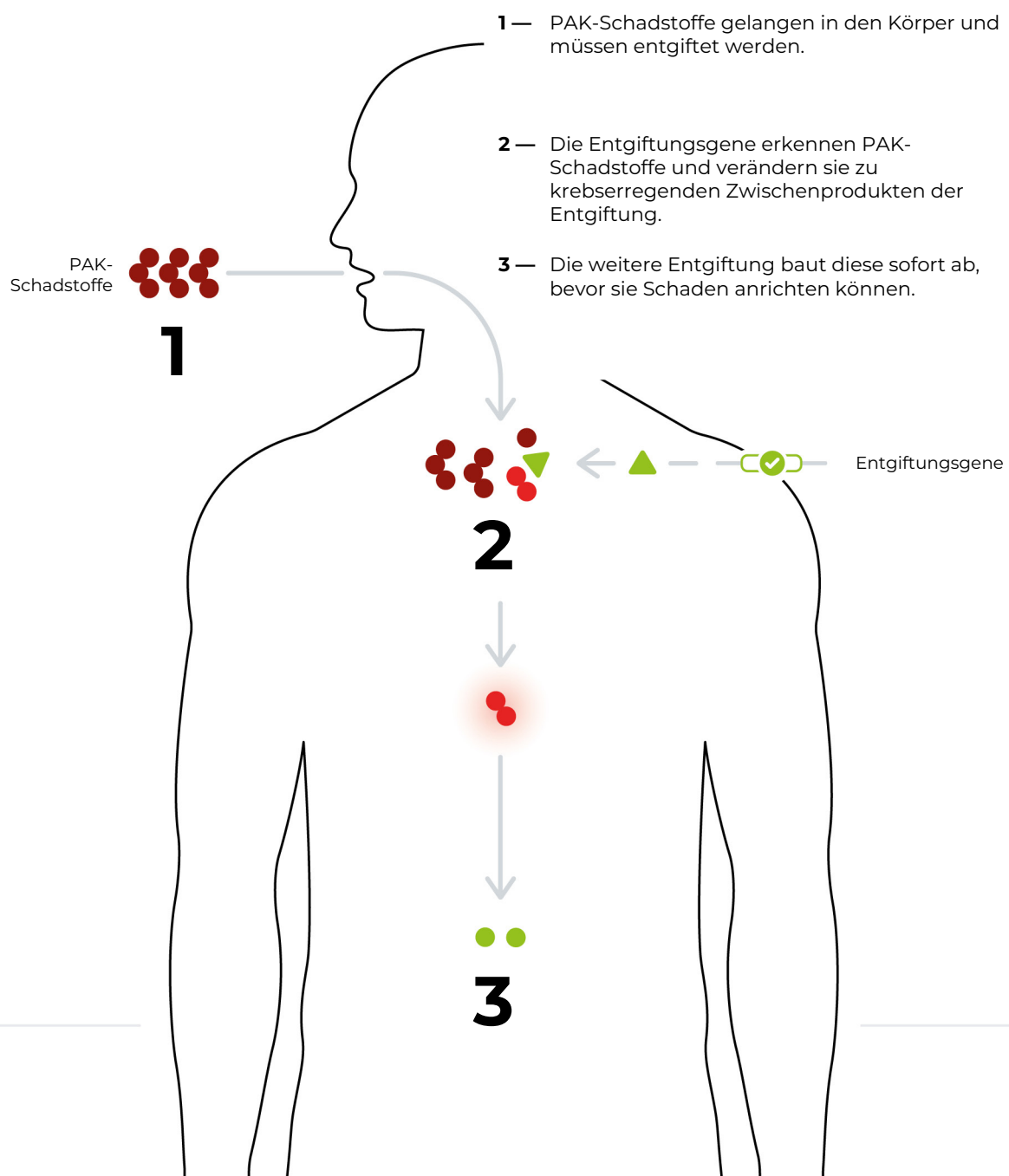
Risikofaktoren sind zum Beispiel das Einatmen von Abgasen oder der Kontakt von Asche mit der Haut.

Die größte Gefahr geht jedoch von verbranntem Essen aus. Liegt dein Steak zu lange auf dem Grill oder in der Pfanne, bilden sich krebserregende Stoffe – und vielleicht sind deine Gene dafür nicht ausreichend gewappnet.

So schützen die Entgiftungsgene vor Verbranntem

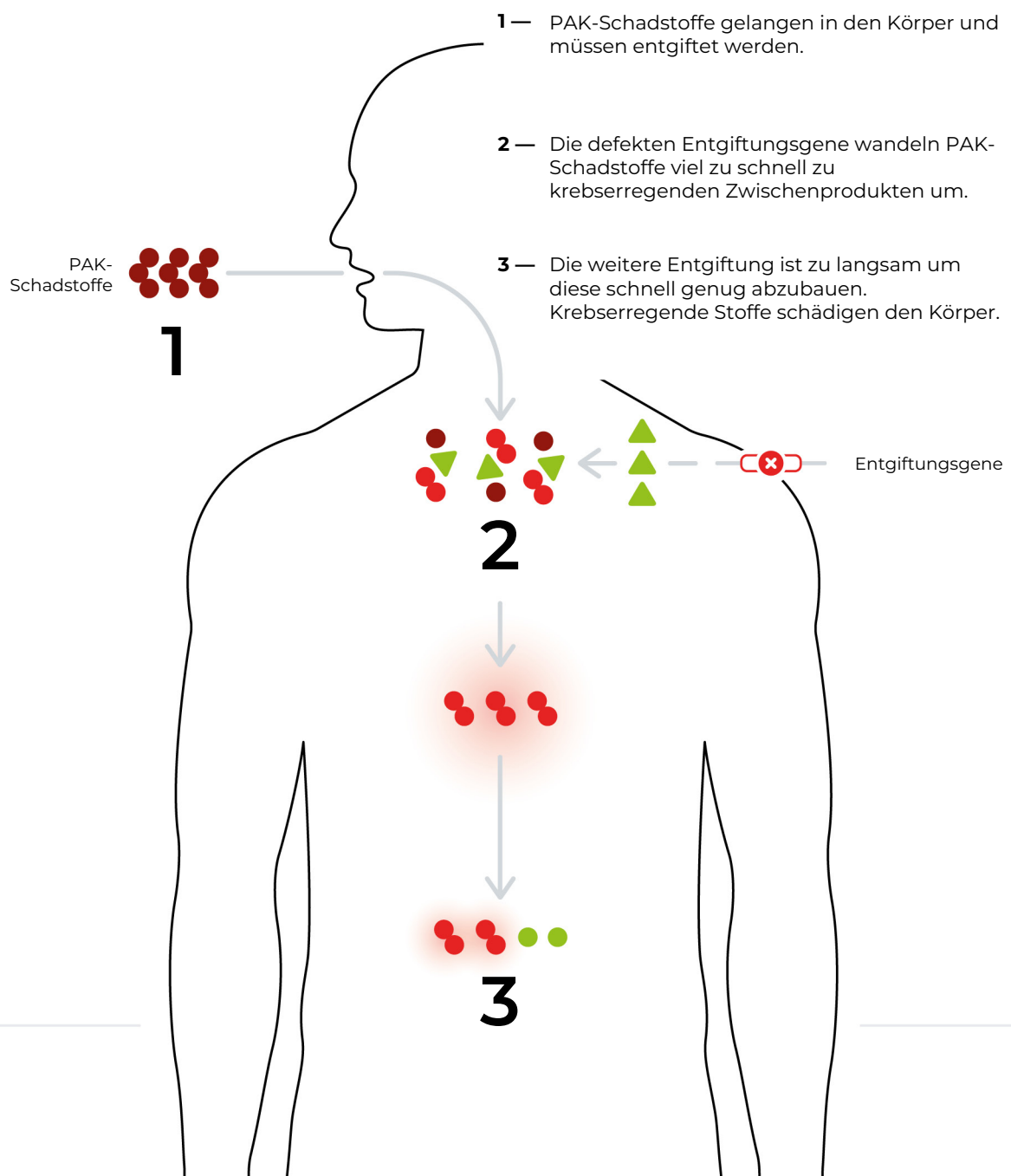
Wenn die Gene effektiv sind

Bei Menschen mit effektiven Genen werden PAKs nur so schnell in ungesunde Zwischenprodukte umgewandelt, wie diese auch abgebaut werden können.



Wenn die Gene defekt sind

Bei Menschen mit defekten Genen werden PAKs viel zu schnell in die ungesunden Zwischenprodukte umgewandelt, die sich somit im Körper ansammeln.



Maria, hier ist dein Ergebnis

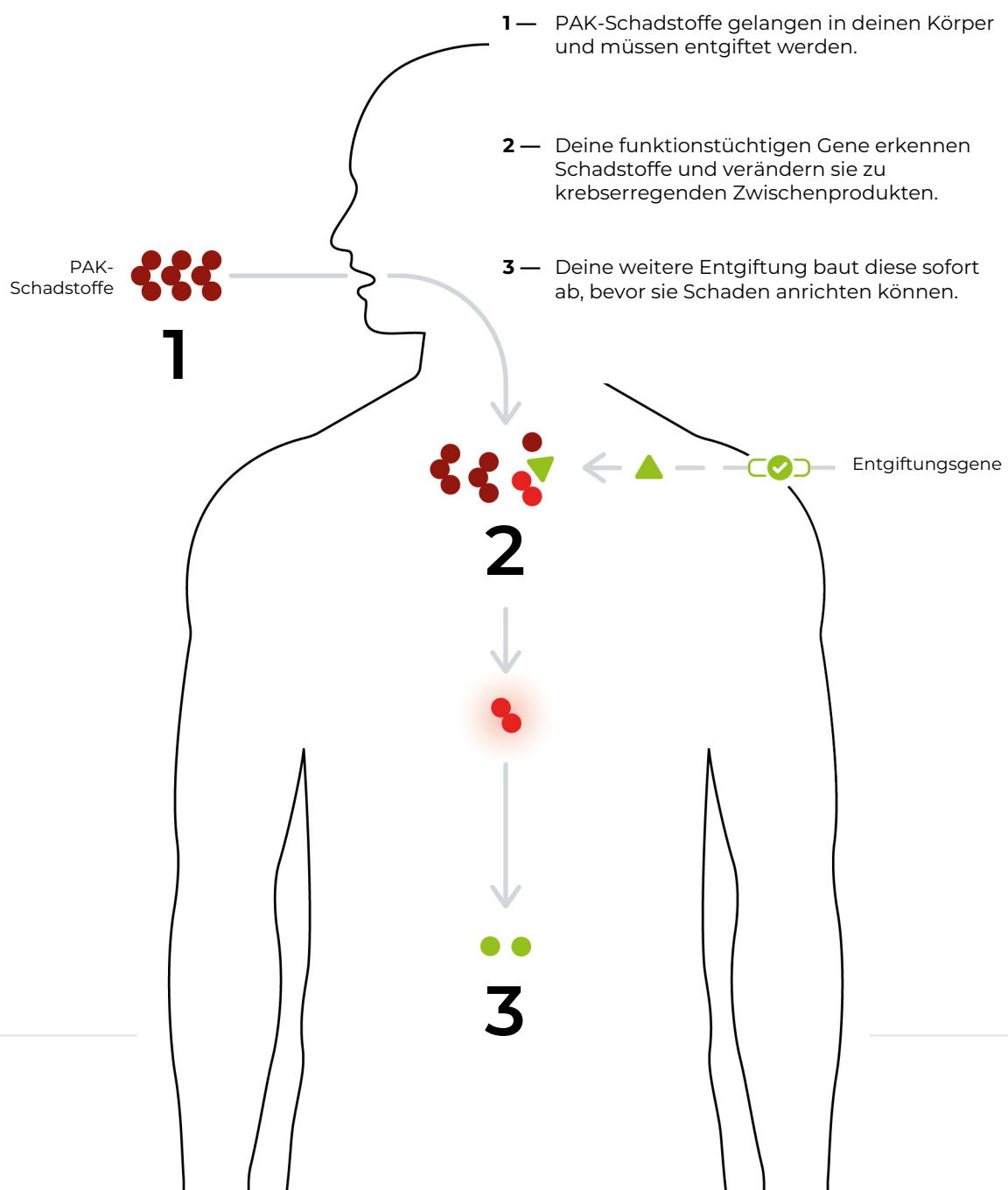
Entgiftung von Schadstoffen funktioniert

Aufgrund deiner Gene wandelst du die Schadstoffe in Verbranntem in der richtigen Geschwindigkeit in krebserregende Zwischenprodukte um, sodass diese auch rasch wieder abgebaut werden können. Somit bist du gut gegen diese Schadstoffe geschützt.

Gen	Genotyp	Funktion
CYP1A1 (rs4646903)	A/A	✓
CYP1A1 (rs1048943)	T/T	✓
CYP1B1 (rs1056836)	C/C	✗

Deine Gene sind effektiv

Da deine Gene effektiv sind, werden Schadstoffe nur so schnell in das krebserregende Zwischenprodukt umgewandelt, wie der weitere Entgiftungsprozess dieses auch abbauen kann.



Unsere Empfehlung für dich

Deine Entgiftungsgene funktionieren. Damit ist dein Körper gut dazu in der Lage, PAK-Schadstoffe in Verbranntem zu entgiften. Rauch, Asche, Ruß und Verbranntes sind zwar ungesund für dich, richten aber keinen übermäßig großen Schaden an.

- Polyzyklische Aromatische Kohlenwasserstoffe (PAKs) können in vielen Produkten wie Maus-Pads, Spielzeug oder Badeschuhen vorkommen. Die größere Bedrohung ist jedoch Luftverschmutzung durch Feuer, Kamine, Öfen oder Autoabgase. Auch über Tabakrauch gelangen besonders große Mengen an PAKs in den Körper. Der Darm wird vor allem durch gegrilltes, geräuchertes oder angebranntes Essen belastet.

- Die beste Methode, sich gegen PAKs zu schützen: Meide sie gänzlich. Wenn du mit Asche und Ruß arbeitest, solltest du einen Atemschutz tragen. Verwende Handschuhe, um den direkten Hautkontakt zu verhindern. Rauche nicht und bereite deine Mahlzeiten möglichst schonend zu.

Bedarf

Dein genetisches Profil hat folgenden Einfluss auf deinen Bedarf:

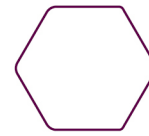


↑ ↑ Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↓ Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↑ Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

Dein Gesamtbedarf an Nährstoffen und Vitaminen folgt auf Seite 208.



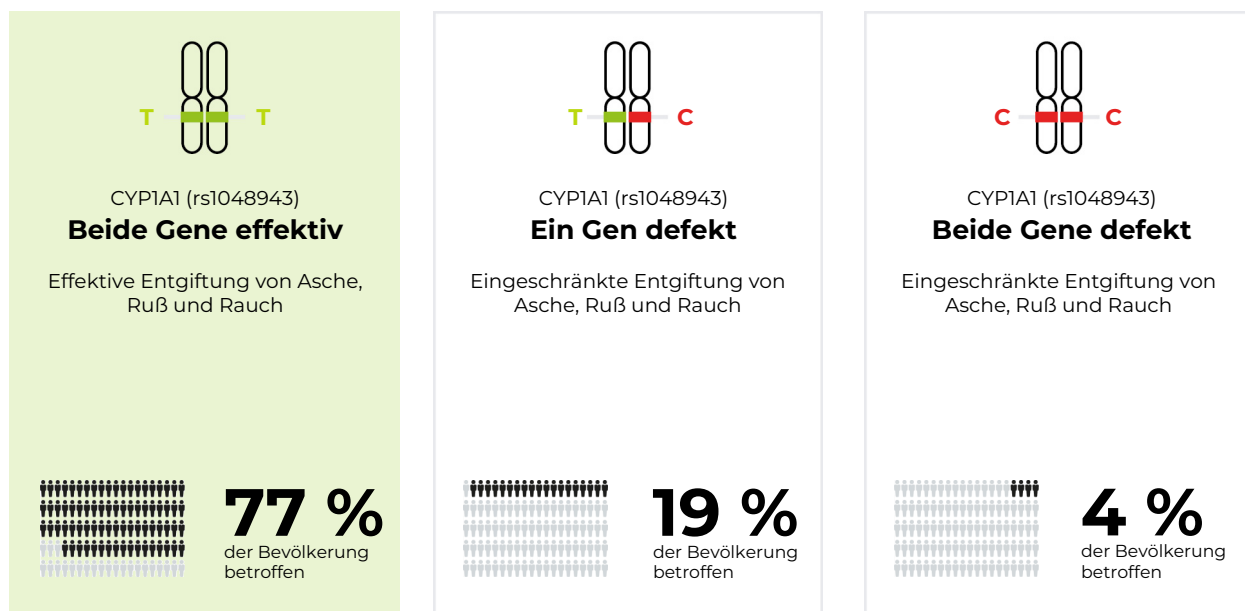
Wissenschaft der Gene

Deine Gene im Vergleich

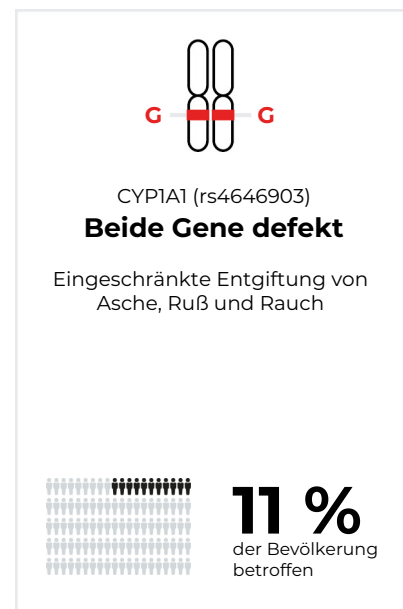
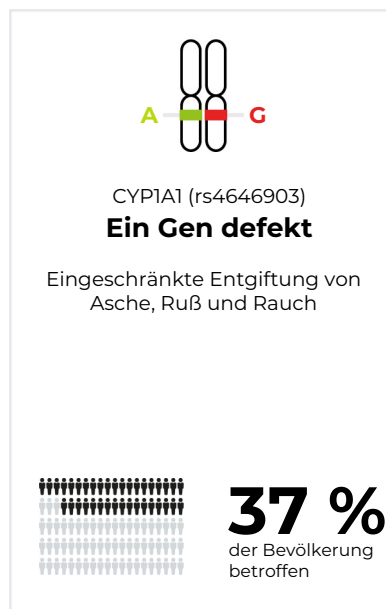
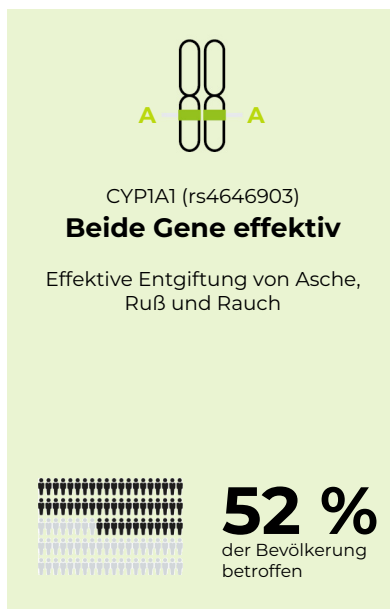
Hier erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen Entgiftung von Verbranntem im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.

Dein Ergebnis

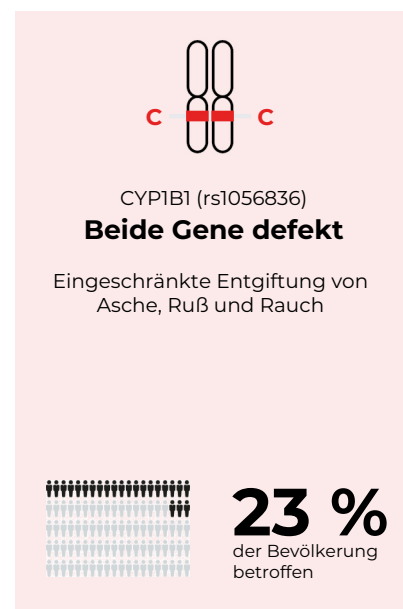
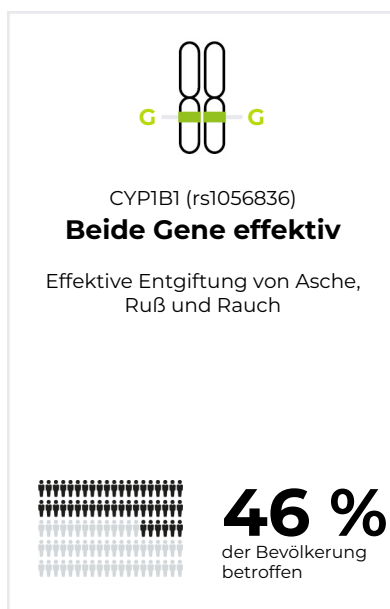


Dein Ergebnis



Wissenschaft (PubMed ID): 34316491, 34272429, 32882964, 31423187, 31813877, 29707532, 29412865, 27090234, 22217397, 23475304

Dein Ergebnis

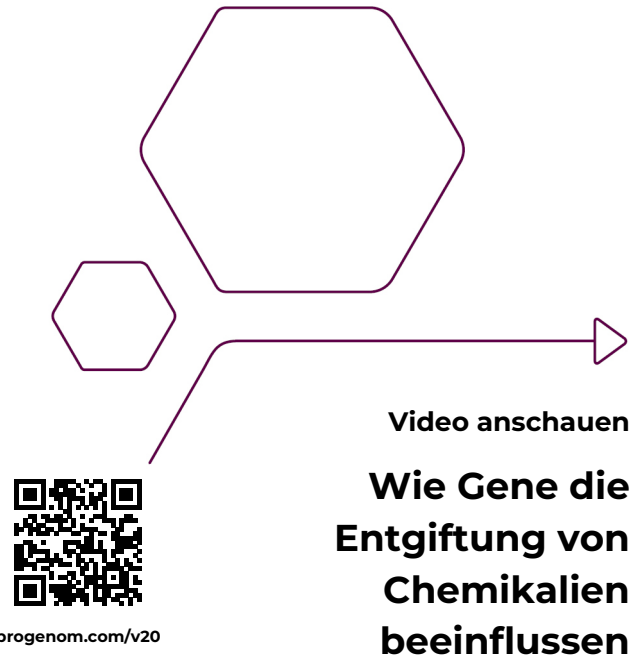


Wissenschaft (PubMed ID): 25992585, 25796598, 24448104, 22466345, 20395011, 19174490, 19414505, 17548691, 17063266, 15896461, 11389067

Entgiftung von Chemikalien

**Wie gut unser Körper
Herbizide, Pestizide,
Schwermetalle & Co.
unschädlich machen kann,
hängt von unseren Genen
ab.**





In einer industriellen Umgebung sind wir Tausenden von Chemikalien und Schadstoffen ausgesetzt. Über Hautkontakt, Einatmen oder Verschlucken können sie in unseren Körper gelangen. Glücklicherweise hat uns die Evolution mit einem effektiven genetischen Schutz ausgestattet. Damit werden Schadstoffe im Körper erkannt und unschädlich gemacht, bevor sie uns schaden.

Unsere Gene können Schadstoffe erkennen

Die wichtigsten Gene für diesen Prozess heißen GSTT1, GSTM1 und GSTP1. Sie erkennen industrielle Chemikalien und Lösungsmittel sowie Herbizide und Pestizide, die wir auf unser Gemüse sprühen. Außerdem können sie Schwermetalle identifizieren, die wir über belasteten Fisch oder über (mittlerweile verbotene) bleihaltige Farbe im Haus aufnehmen.

Wie bei vielen genetischen Schutzmechanismen bestehen allerdings große Unterschiede von Person zu Person. Das kann für Menschen mit schlechteren Genen eine gesundheitliche Belastung bedeuten.



Die GST-Gene

Die GST-Gene - GSTM1, GSTP1 und GSTT1 - gehören zu einer Familie, die alle sehr ähnliche Funktionen ausüben. Sie erkennen bestimmte chemische Verbindungen in einer Vielzahl von Schadstoffen, denen wir ausgesetzt sind.

Die Enzyme, die nach den Bauplänen dieser Gene produziert werden, binden sich an die Schadstoffe und verändern sie chemisch. In den meisten Fällen werden die Schadstoffe unschädlich gemacht. Und noch wichtiger: Sie werden für den Körper zum Abbau und Entfernen gekennzeichnet. Die Leber und die Nieren filtern die Schadstoffe dann aus dem Blut und entfernen sie aus dem Körper.

Funktionstüchtige Gene bieten Schutz

Leider sind Gendefekte in den GST-Genen sehr häufig. So kann es passieren, dass eines, zwei oder sogar alle drei Gene nicht richtig funktionieren. Das bedeutet, dass die Schadstoffe zu lange im Körper bleiben und Schaden anrichten können.

Drei funktionstüchtige Gene bieten den besten Schutz. Falls ein oder zwei Gene durch einen Defekt außer Kraft gesetzt sind, reduziert sich der Schutz. Sind alle drei Gene defekt, fehlt dieser Schutz vollkommen.

Das Null-Allel: kurz erklärt

Bei den meisten Gendefekten liegt nur ein einzelner Buchstabenfehler in der genetischen Anleitung der Gene vor. Doch bei den Genen GSTT1 und GSTM1 gibt es eine Besonderheit: Bei manchen Menschen fehlen die Gene komplett. Diese fehlenden Gene werden als „Null-Allel“ bezeichnet. Gesundheitlich ist das jedoch genauso ungünstig wie ein Schreibfehler. Mit den Genen fehlt eine wichtige Information – und die entsprechende Aufgabe kann nicht erfüllt werden.

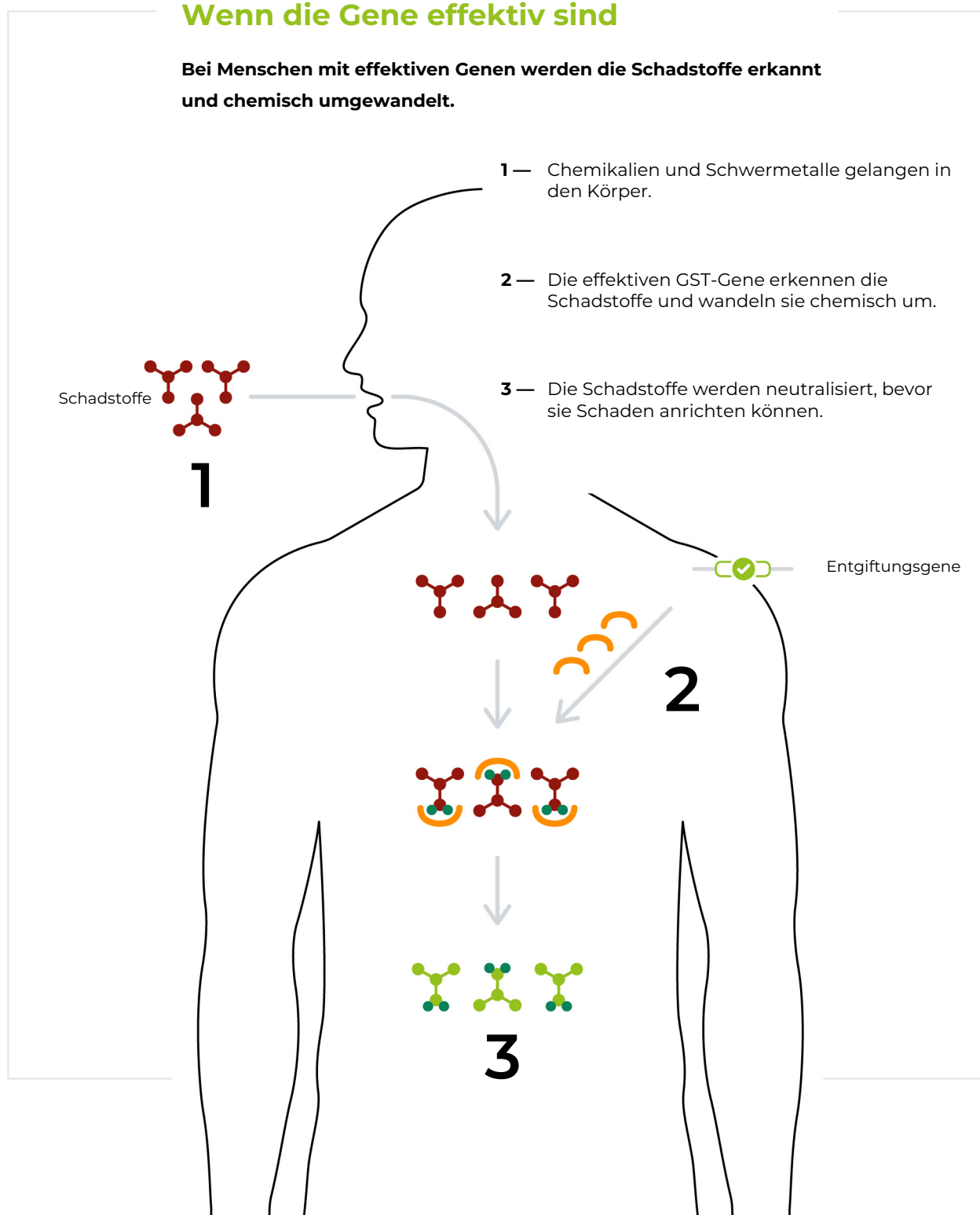
Besser Bio-Lebensmittel – ohne Herbizide und Pestizide?

Von deinen Genen hängt also auch ab, ob biologisch hergestellte Lebensmittel für dich besonders gesund sind. Falls deine GST-Gene funktionstüchtig sind, kann dein Körper Chemikalien wie Herbizide und Pestizide ausreichend entgiften. Es ist also kein Problem, Nicht-Bio-Lebensmittel zu sich zu nehmen. Anders sieht es aus, wenn die Gene defekt sind. Dann macht der Griff zu Bio-Lebensmitteln durchaus Sinn.

Wie die GST-Gene die Entgiftung von Chemikalien beeinflussen

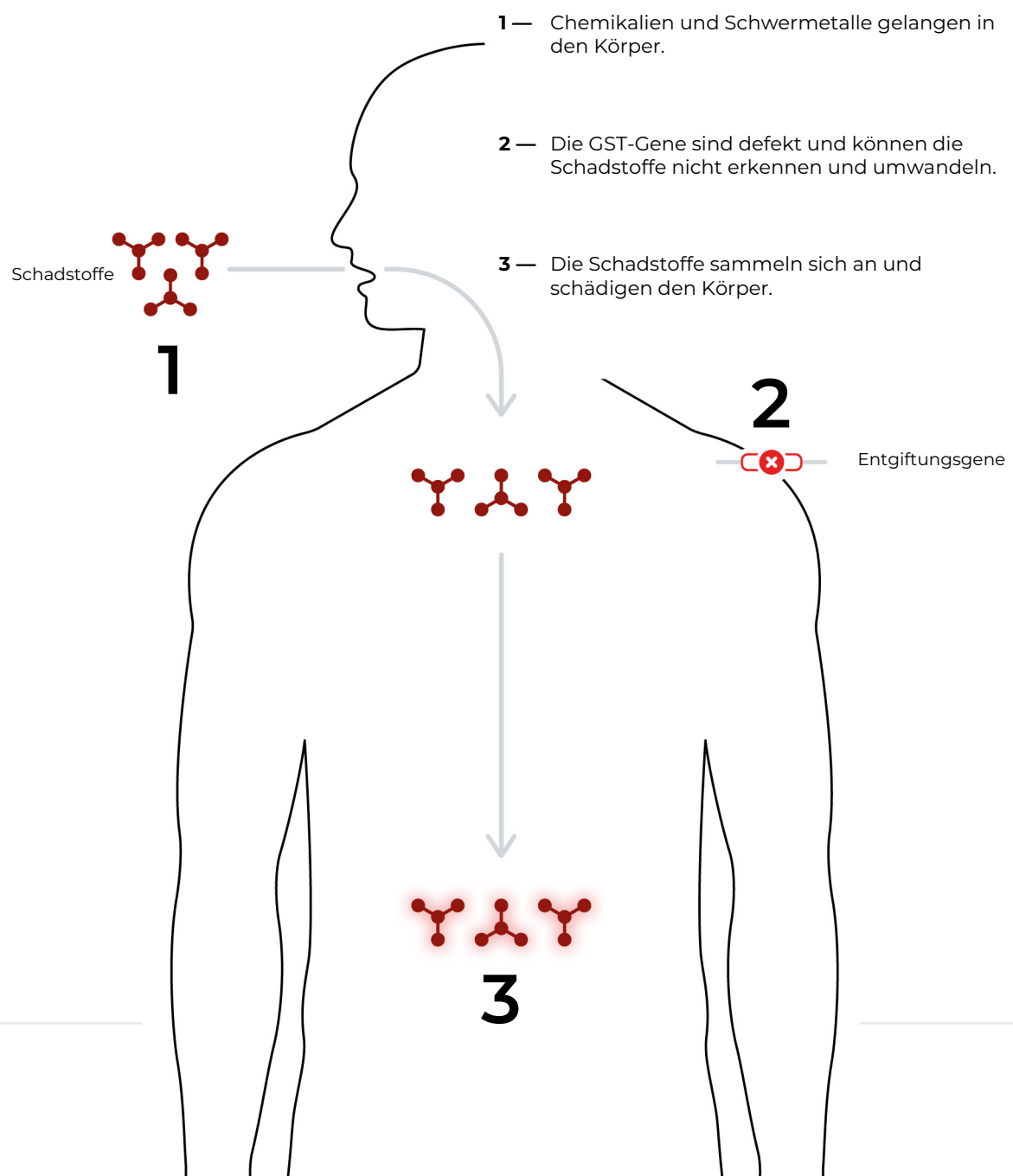
Wenn die Gene effektiv sind

Bei Menschen mit effektiven Genen werden die Schadstoffe erkannt und chemisch umgewandelt.



Wenn die Gene defekt sind

Bei Menschen mit defekten Genen werden die Schadstoffe nicht erkannt und umgewandelt.



Maria, hier ist dein Ergebnis

Entgiftung von Chemikalien eingeschränkt

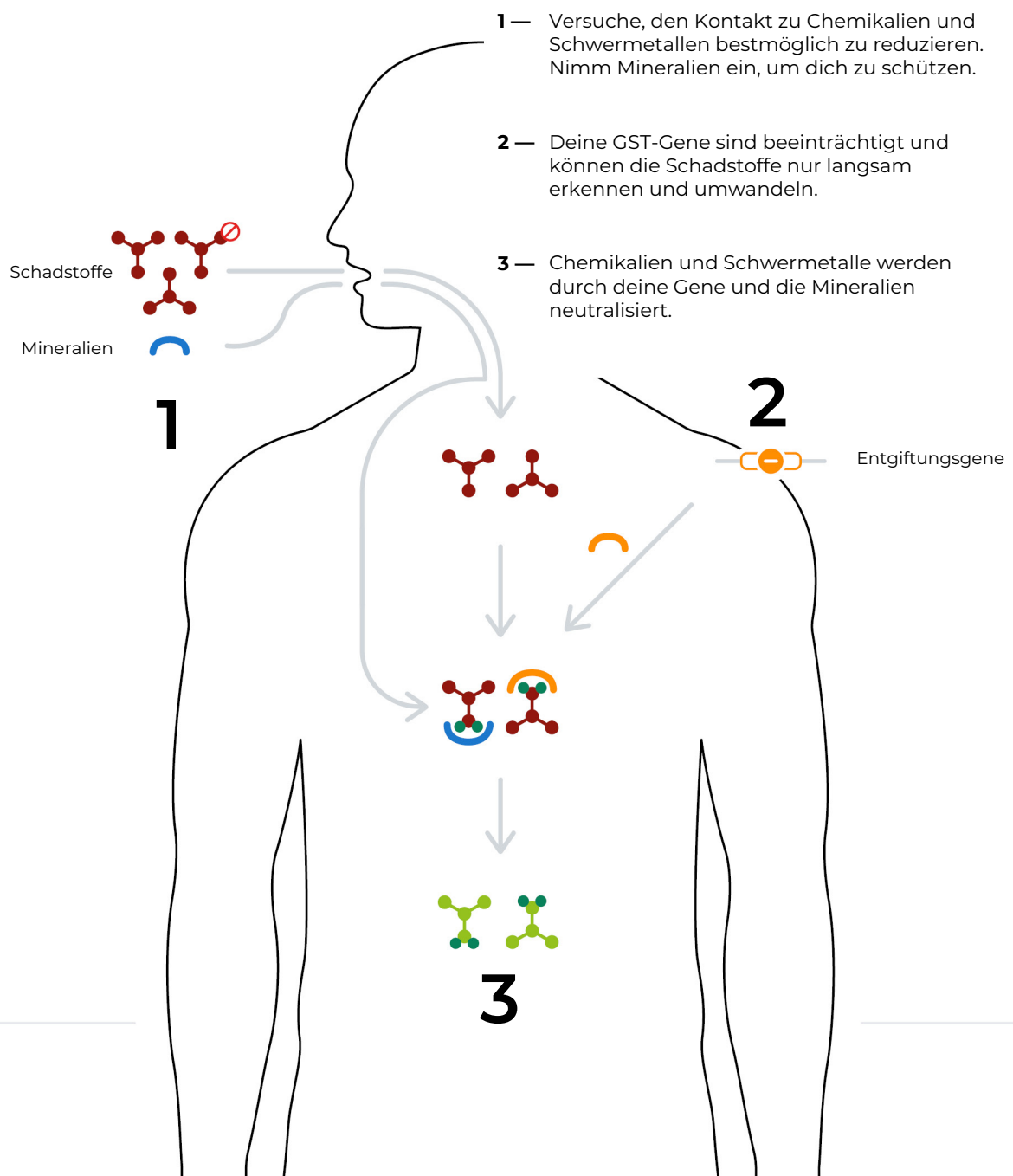


Aufgrund deiner Gene kannst du Chemikalien und Schwermetalle nur langsam entgiften. Chemikalien wie industrielle Lösungsmittel, Herbizide und Pestizide solltest du bestmöglich meiden. Um deine geschwächte Entgiftung von Schadstoffen zu unterstützen, solltest du größere Mengen an Mineralien zu dir nehmen.

Gen	Genotyp	Funktion
GSTM1 (Null-Allel)	INS	✓
GSTP1 (rs1695)	G/A	–
GSTT1 (Null-Allel)	DEL	✗

Deine Gene sind beeinträchtigt

Da deine Gene beeinträchtigt sind, kann dein Körper Chemikalien und Schwermetalle nur langsam entgiften.



Unsere Empfehlung für dich

Deine Entgiftungsgene sind beeinträchtigt. Somit ist dein Körper nur eingeschränkt dazu in der Lage, Chemikalien und Schwermetalle aus dem Körper zu entfernen. Um deine geschwächte Entgiftung von Schadstoffen zu unterstützen, solltest du größere Mengen an Mineralien zu dir nehmen.

Potenzielle Quellen für Schwermetalle und Chemikalien:

- **Blei:** Bleibelastung der Luft und von Pflanzen verursacht durch bleihaltige Stäube von Industrien. Dieser Staub kann durch sorgfältiges Waschen entfernt werden. Saure Lebensmittel (Obst, Wein, Gemüse) aus bleihaltigem Essgeschirr. Kalzium unterstützt die Entgiftung von Blei.
- **Cadmium:** Aufnahme über die Nahrung - cadmiumreiche Nahrungsmittel sind Leber, Pilze, Muscheln und andere Schalentiere, Kakaopulver, getrockneter Seetang und Leinsamen. Kunstdünger auf landwirtschaftlichen Flächen führt zu Cadmianreicherung in nahezu allen Lebensmitteln. Auch Tabakrauch transportiert relativ große Cadmiummengen in die Lunge. Zink unterstützt den Cadmium-Entgiftungsprozess.
- **Chemikalien:** Enthalten in Industriellen Lösungsmitteln, Unkraut-Bekämpfungsmitteln, Fungiziden oder Insektensprays. Bevorzuge Bio-Produkte und wasche Gemüse und Früchte vor dem Verzehr gründlich. Vermeide Hautkontakt mit industriellen Lösungsmitteln und Sorge für Atemschutz beim Umgang mit diesen Mitteln.

Bedarf

Dein genetisches Profil hat folgenden Einfluss auf deinen Bedarf:



↑ ↑ Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↓ Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↑ Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

Dein Gesamtbedarf an Nährstoffen und Vitaminen folgt auf Seite 208.



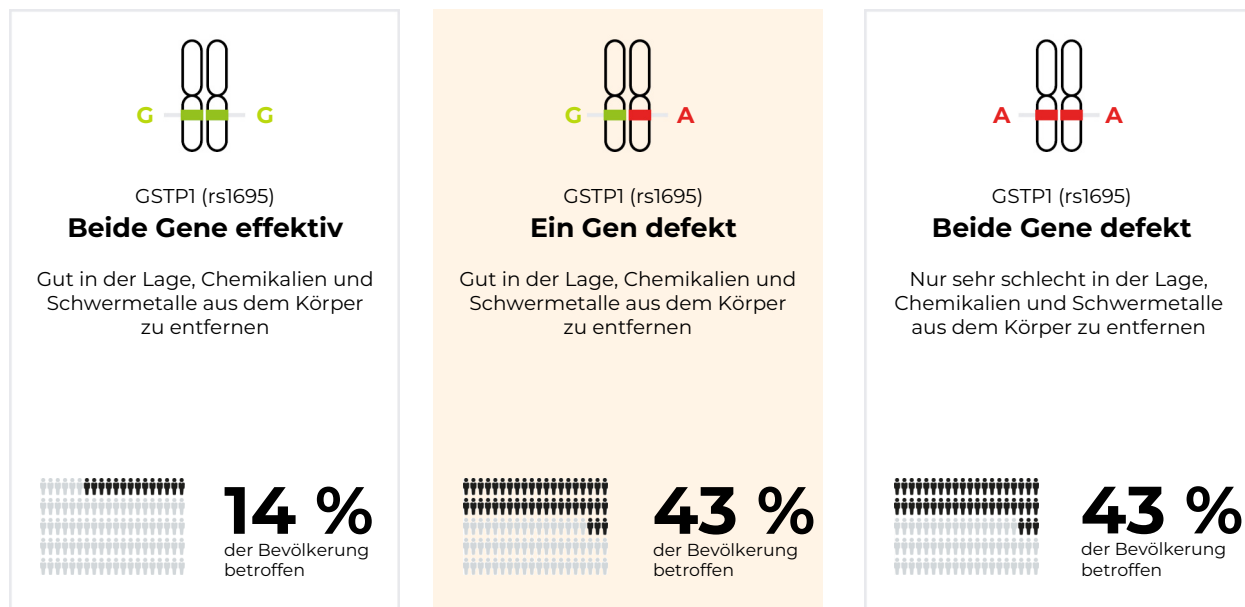
Wissenschaft der Gene

Deine Gene im Vergleich

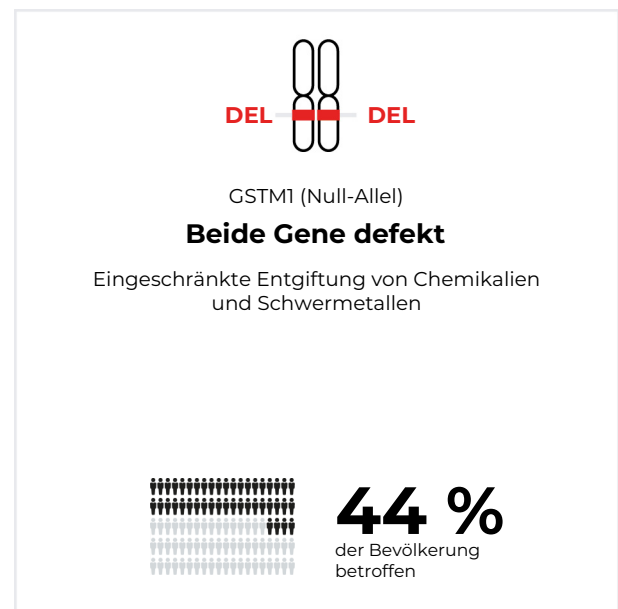
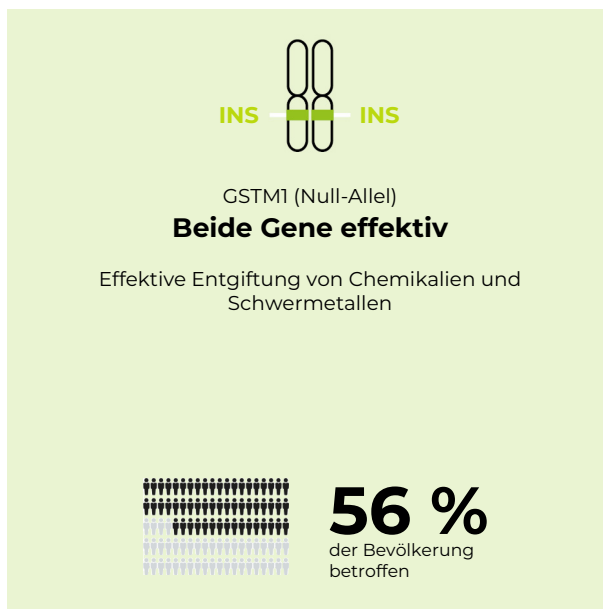
Hier erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen Entgiftung von Chemikalien im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.

Dein Ergebnis

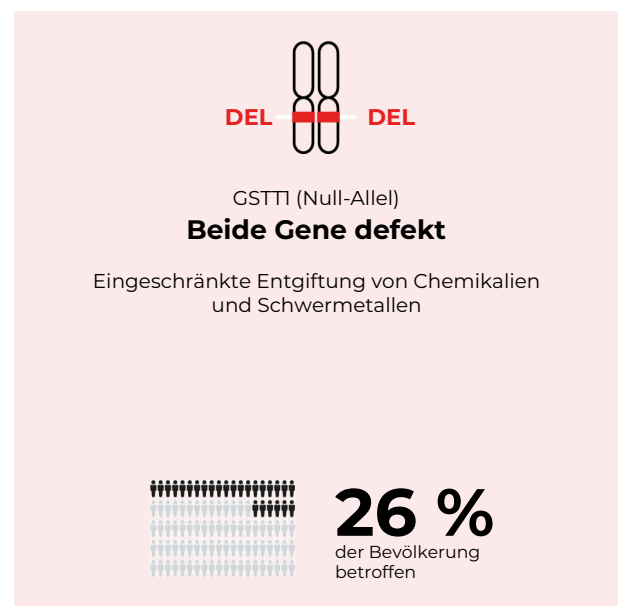
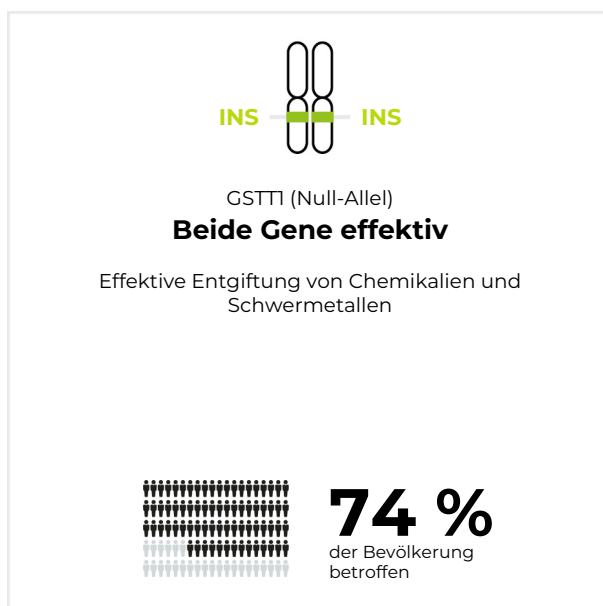


Dein Ergebnis



Wissenschaft (PubMed ID): 35186174, 34437496, 32734539, 31756860, 31569996, 28432518, 24696865, 23484121, 22108250,

Dein Ergebnis

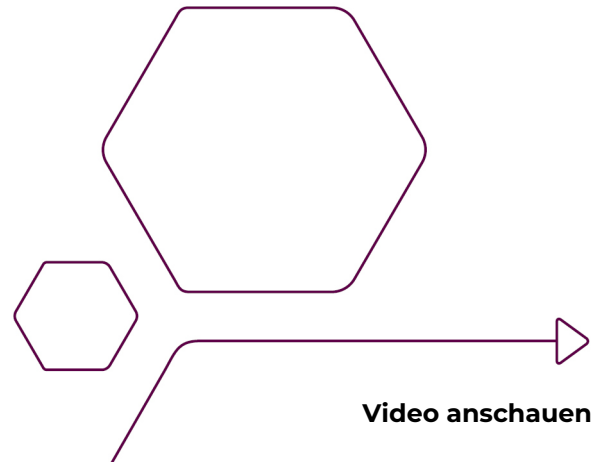


Wissenschaft (PubMed ID): 34453679, 33932759, 33871746, 34437496, 31569996, 29450776, 26552558, 21967774,

Alterungsschutz vor oxidativem Stress

In unserem Körper findet ein ständiger Kampf statt. Übeltäter ist der Sauerstoff, den wir einatmen. Wie gut wir gegen oxidativen Stress geschützt sind, hängt von unseren Genen ab.





Video anschauen



progenom.com/v21

Wie deine Gene oxidativen Stress beeinflussen

Warum ist Sauerstoff gefährlich für uns?

Obwohl wir Sauerstoff zum Überleben benötigen, ist er eigentlich eine sehr aggressive Substanz. Er kann nicht nur hartes Eisen rosten lassen, sondern auch in unserem Körper großen Schaden anrichten. Der Sauerstoff beschädigt die DNA und kann dadurch zu Krebs führen. Er greift, von Alkohol unterstützt, Gehirnzellen an und tötet sie ab. Er beschädigt Zellwände, Proteine und andere wichtige Strukturen und führt dadurch unter anderem zum Alterungsprozess.

Was bedeutet „oxidativer Stress“?

Etwa 5 % des eingeatmeten Sauerstoffs werden in jeder Zelle als Abfallprodukt unseres Stoffwechsels zu einer giftigen Substanz (Superoxid) umgewandelt. Superoxid ist das erste einer Reihe von schädlichen, besonders reaktionsfreudigen Atomen und

Molekülen, die wir „freie Radikale“ nennen. Superoxid verhält sich wie ein Feuer in einem trockenen Wald. Es schädigt erst die unmittelbare Umgebung und der Schaden breitet sich wie eine Kettenreaktion in alle Richtungen aus. Wenn sich zu viele freie Radikale im Körper befinden, steigt die Belastung des Körpers. Das bezeichnet man als „oxidativen Stress“.

Was sind die Ursachen von oxidativem Stress?

Bestimmte Umweltfaktoren können dazu beitragen, dass die freien Radikale im Körper erheblich ansteigen und die Feuergefahr wächst. Dazu zählt zum Beispiel das Rauchen: Ein einziger Zug an der Zigarette kann Milliarden von freien Radikalen freisetzen. Weitere Faktoren für oxidativen Stress sind zum Beispiel Stress, Alkohol, Umweltgifte, ungeschützte Sonnenbäder und Flugreisen.



Schutz gegen freie Radikale

Wie schützen uns unsere Gene vor freien Radikalen?

Da die freien Radikale so schädlich für unsere Gesundheit sind, hat uns die Natur Gene gegeben, die die Aufgabe haben, sie sofort zu erkennen und zu neutralisieren, bevor sie Schaden im Körper anrichten können.

Da freie Radikale in den verschiedensten Bereichen der Zellen auftreten können, sind diese Gene auch an verschiedenen Zonen aktiv. Die SOD2-Gene schützen zum Beispiel nur unsere Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen. Die GST-Gene sind auch in den restlichen Zellregionen aktiv.



Wie schaden freie Radikale dem Körper?

- Beschleunigte Alterung der Haut
- Beschleunigtes Ergrauen der Haare und Haarausfall
- Beschädigung von DNA, damit verbundenes erhöhtes Krebsrisiko
- Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Risiko für Autoimmunerkrankungen wie rheumatoide Arthritis
- Risiko für Erkrankungen des Gehirns wie Morbus Alzheimer
- Risiko für Bildung eines Katarakts im Auge
- Risiko für Zuckerkrankheit Diabetes Typ 2

Wie unsere Gene freie Radikale unschädlich machen



Was passiert, wenn diese Gene defekt sind?

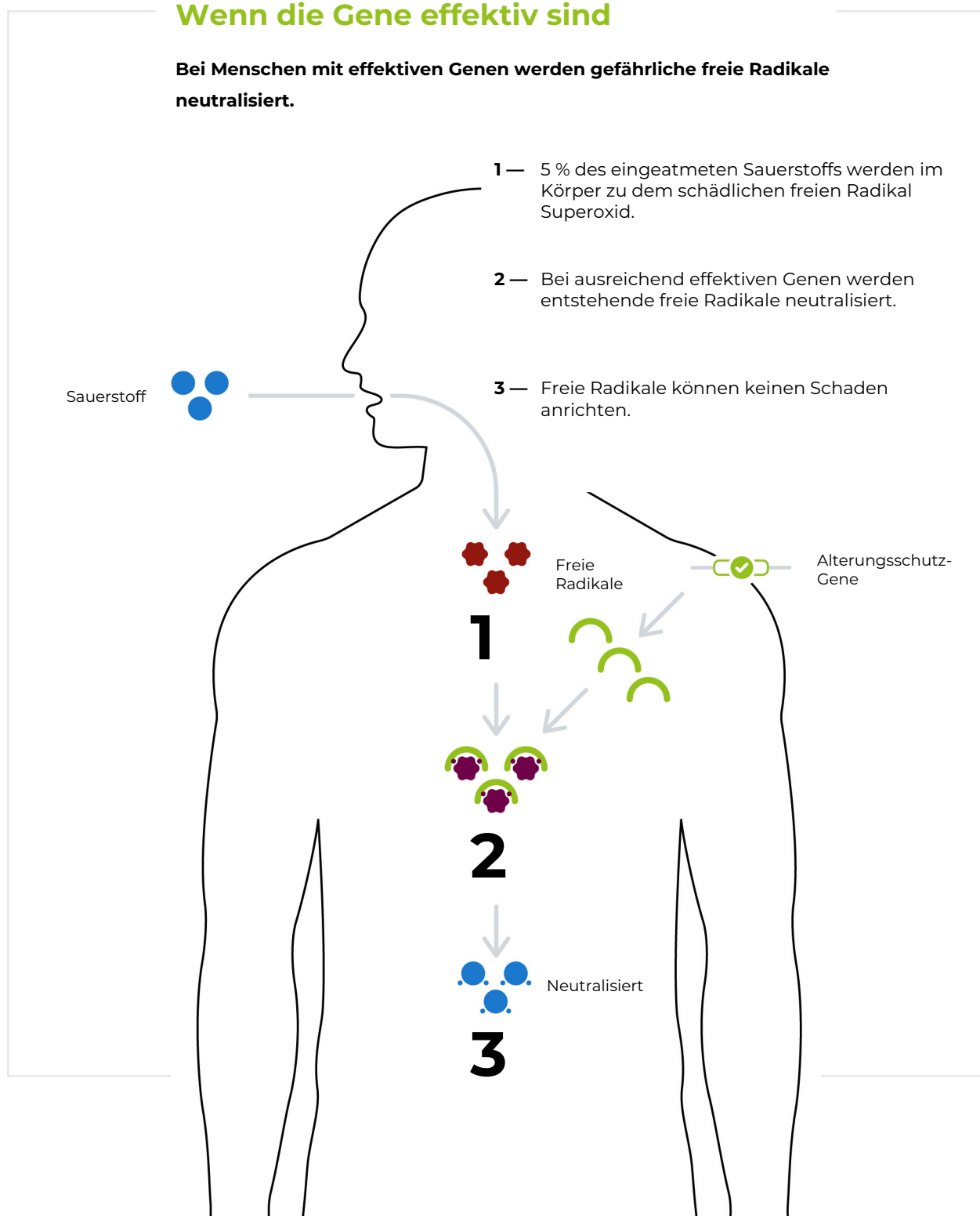
Wenn die relevanten Gene aufgrund von angeborenen Gendefekten nicht richtig funktionieren, können freie Radikale ungehindert Schaden an den Zellen anrichten. Dabei werden Proteine, Zellwände und die DNA nachhaltig zerstört.

Es sind zum Beispiel auch bei Alkoholkonsum die freien Radikale, die durch Alkohol entstehen, die die Gehirnzellen abtöten und nicht der Alkohol selbst. Durch diese dauerhafte Beschädigung der Zellen beginnt der Körper auch, zunehmend zu altern.

So bekämpfen deine Gene freie Radikale

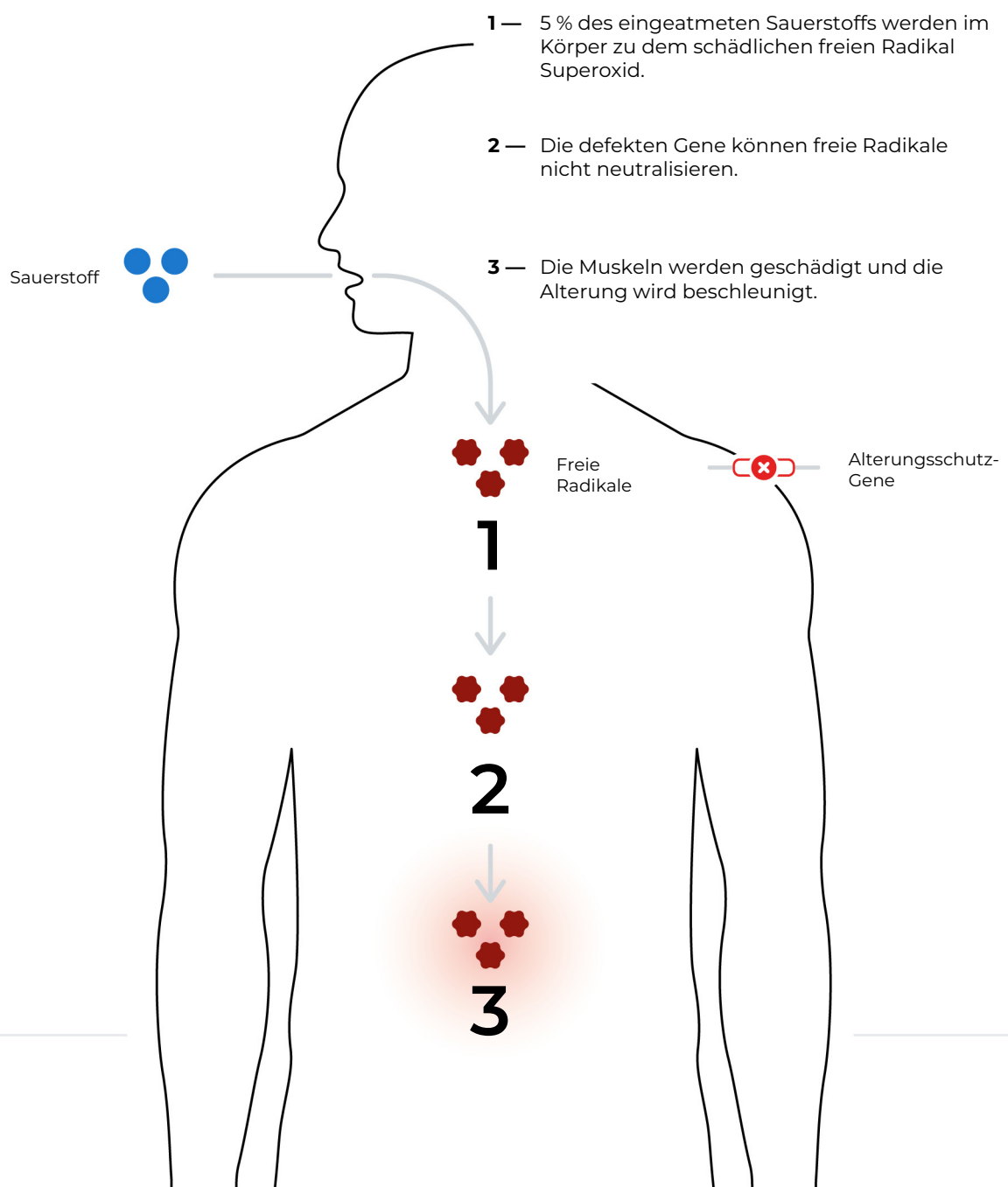
Wenn die Gene effektiv sind

Bei Menschen mit effektiven Genen werden gefährliche freie Radikale neutralisiert.



Wenn die Gene defekt sind

Bei Menschen mit defekten Genen werden gefährliche freie Radikale nicht neutralisiert.



Maria, hier ist dein Ergebnis

Schutz gegen freie Radikale funktioniert

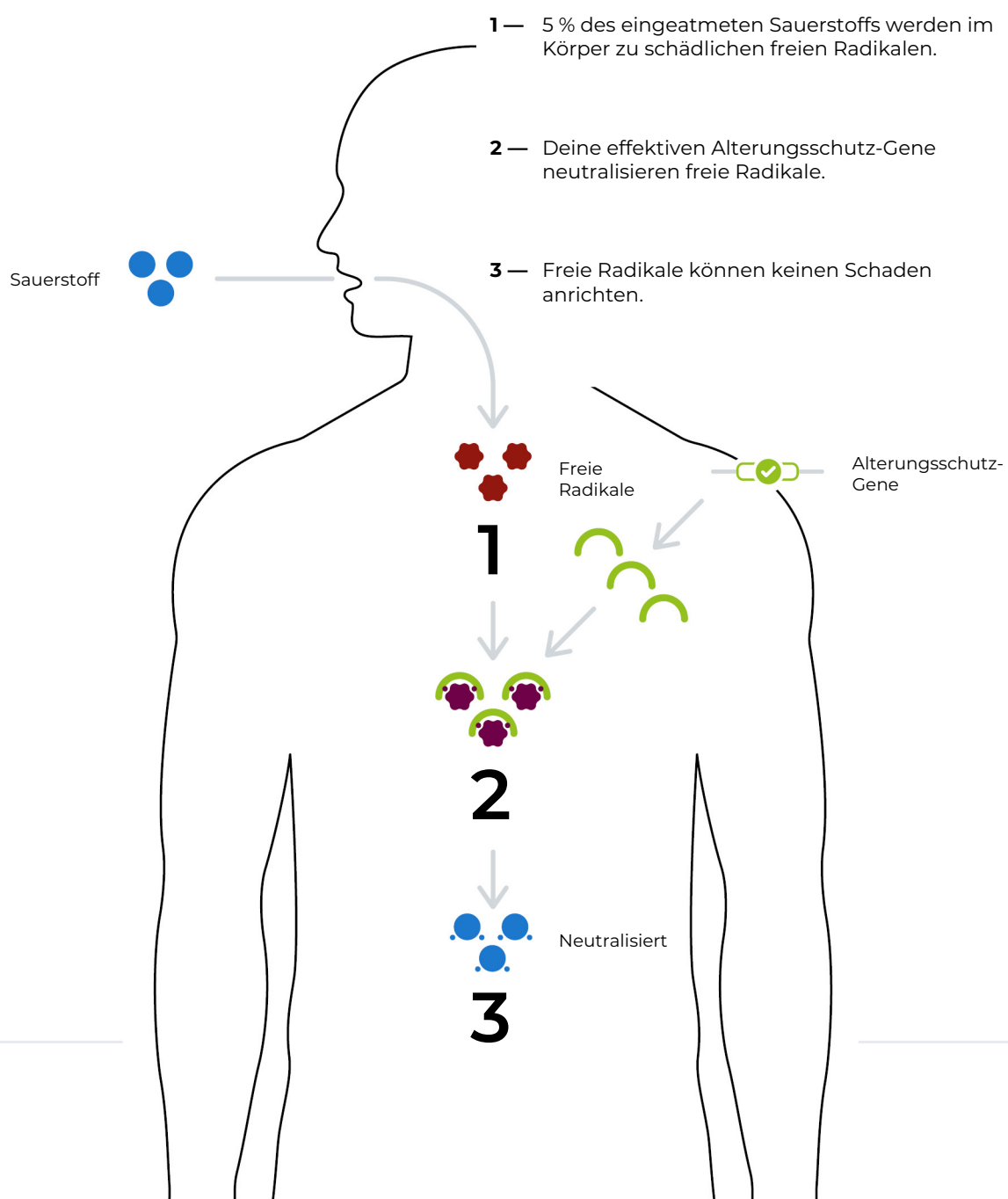


Aufgrund deiner Gene bist du ausreichend in der Lage, freie Radikale schnell genug zu erkennen und zu neutralisieren.

Gen	Genotyp	Funktion
SOD2 (rs4880)	G/G	✓
GSTT1 (Null-Allel)	DEL	✗
GPX1 (rs1050450)	G/G	✓
GSTM1 (Null-Allel)	INS	✓

Deine Gene sind effektiv

Da deine Gene effektiv sind, bekämpfen sie die freien Radikale und machen sie unschädlich.



Unsere Empfehlung für dich

Deine Gene sind effektiv und schützen dich somit ausreichend gegen freie Radikale. Aus diesem Grund empfehlen wir dir nur eine geringe Unterstützung mit Freie-Radikale-Fängern wie Vitamin C, Vitamin E, Alpha-Liponsäure, Zink und Mangan.

- Vitamin C, Vitamin E und Alpha-Liponsäure gehören zu den Antioxidantien. Sie haben die Fähigkeit, neu entstandene freie Radikale sofort zu erkennen und unschädlich zu machen, bevor sie Schaden anrichten können. Vitamin C und Vitamin E arbeiten dazu zusammen und haben damit gemeinsam eine stärkere Wirkung gegen freie Radikale als jedes der Vitamine allein.

- Auch Kaffee enthält sehr viele Antioxidantien. Ob er trotz des ungesunden Koffeins gut für dich ist, hängt allerdings von den CYP1A2-Genen ab. Im Kapitel Kaffee und Koffein erfährst du hierzu mehr.

- Zink und Mangan sind zwar keine direkten Antioxidantien, die freie Radikale neutralisieren, aber sie sind wichtige Bausteine für die Enzyme des Körpers, die diese Aufgabe erfüllen müssen. So helfen auch diese beiden Mineralien, deinen Körper zu schützen.

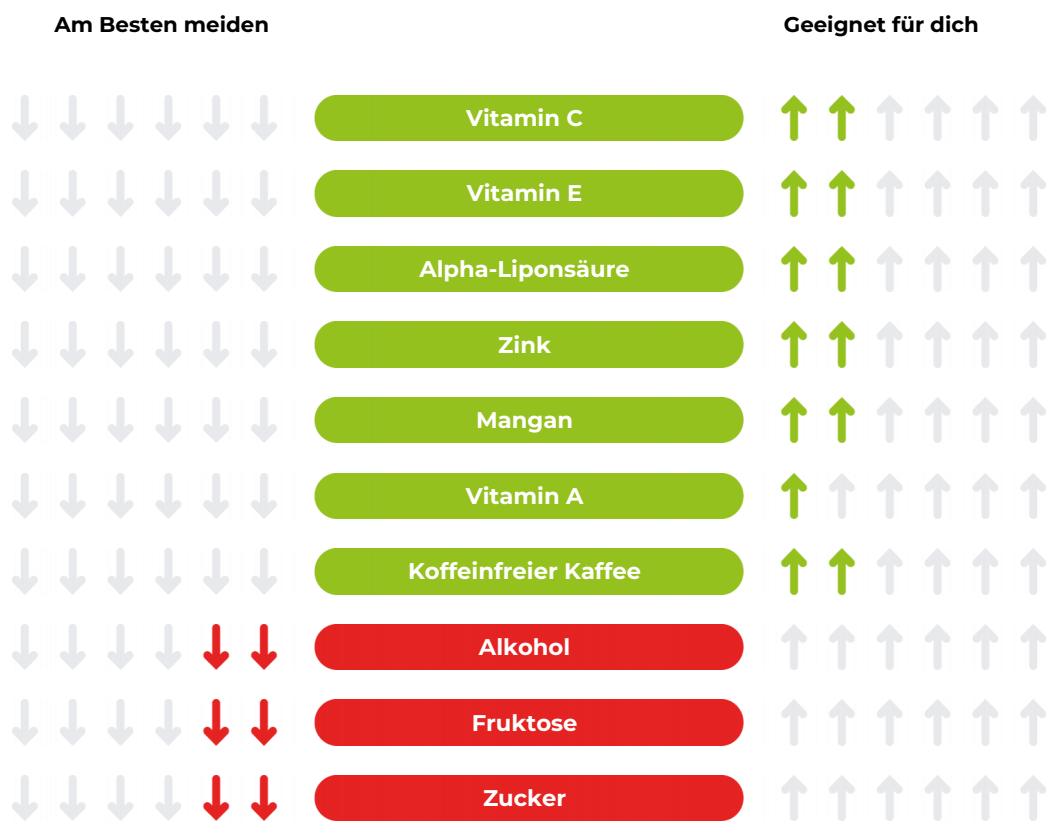
- Selen spielt als Bestandteil vieler Enzyme und Proteine bei diversen biologischen Funktionen eine bedeutsame Rolle. Durch ausreichend Selen entsteht so Schutz vor freien Radikalen sowie die Regulierung von Entzündungsprozessen und der Immunfunktion.

Zu den Lebensmitteln mit der höchsten Konzentration an Antioxidantien gehören:

- Orangen
- Erdbeeren
- Avocado
- Karotten
- Knoblauch
- Mango
- Spinat
- Brokkoli
- Zwiebeln
- Nüsse
- Rotwein
- Weintrauben
- Tee
- Grapefruit

Bedarf

Dein genetisches Profil hat folgenden Einfluss auf deinen Bedarf:



↑ ↑ Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↓ Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↑ Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

Dein Gesamtbedarf an Nährstoffen und Vitaminen folgt auf Seite 208.



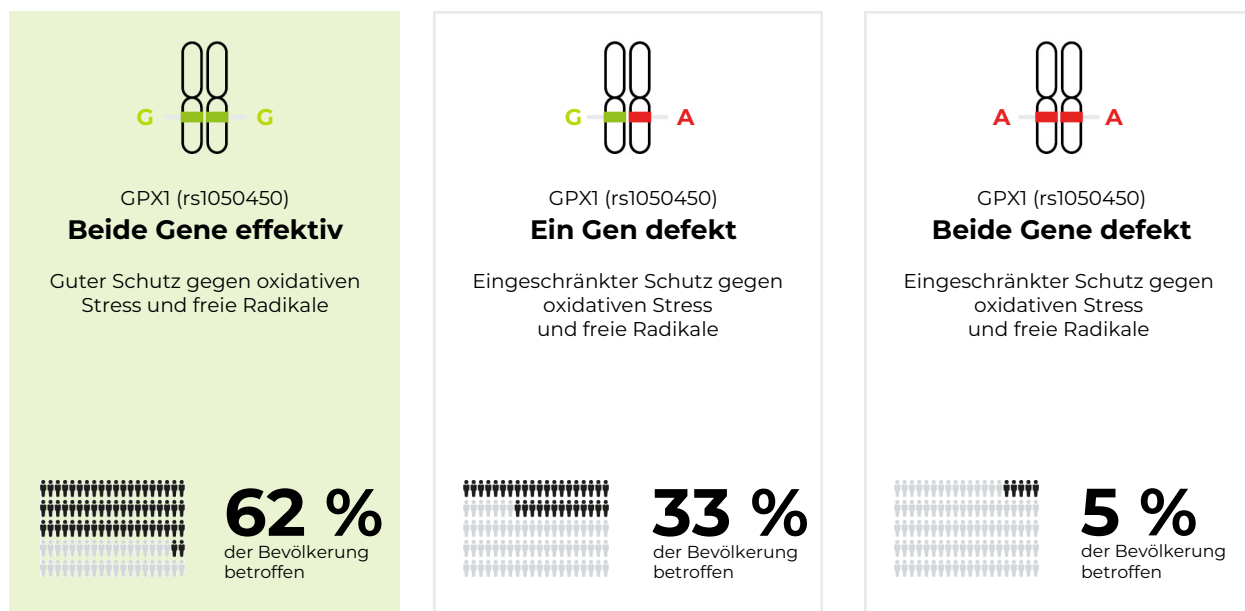
Wissenschaft der Gene

Deine Gene im Vergleich

Hier erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen oxidativer Stress im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.

Dein Ergebnis





Dein Ergebnis

GSTM1 (Null-Allel)
Beide Gene effektiv

Guter Schutz gegen oxidativen Stress und freie Radikale

74 %
der Bevölkerung betroffen

Dein Ergebnis

GSTM1 (Null-Allel)
Beide Gene defekt

Eingeschränkter Schutz gegen oxidativen Stress und freie Radikale

26 %
der Bevölkerung betroffen

📄 Wissenschaft (PubMed ID): 33932759, 33871746, 34437496, 29450776, 28287017, 26552558, 19823950

Dein Ergebnis

GSTM1 (Null-Allel)
Beide Gene effektiv

Guter Schutz gegen oxidativen Stress und freie Radikale

56 %
der Bevölkerung betroffen

Dein Ergebnis

GSTM1 (Null-Allel)
Beide Gene defekt

Eingeschränkter Schutz gegen oxidativen Stress und freie Radikale

44 %
der Bevölkerung betroffen

📄 Wissenschaft (PubMed ID): 34437496, 28287017, 19823950

Dein Ergebnis




SOD2 (rs4880)
Beide Gene effektiv

Guter Schutz gegen oxidativen Stress und freie Radikale




20 %
der Bevölkerung betroffen




SOD2 (rs4880)
Ein Gen defekt

Eingeschränkter Schutz gegen oxidativen Stress und freie Radikale




43 %
der Bevölkerung betroffen



SOD2 (rs4880)
Beide Gene defekt

Eingeschränkter Schutz gegen oxidativen Stress und freie Radikale



37 %
der Bevölkerung betroffen

Wissenschaft (PubMed ID): 15864132, 20445800, 27141263, 24164232, 19708991, 19428448, 19167605, 16956821, 12618592

Ausreichende Selenversorgung

Das Spurenelement Selen spielt beim Schutz vor freien Radikalen, der Regulierung von Entzündungsprozessen und bei der Immunabwehr eine wichtige Rolle. Deine Gene steuern, wie viel Selen du benötigst.





Im vorangegangenen Kapitel habe ich die Gene beschrieben, die uns beim Kampf gegen freie Radikale unterstützen. Es gibt aber noch weitere Gene, die dich auf ganz bestimmte Weise vor einer gewissen Form von freien Radikalen schützen sollten.

Es gibt eine breite Palette an Substanzen, die als freie Radikale im Körper wirken können. Der allgemeine Schutz und die dafür verantwortlichen Gene wurden im letzten Kapitel besprochen. Unter den freien Radikalen gibt es jedoch eine ganz bestimmte Substanz, das Wasserstoffperoxid, das von den GPX1-Genen neutralisiert werden muss. Schädliches Wasserstoffperoxid wird durch diese Gene in harmloses Wasser umgewandelt. Für diese Funktion benötigen die Gene allerdings eine ausreichende Menge Selen.

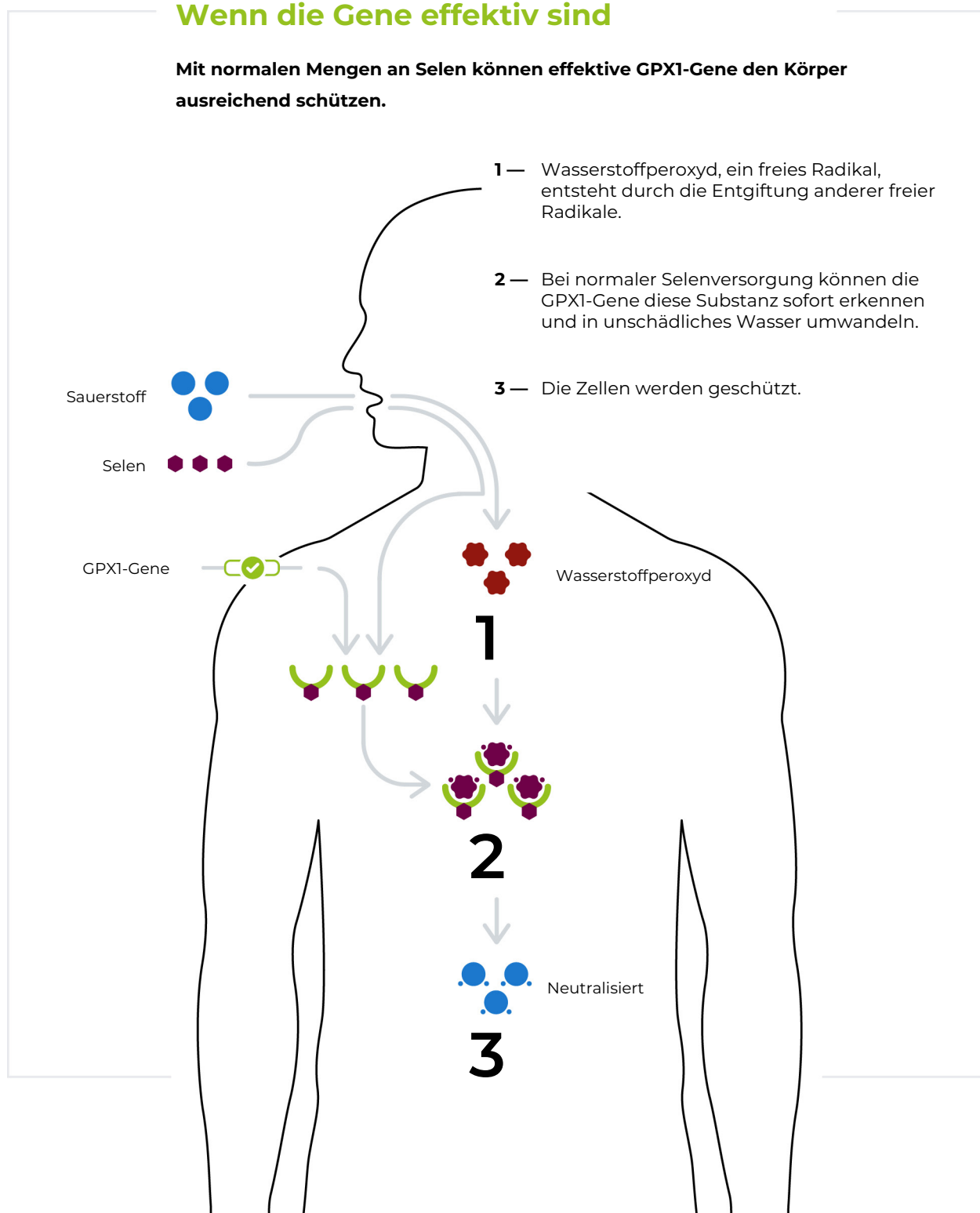
Die GPX1-Gene können aber durch einen häufig vorkommende Gendefekt beeinträchtigt sein. Die beeinträchtigten GPX1-Gene können zwar nach wie vor die freien Radikale neutralisieren, aber dieser Schutz findet nur sehr langsam und schwach statt. Der Schutz gegen diese aggressive Substanz ist somit eingeschränkt.

Allerdings gibt es hier eine Lösung. Studien haben gezeigt, dass beeinträchtigte GPX1-Gene durch eine besonders hohe Dosis an Selen in ihrer Aktivität gefördert werden können. Die GPX1-Gene sind zwar nach wie vor beeinträchtigt, aber durch mehr Selen wird so viel mehr GPX1 produziert, dass der Schutz wiederhergestellt werden kann.

GPX1 und die Wirkung gegen freie Radikale

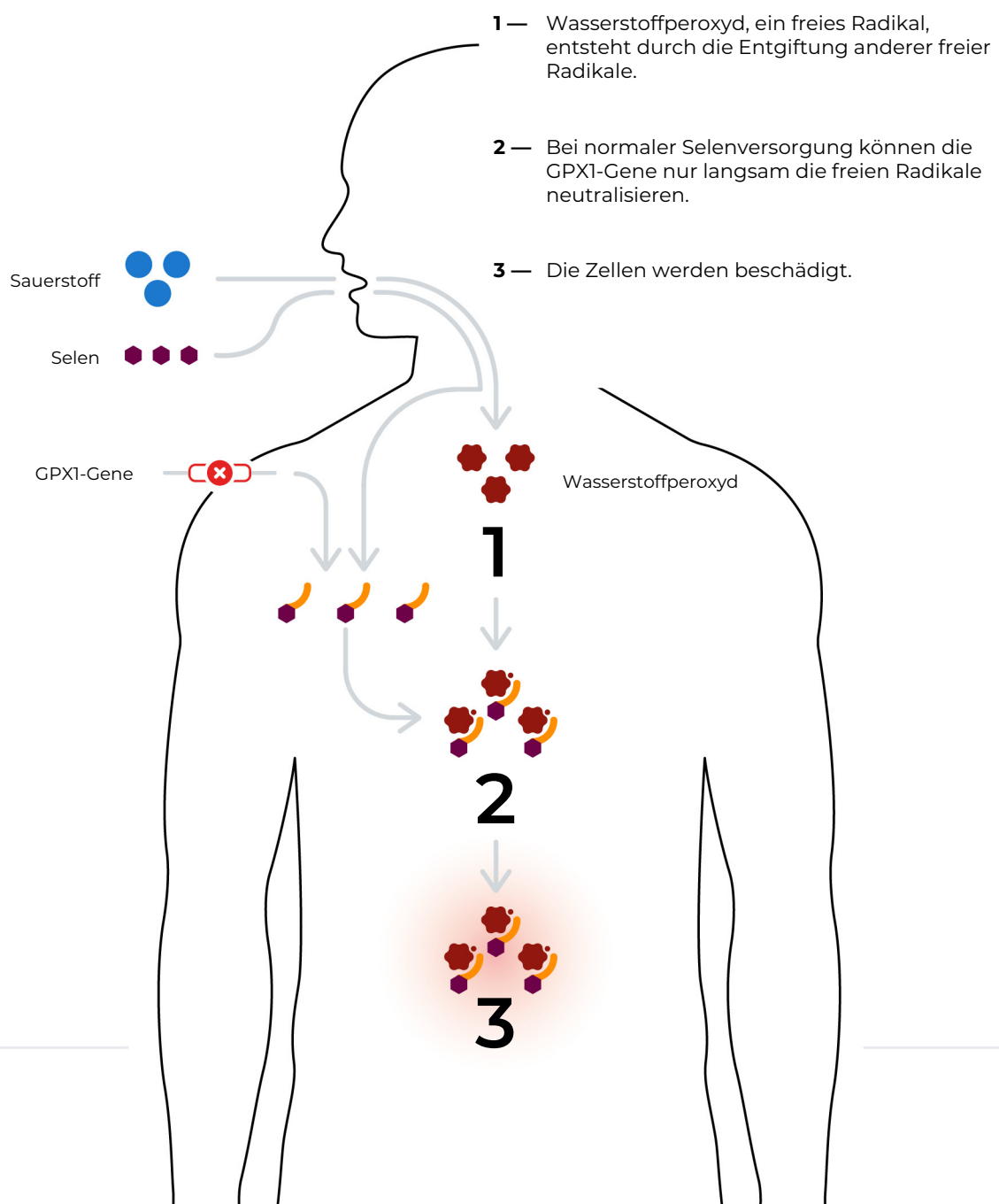
Wenn die Gene effektiv sind

Mit normalen Mengen an Selen können effektive GPX1-Gene den Körper ausreichend schützen.



Wenn die Gene defekt sind

Mit normalen Mengen an Selen können defekte GPX1-Gene den Körper nicht ausreichend schützen.



Maria, hier ist dein Ergebnis

Selenbedarf normal

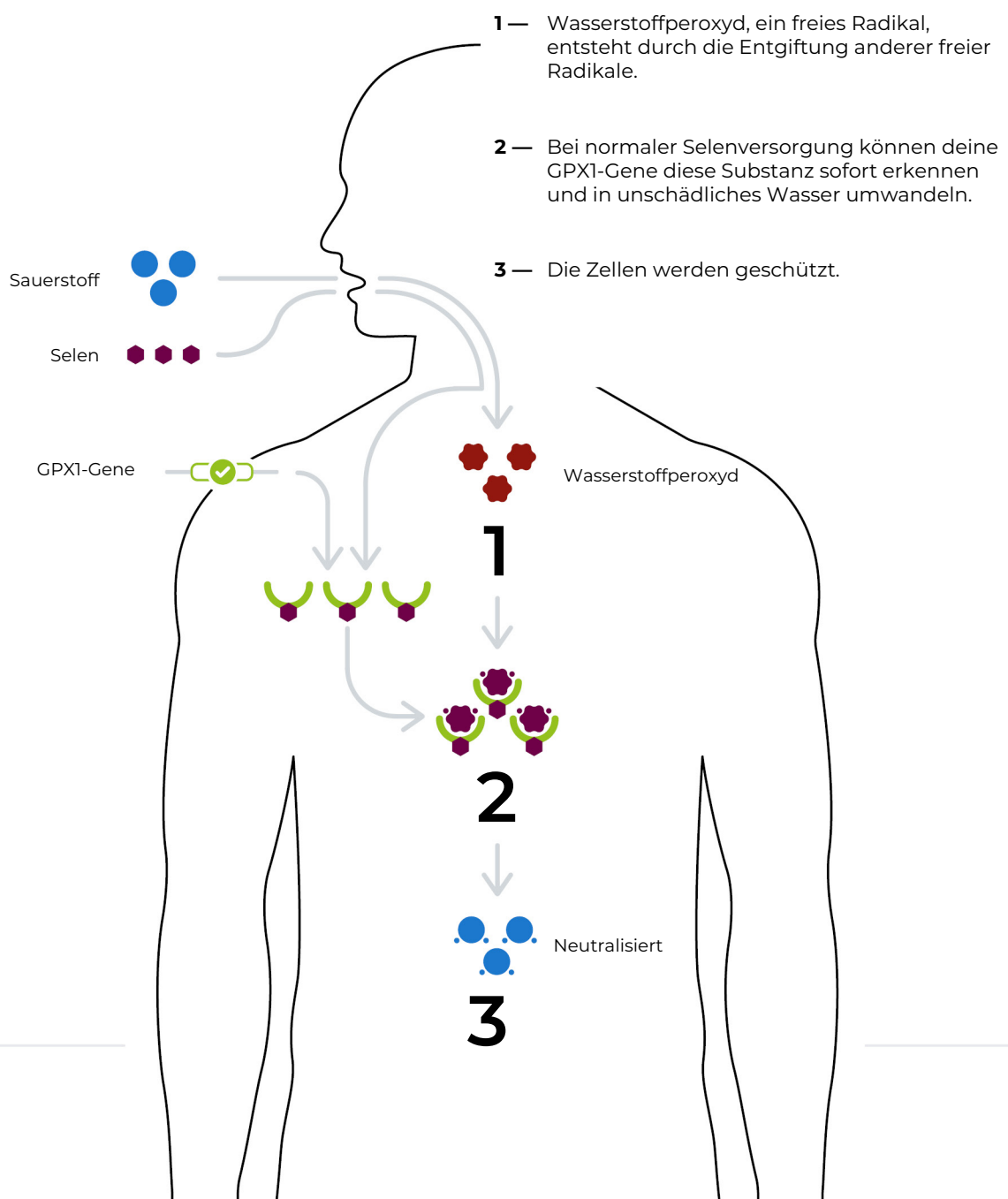


Aufgrund deiner effektiven GPXI-Gene benötigst du nur eine normale Menge an Selen, um den Schutz vor dem freien Radikal Wasserstoff-peroxyd zu erreichen.

Gen	Genotyp	Funktion
GPXI (rs1050450)	G/G	✓

Deine Gene sind effektiv

Mit normalen Mengen an Selen können deine effektiven GPX1-Gene deinen Körper ausreichend schützen.



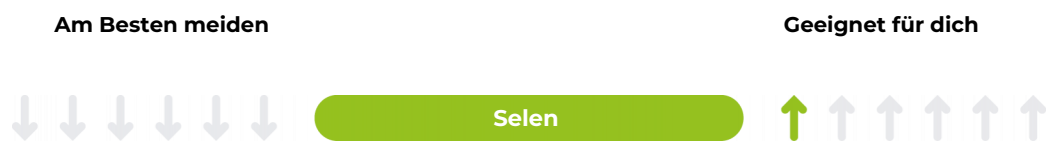
Unsere Empfehlung für dich

Da deine GPXI-Gene ordnungsgemäß funktionieren, können sie dich bei normaler Selenversorgung gut gegen freie Radikale schützen. Eine normale Menge an Selen in der Nahrung ist also völlig ausreichend, um deine Zellen zu schützen.

· Selen ist ein essenzieller Bestandteil vieler Enzyme, ohne den zahlreiche Prozesse im Körper nicht richtig funktionieren können. Besonders das GPXI-Enzym, das von den GPXI-Genen produziert wird, benötigt ausreichend Selen. Aus diesem Grund ist der Körper von der Aufnahme entweder über die Nahrung oder in Form von Nahrungsergänzungsmitteln abhängig.

Bedarf

Dein genetisches Profil hat folgenden Einfluss auf deinen Bedarf:



- ↑ ↑ Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.
- ↓ ↓ Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.
- ↓ ↑ Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

Dein Gesamtbedarf an Nährstoffen und Vitaminen folgt auf Seite 208.



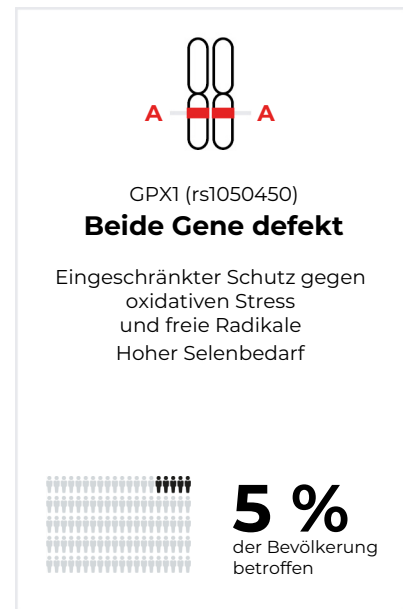
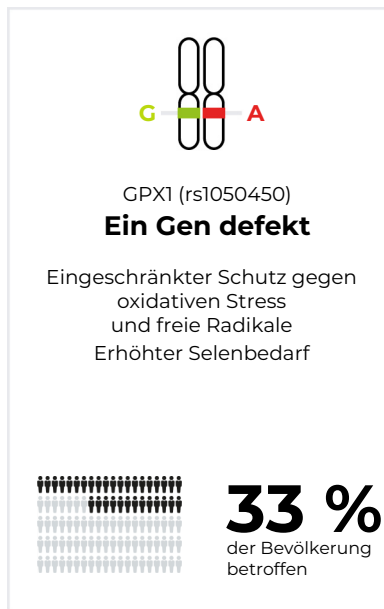
Wissenschaft der Gene


Deine Gene im Vergleich

Hier erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen GPX1 und Selen im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.

Dein Ergebnis

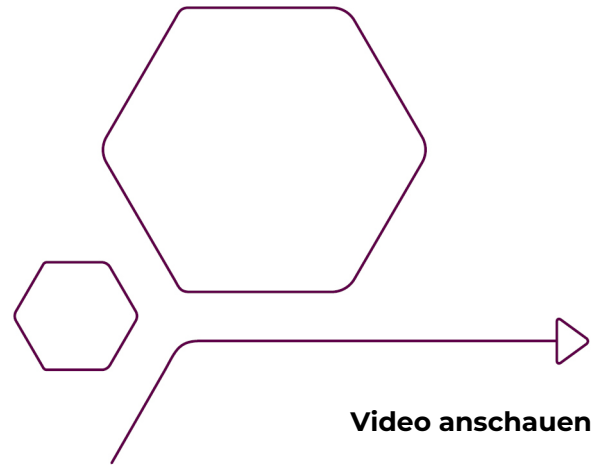



 Wissenschaft (PubMed ID): 21185702, 19505917, 20178852, 19428448, 20852007, 21842217, 22139612, 23073788, 19415410, 21208780, 22952184, 21936966

Kochsalz und Blutdruck

Salz ist unter anderem wichtig für den Wasserhaushalt des Körpers. Zu viel Salz kann allerdings den Blutdruck erhöhen. Erfahre in diesem Kapitel, welche Rolle die Gene dabei spielen.





progenom.com/v10

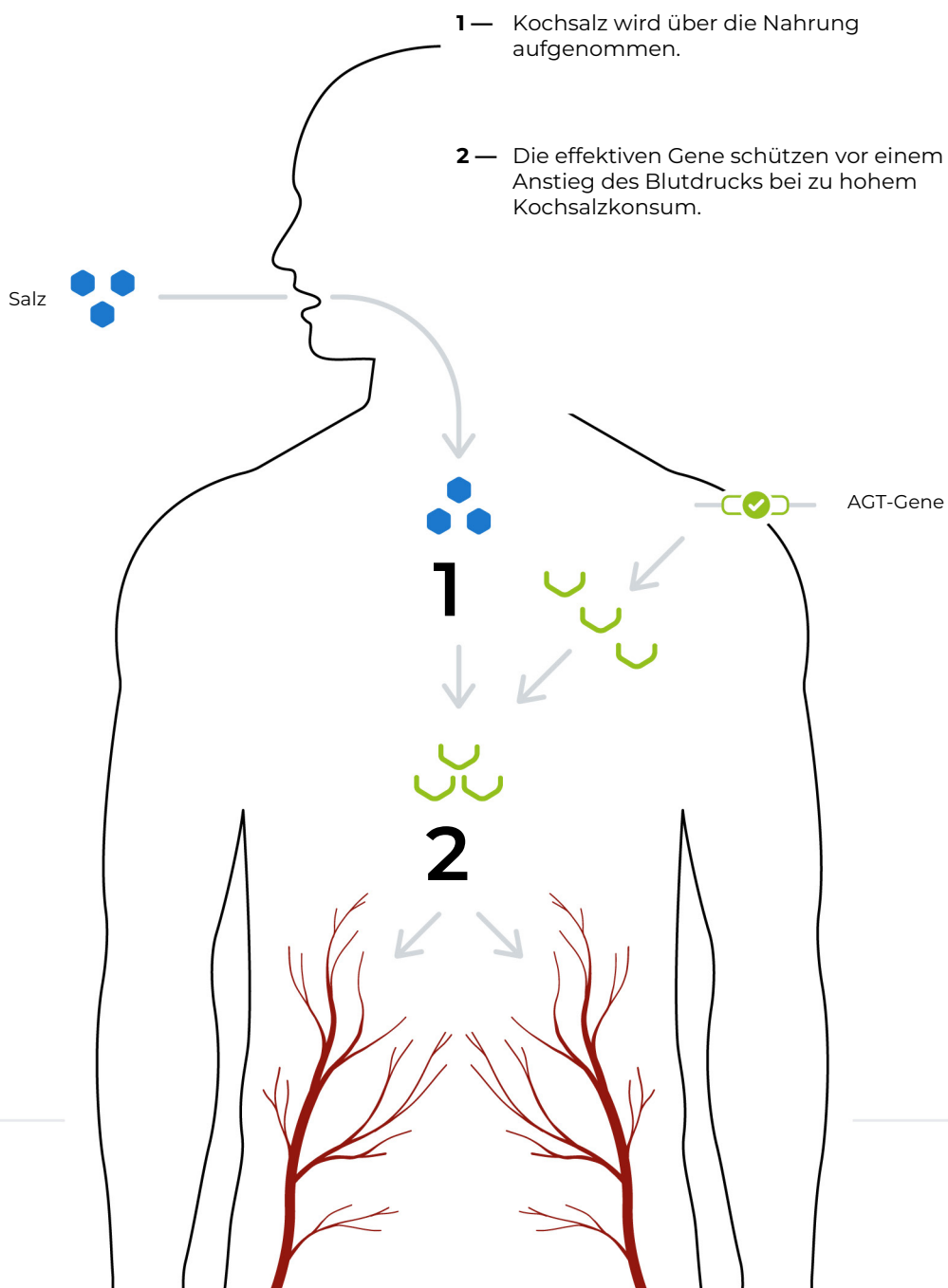
Video anschauen
Wie Gene die
Wirkung von Salz
beeinflussen

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 wichtig sein, die Salzaufnahme durch die Nahrung zu reduzieren.

Wie Gene die Wirkung von Salz auf den Blutdruck beeinflussen

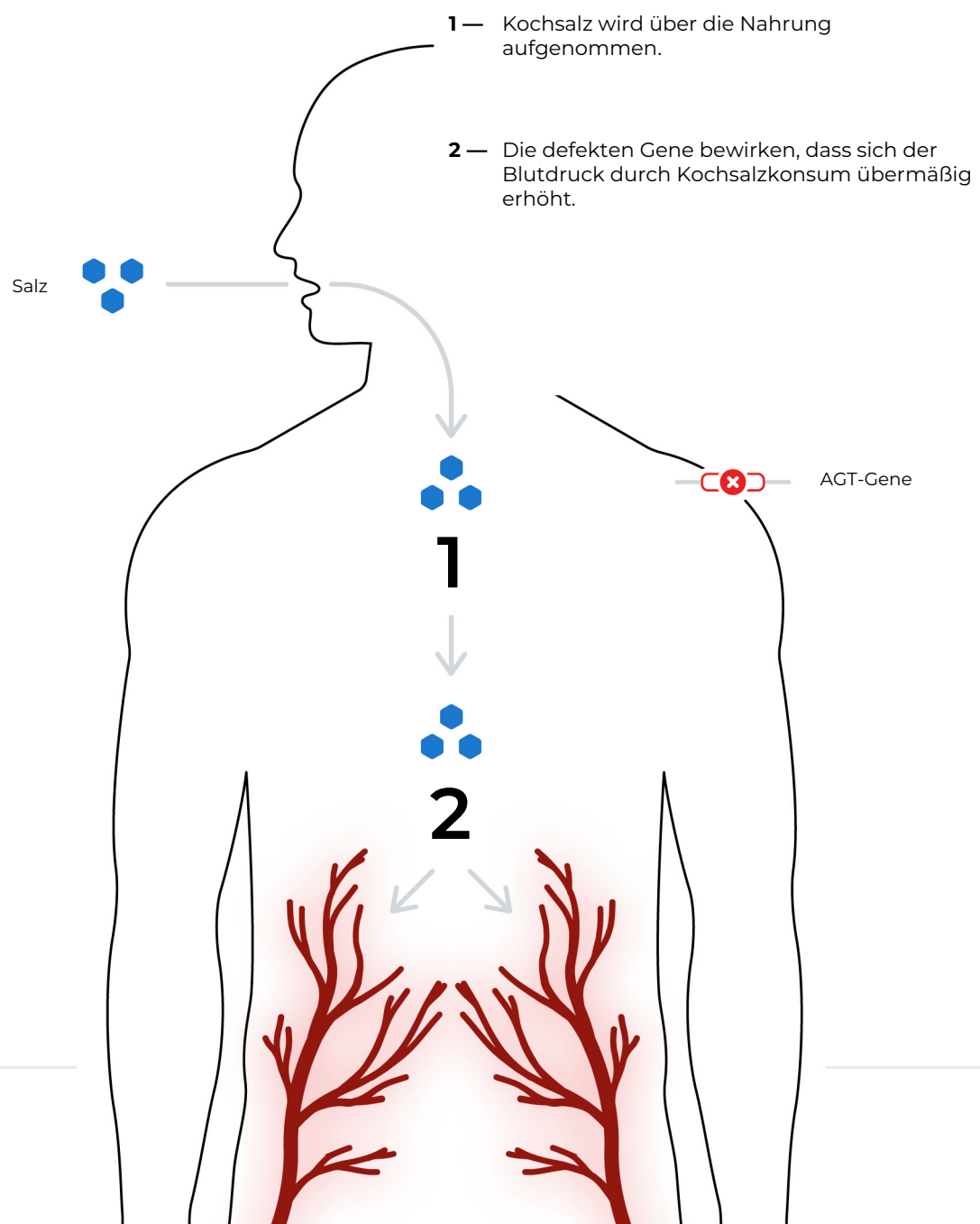
Wenn die Gene effektiv sind

Bei Menschen mit effektiven Genen hat Kochsalz nur einen geringen Einfluss auf den Blutdruck.



Wenn die Gene defekt sind

Bei Menschen mit defekten Genen erhöht zu viel Kochsalz den Blutdruck.



Maria, hier ist dein Ergebnis

Kochsalz trägt kaum zu erhöhtem Blutdruck bei

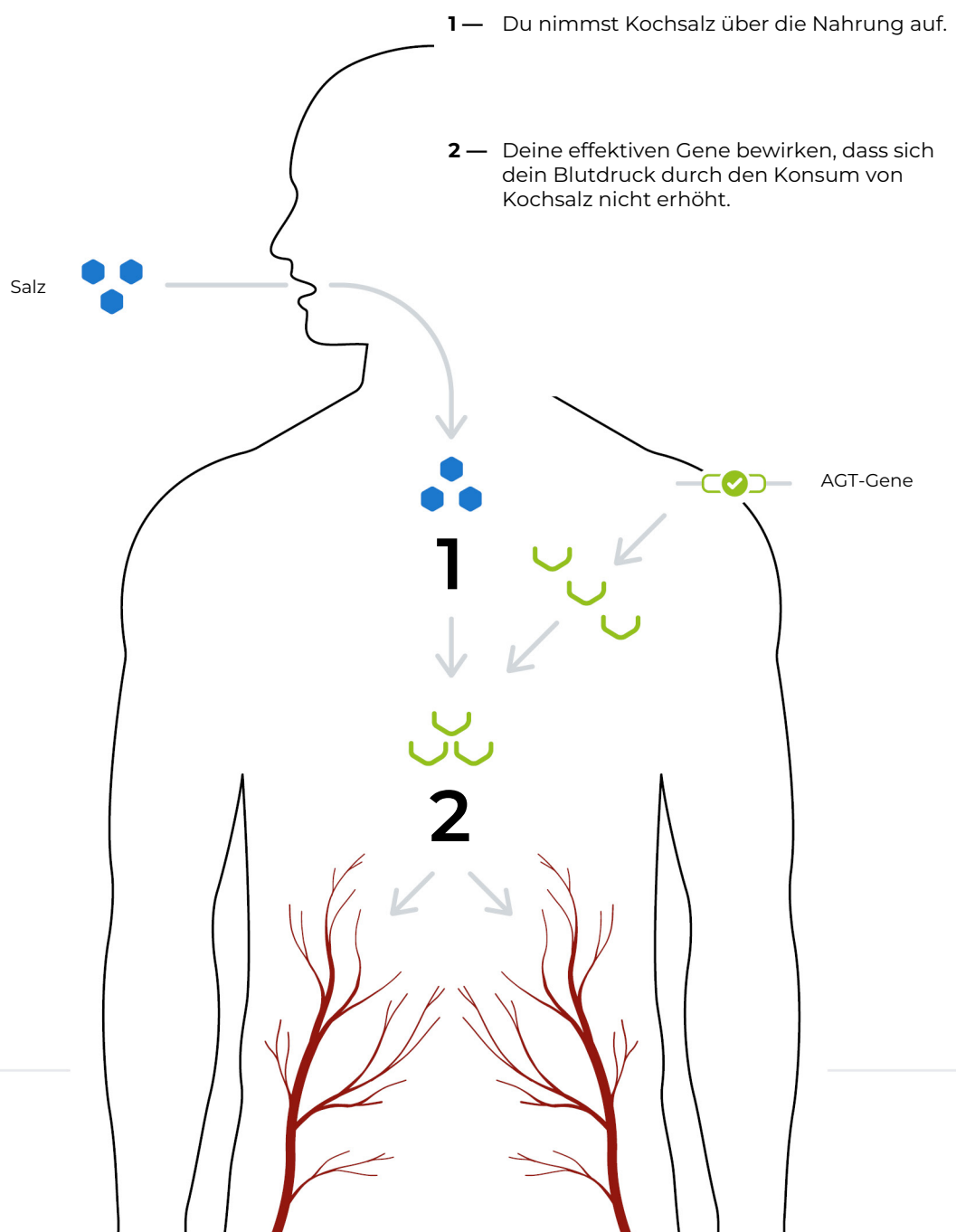


Aufgrund deiner Gene hat Kochsalz in Lebensmitteln nur wenig Einfluss auf deinen Blutdruck.

Gen	Genotyp	Funktion
AGT (rs699)	G/G	✓

Deine Gene sind effektiv

Da deine Gene effektiv sind, schützen sie dich vor einem Anstieg des Blutdrucks bei zu hohem Kochsalzkonsum.



Unsere Empfehlung für dich

Deine effektiven Gene bieten einen gewissen Schutz gegen die blutdruckerhöhende Wirkung von Kochsalz. Die Verwendung von Kochsalz in üblichen Mengen stellt für dich kein besonderes Problem dar. Folgende Tipps gelten trotzdem als gesund:

- Mehr als 70 % der täglichen Salzzufuhr stammen aus verarbeiteten Lebensmitteln und Fertiggerichten (Tiefkühlpizzen, Instantsuppen), Fast Food sowie dem Außer-Haus-Verzehr. Doch auch Brot, Fleisch- und Wurstwaren (besonders Salami, Schinken, Pökelfleisch) sowie Milchprodukte und Käse (besonders Schmelzkäse, Feta, Gorgonzola und Gouda) und natürlich salzige Knabbereien haben einen hohen Salzgehalt. Versuche, bei diesen Lebensmitteln salzarme Alternativen zu wählen.
- Laut WHO sollten 5 g Salz pro Tag nicht überschritten werden. Versuche, frisch zu kochen, und verwende hochwertige, unverarbeitete Zutaten, die von Natur aus geschmacksintensiv sind. Würze deine Gerichte mit frischen Kräutern wie Schnittlauch, Petersilie, Kresse etc. und verschiedenen Gewürzen wie Pfeffer und Chili, um Salz einzusparen. Reduziere deinen Salzkonsum schrittweise, um deine Geschmacksnerven daran zu gewöhnen.

Bedarf

Dein genetisches Profil hat folgenden Einfluss auf deinen Bedarf:



↑ ↑ Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↓ Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↑ Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

Dein Gesamtbedarf an Nährstoffen und Vitaminen folgt auf Seite 208.



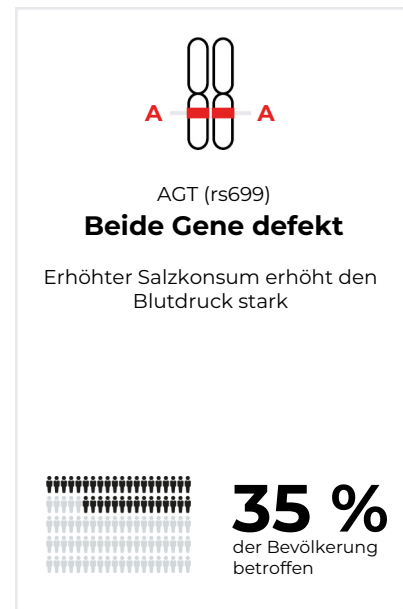
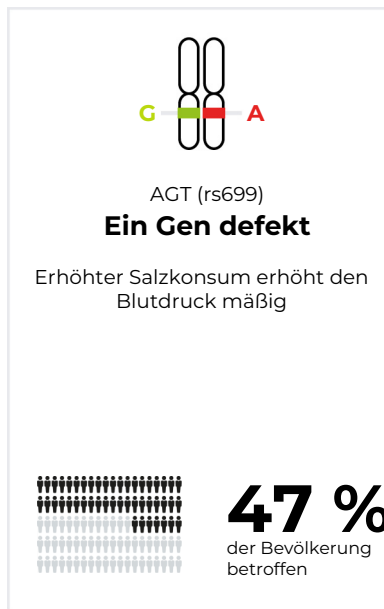
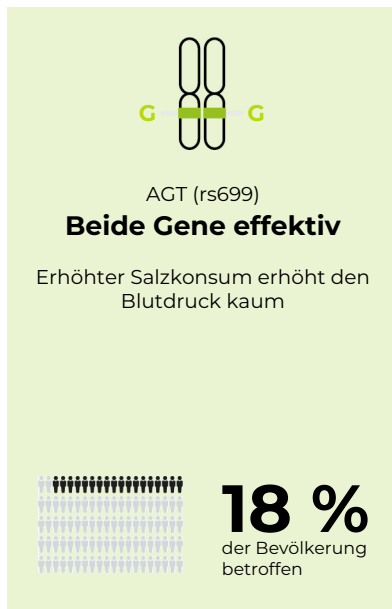
Wissenschaft der Gene


Deine Gene im Vergleich

Hier erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen Kochsalz und Blutdruck im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.

Dein Ergebnis

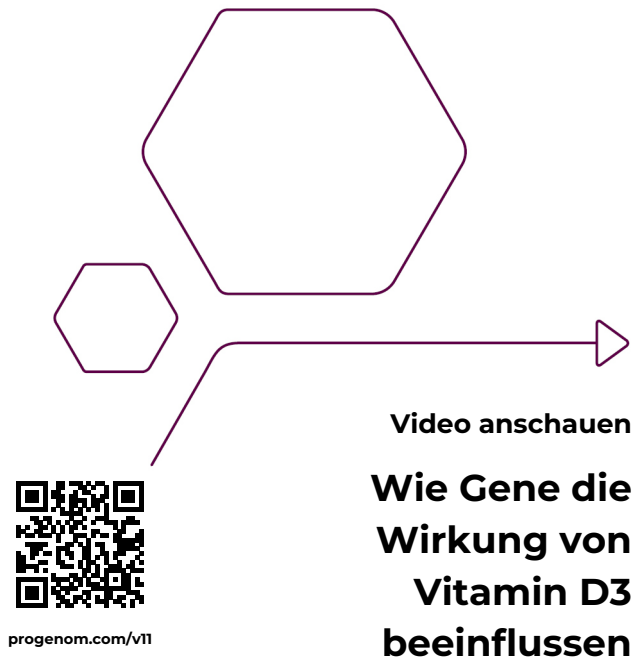


 Wissenschaft (PubMed ID): 11731937, 1394429, 9331547, 9740601, 18689375, 11677359

Wirkung von Vitamin D3

Das fettlösliche Vitamin D3 ist unter anderem besonders für den Knochenstoffwechsel wichtig. Wie viel Vitamin D3 dein Körper benötigt, hängt auch von deinen Genen ab.





Vitamin-D3-Mangel ist ein bekannter, wissenschaftlich nachgewiesener Faktor bei der Entstehung von Brustkrebs, Osteoporose und anderen Erkrankungen. Deshalb lautet die Empfehlung zur Osteoporose- und Brustkrebsvorsorge: ausreichend Vitamin D3 zuführen – durch Sonneneinstrahlung auf die Haut oder durch die Ernährung. Allerdings ist die Realität etwas komplexer.

Wenn Vitamin D3 in den Körper gelangt, wird es von spezifischen Rezeptoren an bestimmten Zellen erkannt. In der Folge kann Vitamin D3 verschiedene biologische Prozesse auslösen. Außerdem reguliert Vitamin D3 die Aktivität von vielen Genen, die für die Gesundheit wichtig sind.



Einfach mehr Vitamin D3?

Die VDR-Gene

Die VDR-Gene sind für die Erkennung von Vitamin D3 im Körper verantwortlich. Sie enthalten die Bauanleitung für den Rezeptor, der von der Zelle nach den Anweisungen der Gene produziert wird. Stelle dir den Rezeptor einfach wie einen Greifarm vor, der an der Zelloberfläche nach außen ragt und an dem das Vitamin D3 passgenau andocken kann. Dadurch wird ein Signal an die Zelle gegeben, die anschließend die gesunden Effekte des Vitamins entfaltet und bestimmte andere Gene aktiviert.

Defekte in VDR-Genen

Falls ein Schreibfehler in der Bauanleitung vorliegt, wird der Rezeptor strukturell falsch zusammengesetzt. Studien haben gezeigt, dass das Vitamin D3 in diesen Fällen nur schwach an die Rezeptoren andocken kann. In der Folge werden die gesundheitsrelevanten Prozesse durch Vitamin D3 nur sehr langsam aktiviert.

Betroffene Personen haben also möglicherweise laut einem Bluttest ausreichend Vitamin D3 im Körper. Doch sie weisen dennoch einen Mangel auf, da das Vitamin seine Wirkung durch diesen Gendefekt nicht richtig entfalten kann.

Dadurch erhöht sich zum Beispiel das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, im Durchschnitt um 6.8 %. Auch die anderen gesunden Effekte von Vitamin D3 werden gestört.

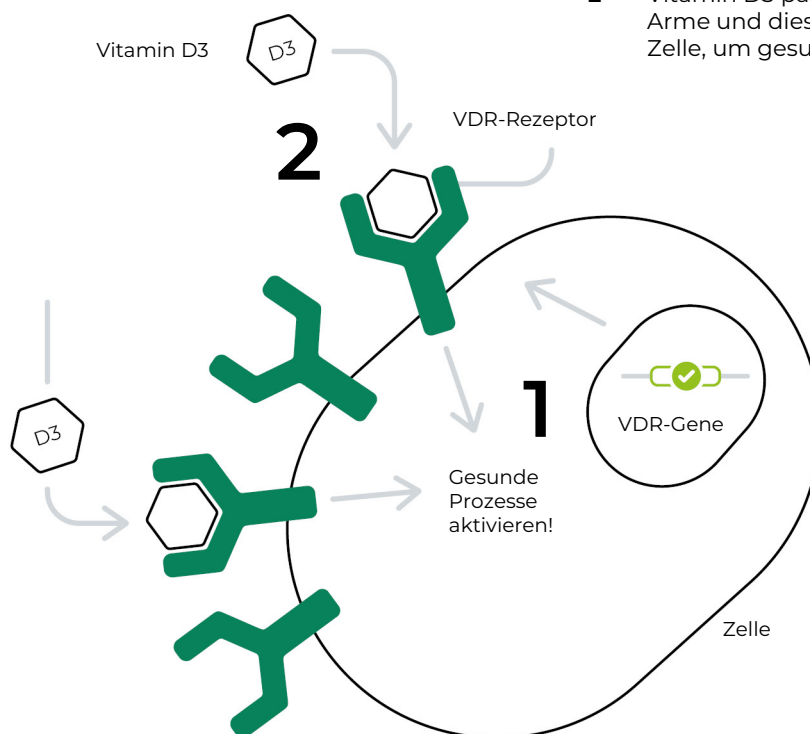
Doch wir sind diesen genetischen Schwächen nicht hilflos ausgesetzt. Studien haben gezeigt: Eine besonders hohe Vitamin-D3-Zufuhr kann selbst im Fall eines Gendefekts ausreichend die weniger effektiven Rezeptoren aktivieren, um den normalen gesundheitlichen Effekt des Vitamins wiederherzustellen. Sind die Gene also defekt, benötigt man einfach mehr Vitamin D3.

Wie die VDR-Gene die Wirkung von Vitamin D3 beeinflussen

Wenn die Gene effektiv sind

Bei Menschen mit effektiven Genen kann der Körper normale Mengen an Vitamin D3 in den Zellen erkennen.

- 1 — Die VDR-Gene produzieren die VDR-Rezeptoren an der Oberfläche der Zelle.
- 2 — Vitamin D3 passt genau in die Rezeptor-Arme und diese senden ein Signal an die Zelle, um gesunde Prozesse zu aktivieren.

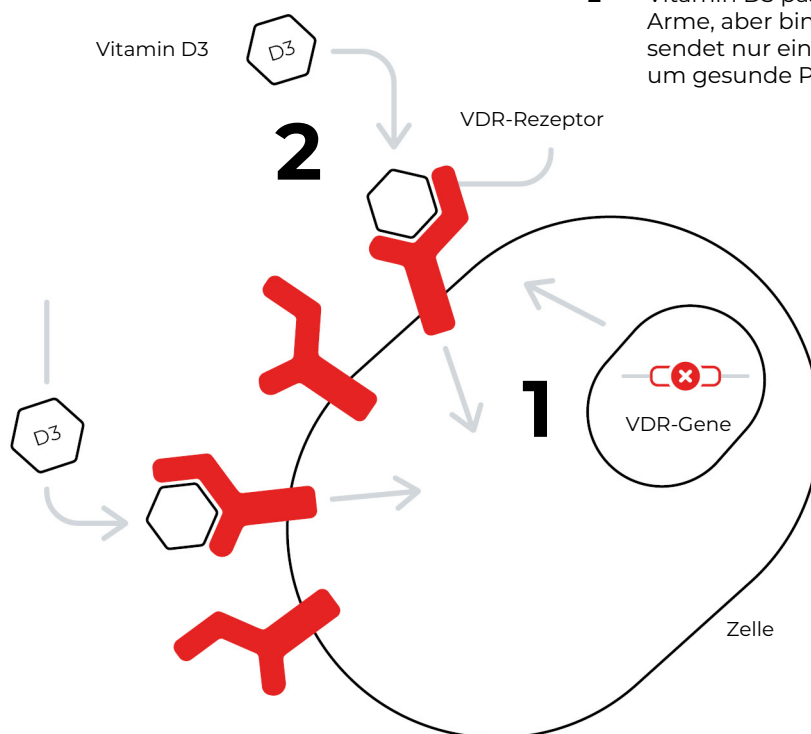


Wenn die Gene defekt sind

Bei Menschen mit defekten Genen kann der Körper nicht ausreichende Mengen an Vitamin D3 in den Zellen erkennen.

1 — Defekte VDR-Gene produzieren beeinträchtigte VDR-Rezeptor-Arme an der Oberfläche der Zelle.

2 — Vitamin D3 passt immer noch in die Rezeptor-Arme, aber bindet nur sehr schwach und sendet nur ein schwaches Signal an die Zelle, um gesunde Prozesse zu aktivieren.



Maria, hier ist dein Ergebnis

Vitamin D3 wirkt in normaler Dosis



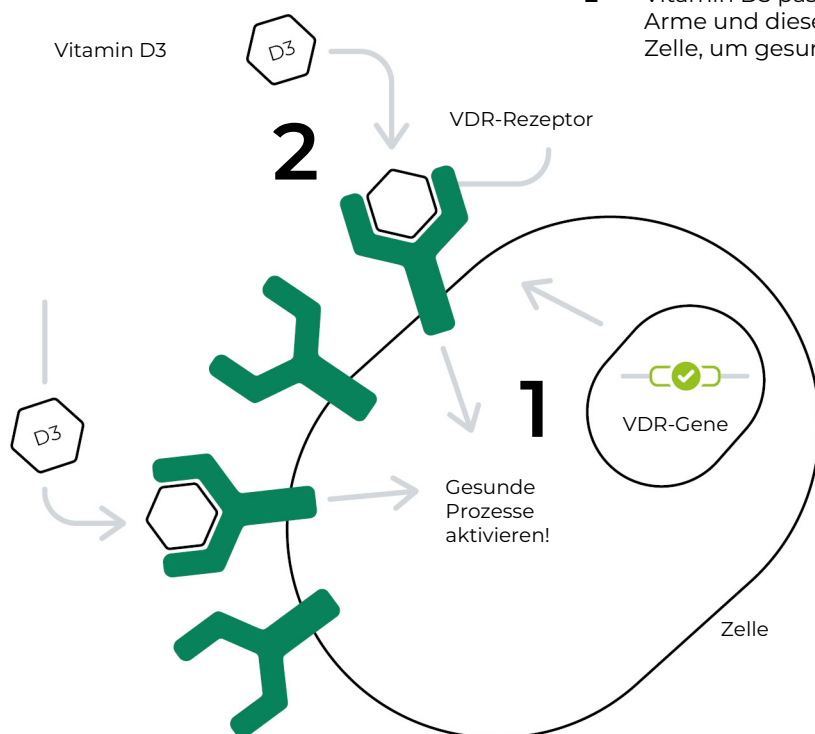
Aufgrund deiner VDR-Gene ist dein Körper in der Lage, normale Mengen an Vitamin D3 in den Zellen zu erkennen. Du brauchst eine normale Dosis Vitamin D3 für den gewünschten gesundheitlichen Effekt.

Gen	Genotyp	Funktion
VDR (rs1544410)	T/T	✘
VDR (rs2228570)	G/A	—

Deine Gene sind effektiv

Da deine Gene effektiv sind, kann dein Körper normale Mengen an Vitamin D3 in den Zellen erkennen.

- 1 — Deine VDR-Gene produzieren die VDR-Rezeptoren an der Oberfläche der Zelle.
- 2 — Vitamin D3 passt genau in die Rezeptor-Arme und diese senden ein Signal an die Zelle, um gesunde Prozesse zu aktivieren.



Unsere Empfehlung für dich

Deine VDR-Gene sind in Ordnung. Deine Zellen können normale VDR-Rezeptoren bilden und normale Mengen an Vitamin D3 im Blut richtig erkennen. Für die volle gesundheitliche Wirkung reicht bei dir also eine normale Menge an Vitamin D3 aus.

- Die wichtigste Quelle für Vitamin D3 ist die körpereigene Produktion über die Haut. Wenn die UV-Strahlen der Sonne auf die Haut treffen, beginnt sie, körpereigenes Vitamin D3 zu produzieren. Schon ein kurzer Aufenthalt in der Sonne ist dafür ausreichend. Auch im Winter und im Schatten wird Vitamin D3 auf diese Weise produziert. Da Solarien hauptsächlich mit UV-A-Strahlen arbeiten, sind sie für die Vitaminversorgung wenig geeignet.
- Auch über die Nahrung kann der Körper Vitamin D3 aufnehmen. Besonders fettiger Fisch wie Hering, Makrele und Lachs, aber auch Leber, Lebertran, Käse und Pilze enthalten reichlich Vitamin D3.
- Zusätzlich kann die Vitamin-D3-Versorgung mit hochdosierten Nahrungsergänzungsmitteln unterstützt werden.



Wichtig zu wissen

Wenn Vitamin D3 zusammen mit Kalzium eingenommen wird, verbessert Vitamin D3 die Kalziumaufnahme. Magnesium hingegen hat eine wechselseitige Beziehung zu Vitamin D, da es hilft, Vitamin D3 zu aktivieren, und im Gegenzug unterstützt Vitamin D3 die Magnesiumaufnahme.

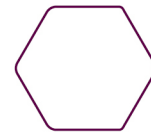
Bedarf

Dein genetisches Profil hat folgenden Einfluss auf deinen Bedarf:



- ↑↑ Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.
- ↓↓ Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.
- ↓↑ Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

Dein Gesamtbedarf an Nährstoffen und Vitaminen folgt auf Seite 208.

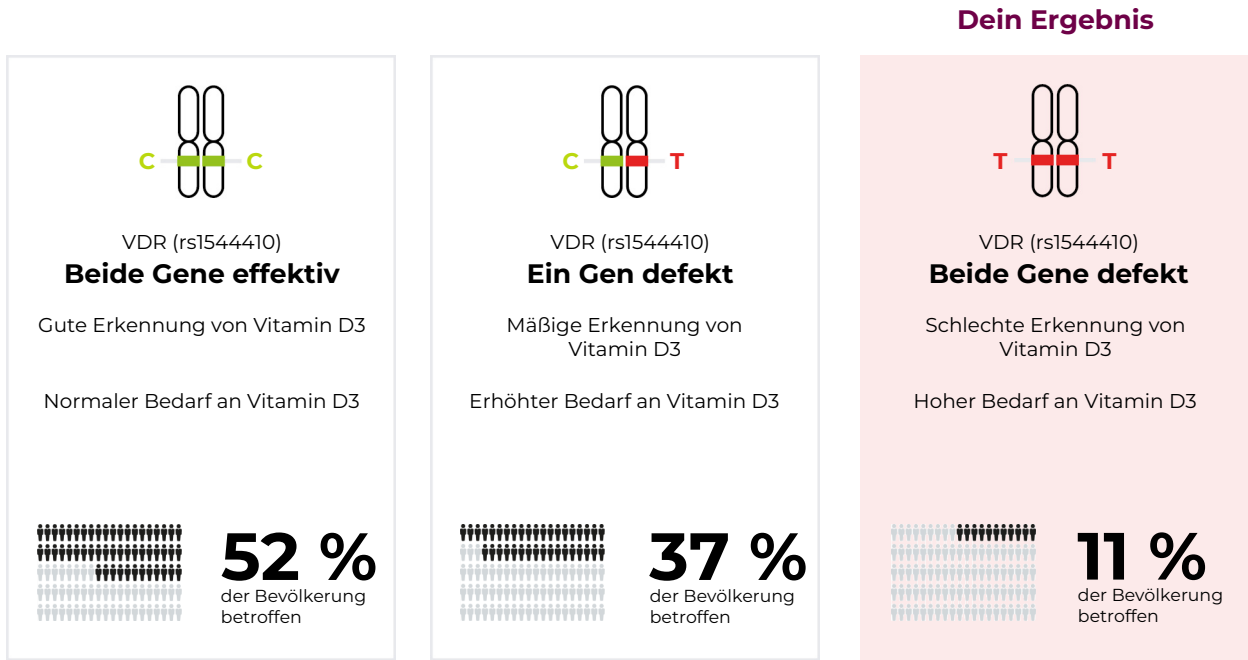


Wissenschaft der Gene

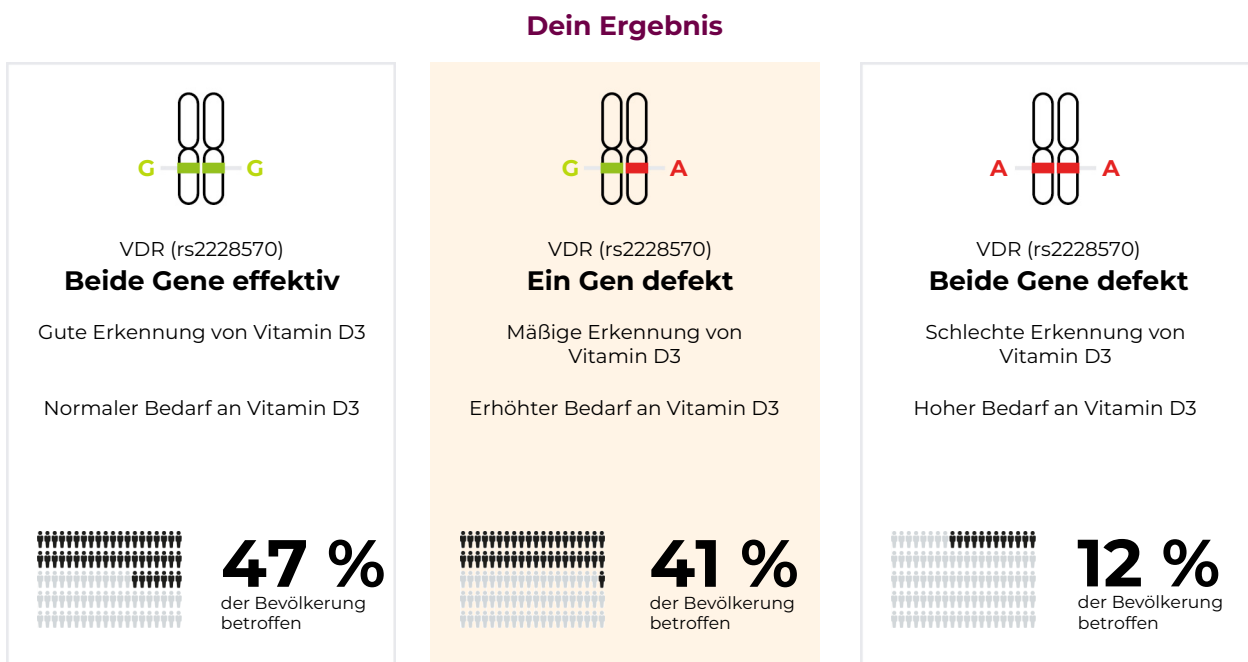
Deine Gene im Vergleich

Hier erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen Vitamin D3 im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.



Wissenschaft (PubMed ID): 15739035, 23134477, 12525466, 10692979, 21651652, 19020788



Wissenschaft (PubMed ID): 31534963, 37426797, 34621381, 34245553, 37123164, 36741989, 26038244, 30977086

Gene, Laktose und Kalzium

Gene beeinflussen, wie gut du Laktose verträgst und das wiederum beeinflusst, wie viel Kalzium du tendenziell zu dir nimmst.





Kalzium ist ein wichtiges Mineral für unseren Körper. Es verleiht unseren Knochen Stabilität und kann uns so vor Osteoporose schützen. Etwa 98% des Kalziums im Körper befinden sich in den Knochen. Wir können Kalzium nur aus der Nahrung gewinnen. Deshalb ist die richtige kalziumhaltige Ernährung essenziell für die Knochengesundheit.

Wie kommt Kalzium in unseren Körper?

Kalzium wird aus dem Darm aufgenommen. Falls auch Vitamin D3 vorhanden ist, erhöht das die Kalziumaufnahme. Im nächsten Schritt wird es vom Blut durch den Körper transportiert und dann in die Knochen integriert.

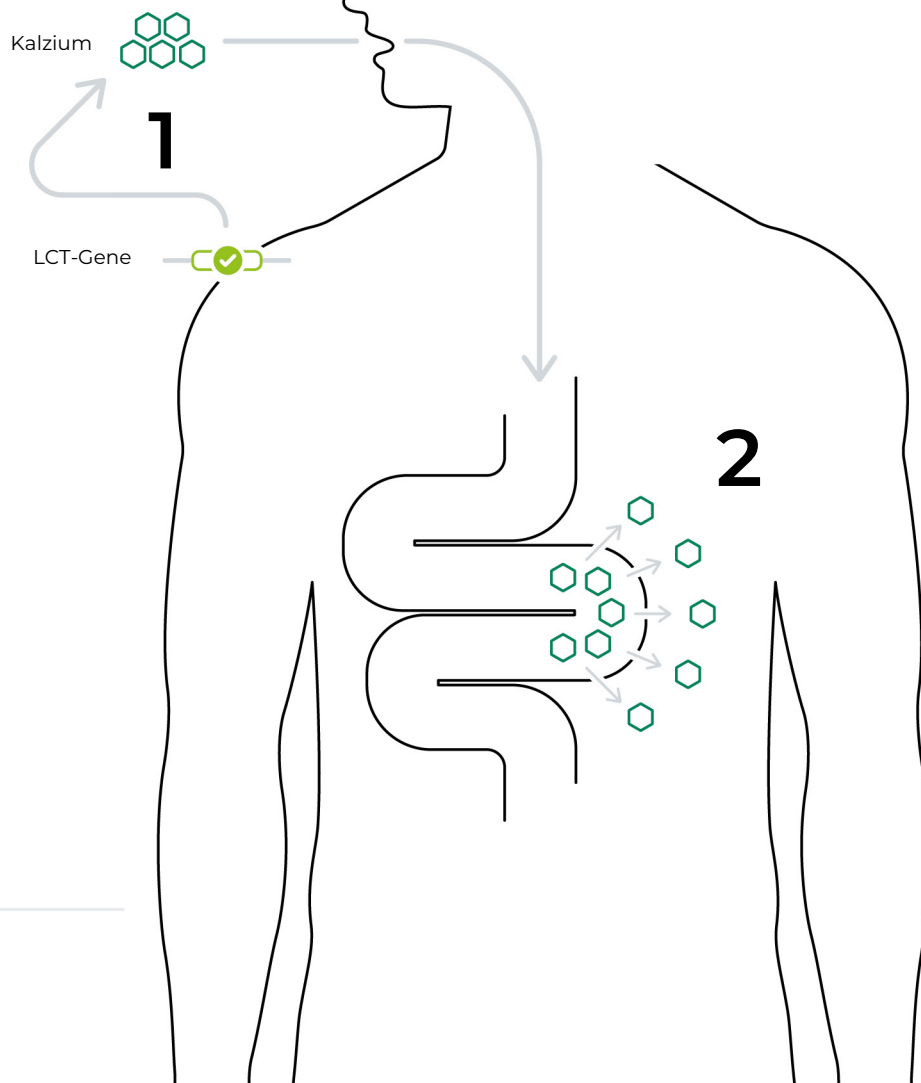
Studien zufolge gibt es jedoch genetische Unterschiede, wie viel Kalzium eine Person über die Nahrung tendenziell zu sich nimmt. Es gibt bestimmte Variationen in den LCT-Genen, die dazu führen können, dass Laktose in der Milch nicht richtig vertragen wird. Dadurch werden kalziumhaltige, Milchprodukte (die eben auch Laktose beinhalten) tendenziell gemieden und die Kalziumaufnahme sinkt um ca. 8%.

Wie die LCT-Gene die Kalziumaufnahme beeinflussen

Wenn die Gene effektiv sind

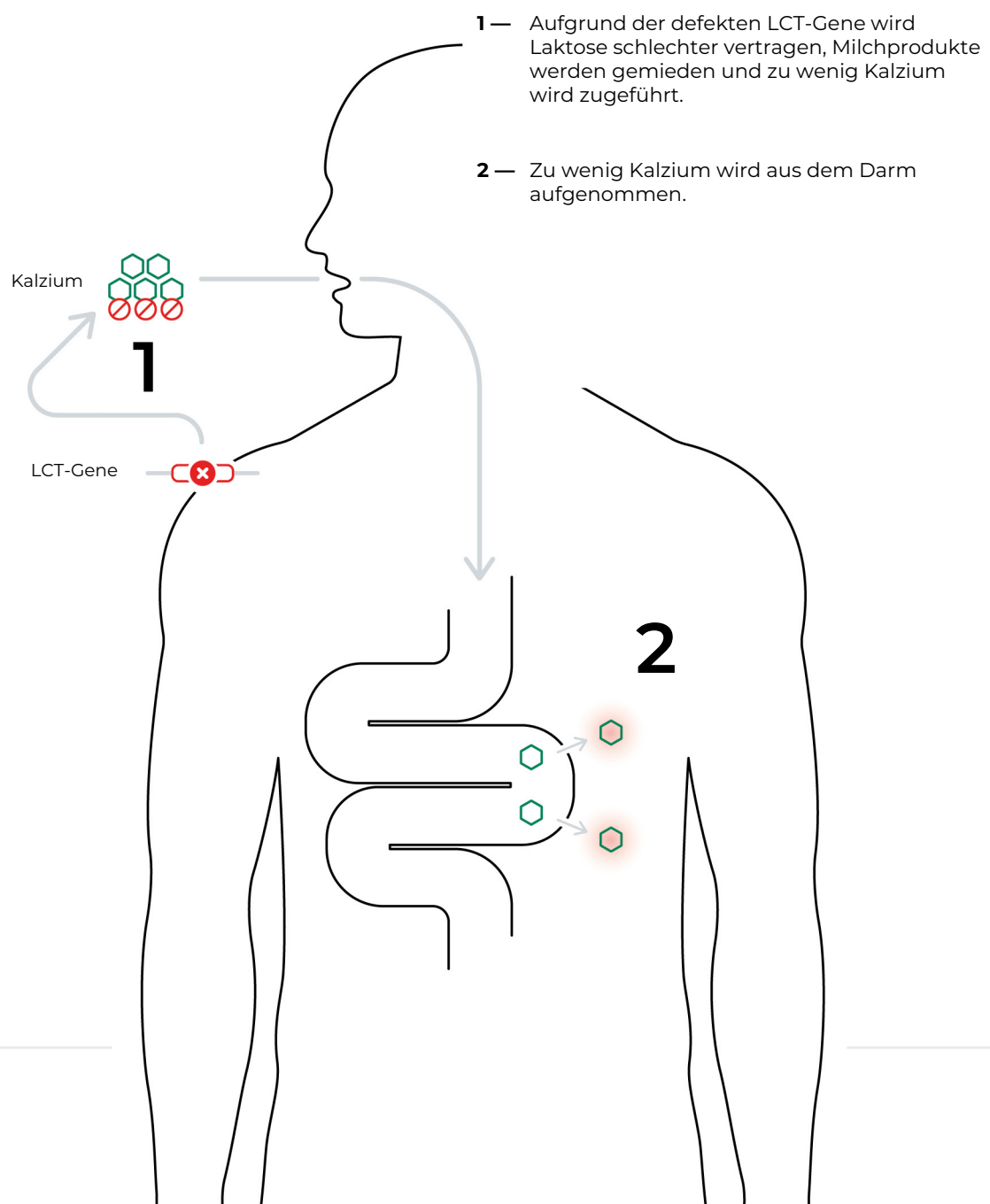
Bei Menschen mit effektiven Genen wird Laktose ein Leben lang gut vertragen. Es wird eine ausreichende Menge an Kalzium über die Nahrung aufgenommen.

- 1— Aufgrund der funktionierenden LCT-Gene wird Laktose gut vertragen und eine ausreichende Menge an Kalzium zugeführt.
- 2— Kalzium wird aus dem Darm aufgenommen.



Wenn die Gene defekt sind

Bei Menschen mit defekten Genen wird Laktose mit steigendem Alter schlechter vertragen und in Folge zu wenig Kalzium über die Nahrung aufgenommen.



Maria, hier ist dein Ergebnis

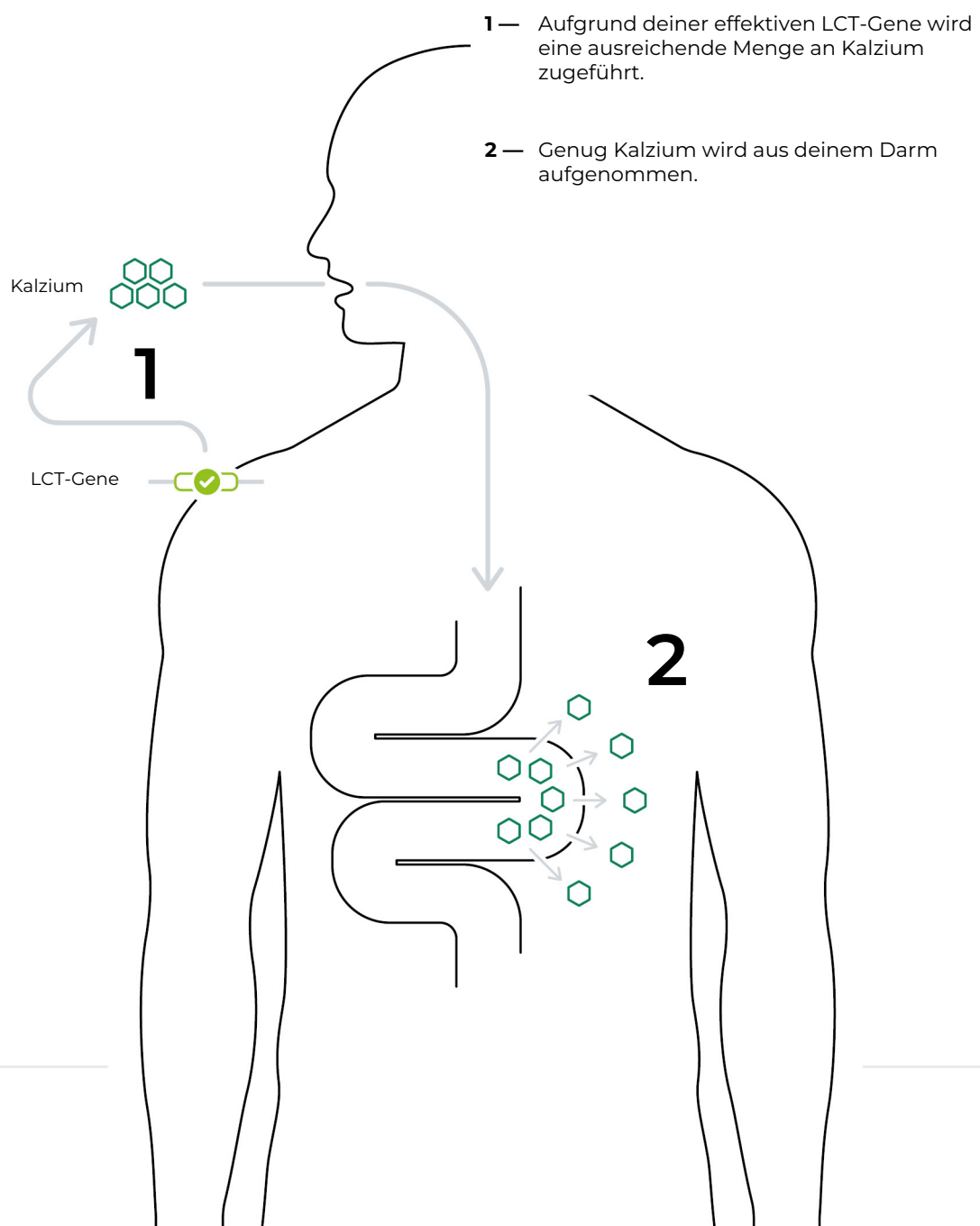
Laktose wird gut vertragen

Aufgrund deiner LCT-Gene verträgst du Laktose in Milchprodukten dein Leben lang gut. Somit tendierst du dazu, genug kalziumhaltige Milchprodukte zu essen. Es besteht also kein Bedarf, deine Ernährung spezifisch anzupassen.

Gen	Genotyp	Funktion
LCT (rs4988235)	A/A	✓

Deine Gene sind effektiv

Da deine Gene effektiv sind, verträgst du Laktose in Milchprodukten dein Leben lang gut und tendierst dazu, ausreichend Kalzium über deine Nahrung aufzunehmen.



Unsere Empfehlung für dich

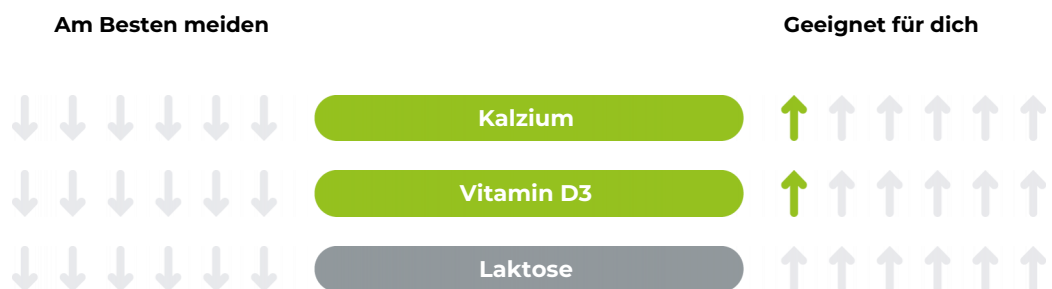
Deine LCT-Gene sind in Ordnung. Dadurch tendierst du dazu, ein Leben lang Laktose in Milchprodukten gut zu vertragen und ausreichend Kalzium über deine Nahrung aufzunehmen. Es ist keine spezifische Ernährungsanpassung notwendig.

- Die besten Kalziumquellen sind Milchprodukte. Besonders Käsesorten wie Emmentaler, Parmesan, Gouda, Edamer und Ziegenkäse enthalten große Mengen an Kalzium. Auch Voll- und Ziegenmilch liefern viel Kalzium.

- Wer Milchprodukte meiden möchte, kann auch pflanzliche Alternativen nutzen, um Kalzium aufzunehmen. In bestimmten pflanzlichen Lebensmitteln gibt es zwar weniger, aber immer noch ausreichend Kalzium. Dazu gehören Mohn, Sesam, Mandeln, Haselnüsse, Grünkohl, Sojabohnen, Feigen, Oliven, Walnüsse und Brokkoli.

Bedarf

Dein genetisches Profil hat folgenden Einfluss auf deinen Bedarf:

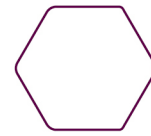


↑ ↑ Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↓ Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↑ Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

Dein Gesamtbedarf an Nährstoffen und Vitaminen folgt auf Seite 208.



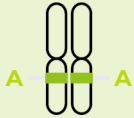
Wissenschaft der Gene

Deine Gene im Vergleich

Auf dieser Seite erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen Verträglichkeit von Laktose und Kalzium im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.


Dein Ergebnis




LCT (rs4988235)
Beide Gene effektiv

Normale Kalziumaufnahme durch die Nahrung

Laktose wird ein Leben lang gut vertragen




32 %
 der Bevölkerung betroffen




LCT (rs4988235)
Ein Gen defekt

Normale Kalziumaufnahme durch die Nahrung

Laktose wird ein Leben lang gut vertragen




37 %
 der Bevölkerung betroffen



LCT (rs4988235)
Beide Gene defekt

Reduzierte Kalziumaufnahme durch die Nahrung

Laktose wird mit steigendem Alter zunehmend schlechter vertragen



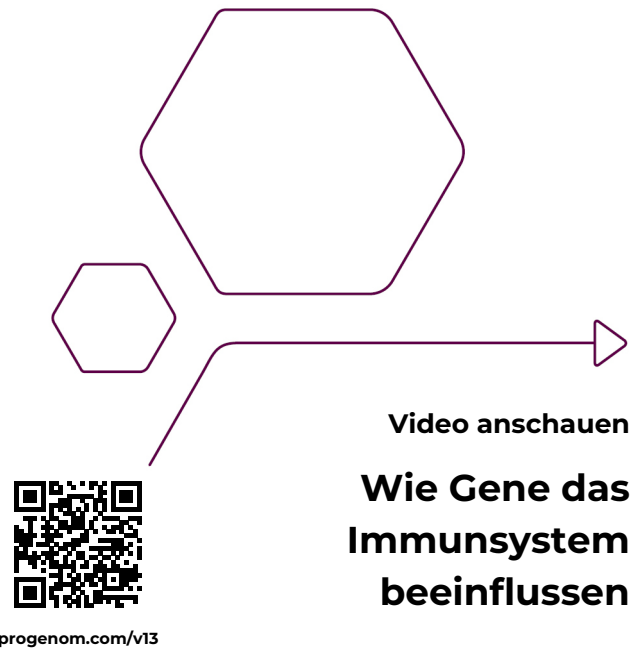
31 %
 der Bevölkerung betroffen

 Wissenschaft (PubMed ID): 20225268, 18704543, 21136048, 19138442, 25191575, 21763294

Entzündungen und das Immunsystem

**Ob unser Immunsystem
richtig reagiert oder
manchmal über das Ziel
hinausschießt, liegt in
unseren Genen.**





Das Immunsystem ist unser wichtigster Schutz gegen Angreifer wie Bakterien, Viren und Pilze. Ohne diesen Schutz würden sich die Angreifer unkontrolliert vermehren und unseren Körper angreifen.

Um uns zu schützen, haben unsere Gene ein hochkomplexes System entwickelt, das mit einer Vielzahl von Zellen, Proteinen und Signalstoffen arbeitet. Jeder dieser Prozesse wird von unseren Genen gesteuert.

Das Immunsystem ist also eine mächtige Waffe gegen Angreifer. Manchmal schießt es jedoch übers Ziel hinaus. Auch hier spielen unsere Gene eine wichtige Rolle.



Wenn das Immunsystem zu aggressiv ist ...

Manchmal ist das Immunsystem falsch eingestellt. Dann besteht die Möglichkeit, dass es fälschlicherweise körpereigene Stoffe als Feind erkennt und diese angreift.

Außerdem ist die Immunabwehr gegen eine Infektion ein streng regulierter Prozess.



Wichtig zu wissen **Die Folgen eines zu aggressiven Immunsystems**

- Alterung der Haut
- Muskelbeschädigung
- Rötung bei Sonnenbrand
- Knorpelschädigung
- Zahnverlust

Zuerst wird das befallene Gewebe mit Signalmolekülen zum Anschwellen gebracht. Das verschafft den weißen Blutzellen genug Platz: Sie können sich zwischen den körpereigenen Zellen hindurchzwängen und an die angreifenden Bakterien herankommen. Dieser Prozess stellt jedoch auch für die eigenen Zellen eine Belastung dar und kann Schaden anrichten.

Wie regulieren Gene das Immunsystem?

Es gibt einige wichtige Gene, die die Aggressivität des Immunsystems regulieren. Häufig vorkommende Defekte in diesen Genen können dabei das Immunsystem zu aggressiv vorgehen lassen. Das schadet dem Körper und den Zellen. 90% der Bevölkerung haben mindestens einen Gendefekt.

Doch neben den angeborenen Genen und Gendefekten gibt es noch einen anderen Faktor, der unser Immunsystem aggressiver machen, aber es auch besänftigen kann. Und das ist unsere Ernährung.

Entzündungsfördernde Lebensmittel

Der Lebensmittelinhaltsstoff Arachidonsäure wirkt wie ein Booster auf das Immunsystem. Durch den Stoff werden alle Prozesse aggressiver. Damit wird zwar der Kampf gegen Angreifer verstärkt, aber auch die Beschädigung der körpereigenen Zellen. Gerade wenn die Gene ein aggressives Immunsystem fördern, ist der Verzehr von Arachidonsäurehaltigen Lebensmitteln (vor allem Fleischprodukte) besonders ungesund.

Entzündungshemmende Lebensmittel

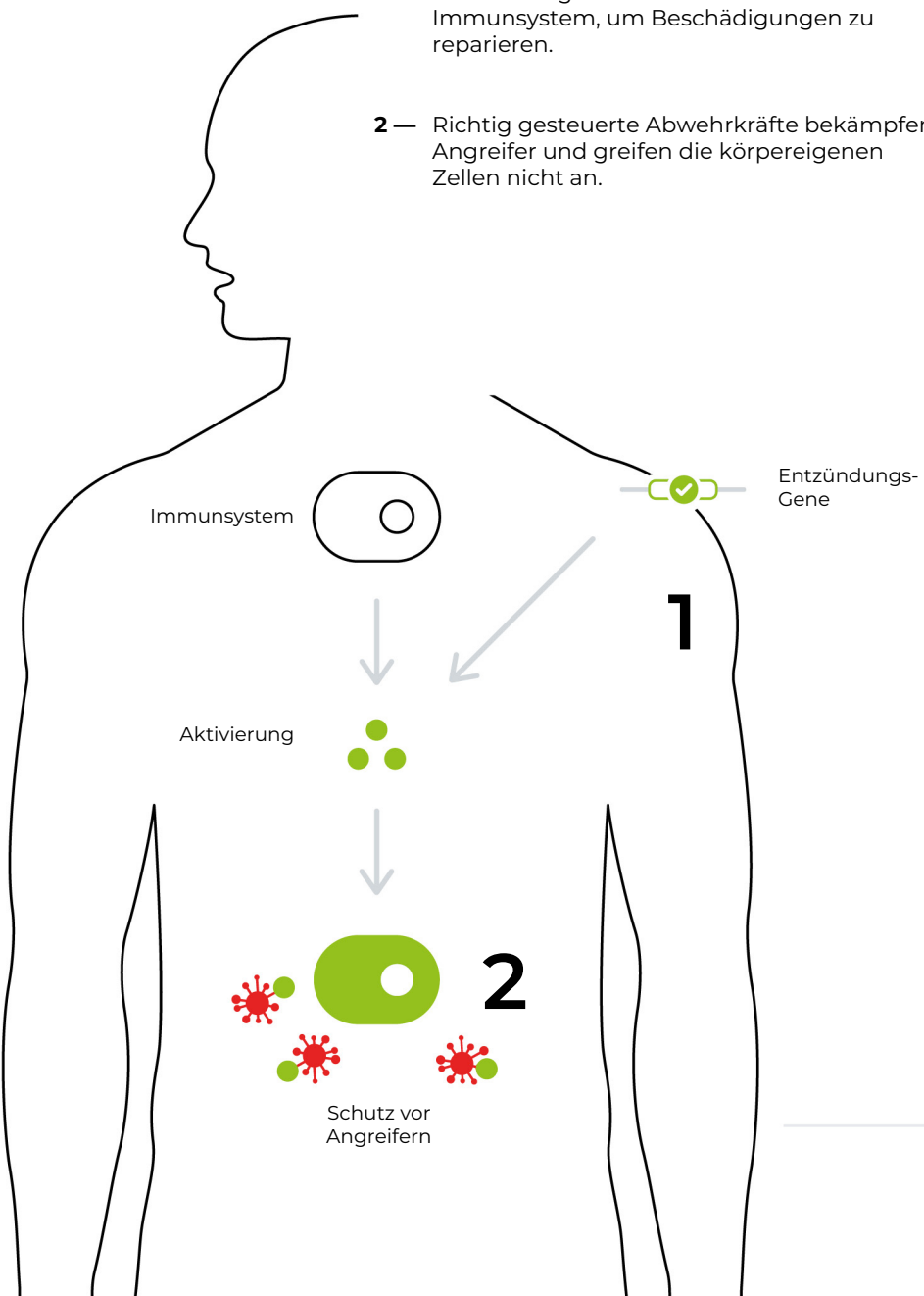
Die Wirkung von Genen, die das Immunsystem in Richtung höherer Aggressivität regulieren, lässt sich mit der richtigen Ernährung drosseln. Omega-3-Fettsäuren, enthalten vor allem in Fisch und Pflanzenölen, sowie der organische Schwefel MSM, wirken entzündungshemmend. Bei einer hohen Zufuhr dieser Stoffe wird die Aggressivität des Immunsystems reduziert und somit die genetische Schwäche ausgeglichen.

So schützen Gene vor einem zu aggressivem Immunsystem

Wenn die Gene effektiv sind

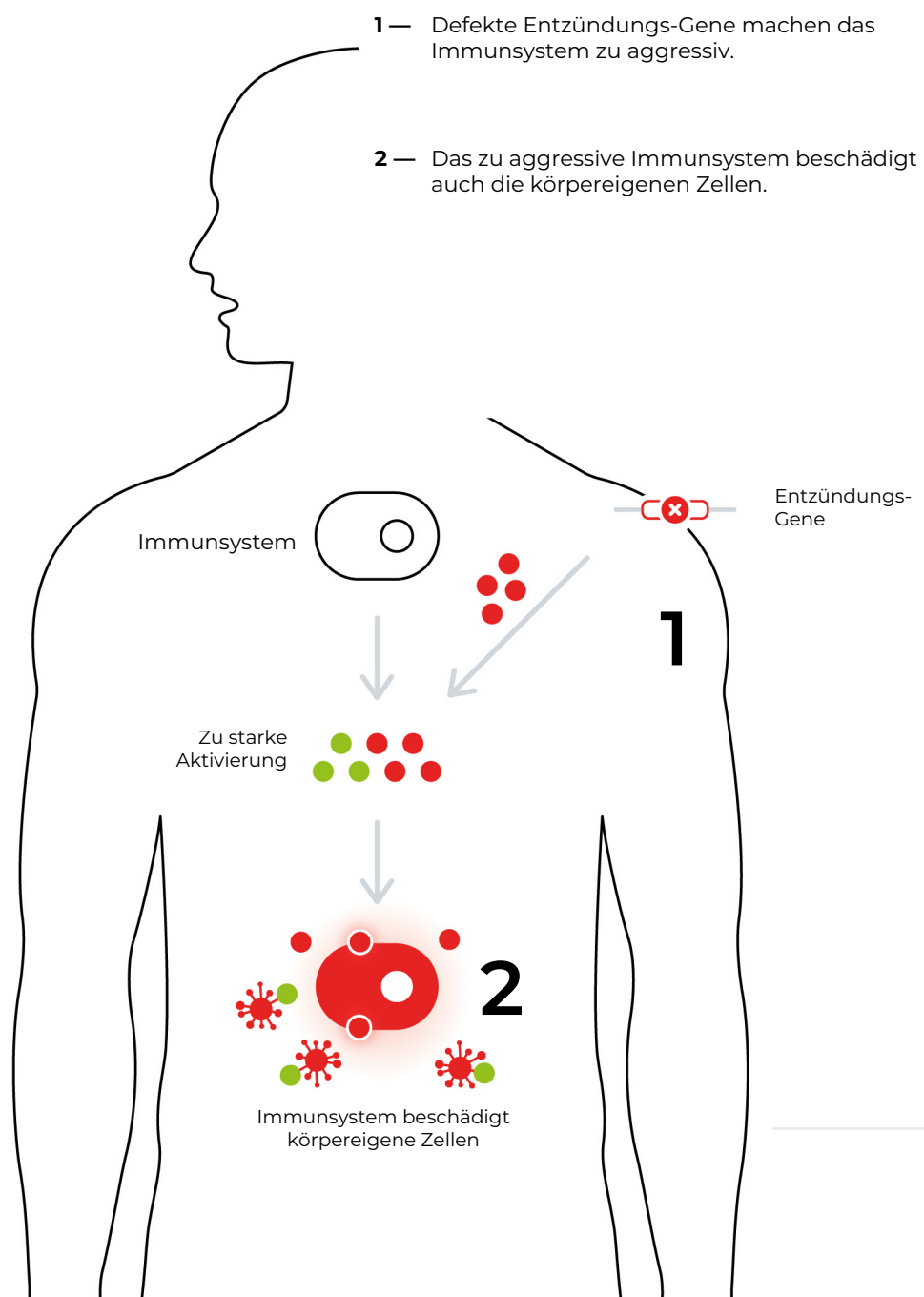
Bei Menschen mit effektiven Genen wird das Immunsystem in der richtigen Stärke aktiviert und körpereigene Zellen geschützt.

- 1— Entzündungs-Gene aktivieren das Immunsystem, um Beschädigungen zu reparieren.
- 2— Richtig gesteuerte Abwehrkräfte bekämpfen Angreifer und greifen die körpereigenen Zellen nicht an.



Wenn die Gene defekt sind

Bei Menschen mit defekten Genen wird das Immunsystem zu stark aktiviert, sodass auch körpereigene Zellen beschädigt werden.



Maria, hier ist dein Ergebnis

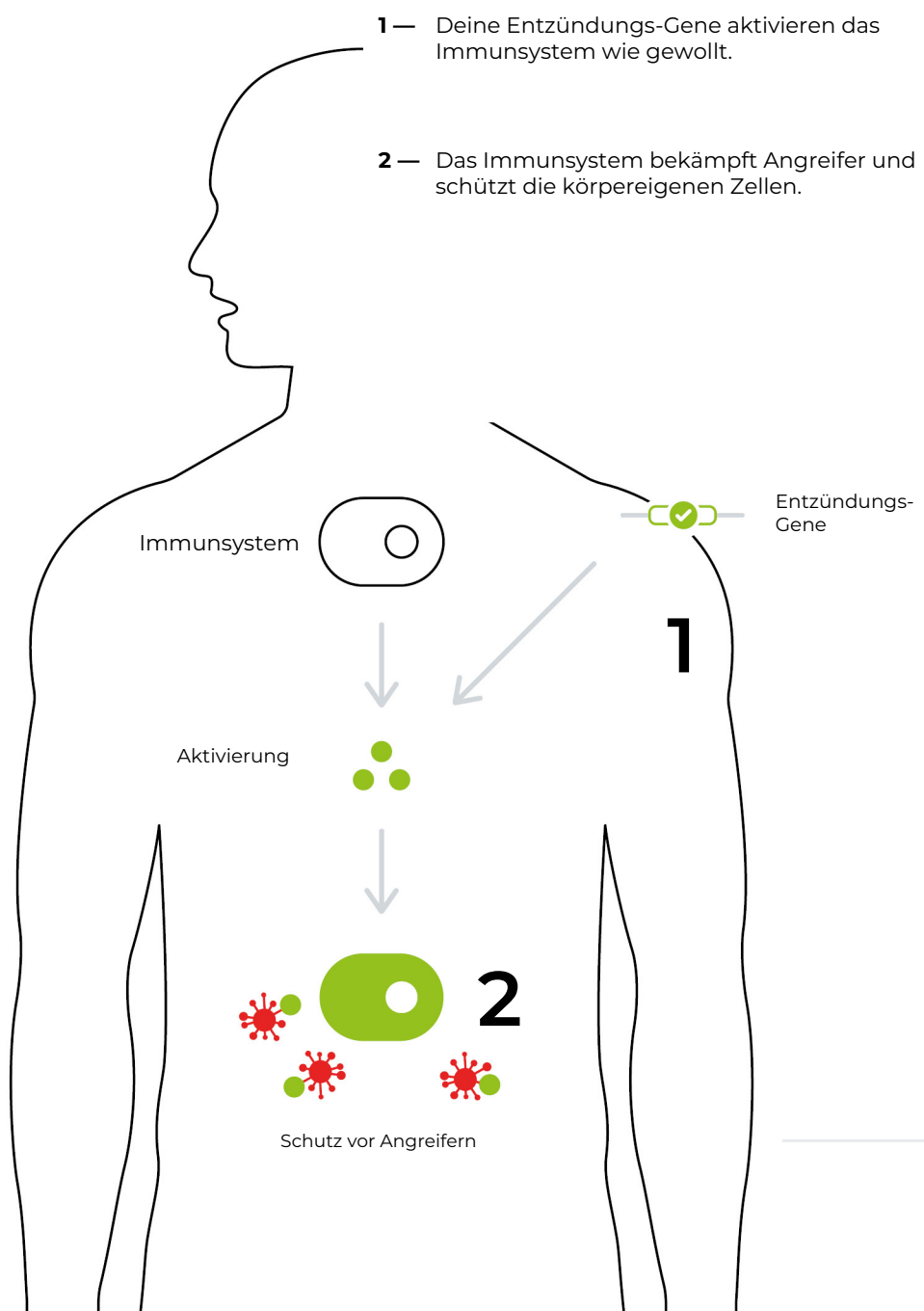
Immunsystem richtig programmiert

Aufgrund deiner Gene ist dein Immunsystem richtig eingestellt. Somit sind deine körpereigenen Zellen geschützt. Deshalb brauchst du in dieser Hinsicht keine speziellen Ernährungsempfehlungen zu befolgen.

Gen	Genotyp	Funktion
TNFA (rs1800629)	G/G	✓
IL6 (rs1800795)	G/C	–
IL1RN (rs419598)	C/C	✓
CRP (rs3093066)	T/T	✓
IL6R (rs2228145)	A/A	✓

Deine Gene sind effektiv

Da deine Gene effektiv sind, ist dein Immunsystem richtig eingestellt. Angreifer werden bekämpft und körpereigene Zellen geschützt.



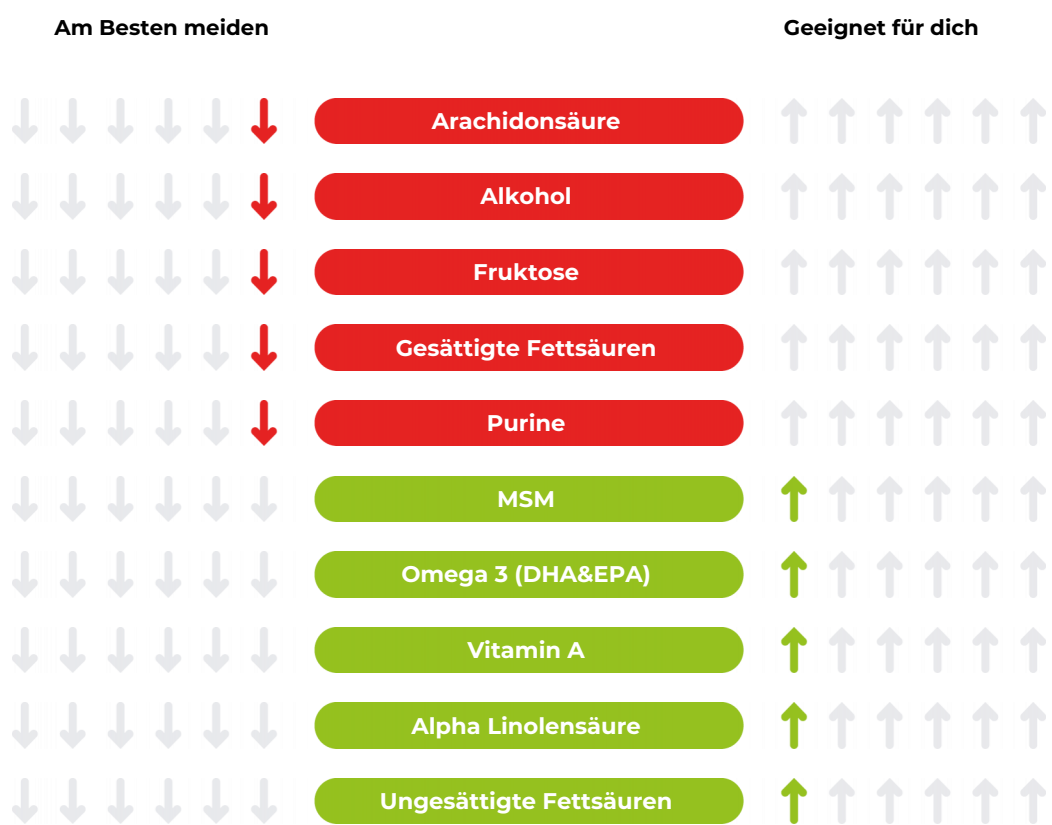
Unsere Empfehlung für dich

Deine Entzündungs-Gene sind in Ordnung. Deshalb reagiert dein Immunsystem in genau der richtigen Stärke auf Bedrohungen. Deine Zellen sind somit geschützt. Bei deiner Ernährung brauchst du keine besonderen Regeln zu beachten. Folgende Tipps gelten trotzdem als gesund:

- Arachidonsäure ist eine vierfach ungesättigte Fettsäure aus der Gruppe der Omega-6-Fettsäuren. Sie wird von den meisten Tieren als Bestandteil der Zellmembranen produziert – daher ist sie fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten. Die höchsten Konzentrationen von Arachidonsäure finden sich in Schweineschmalz, Kalbsleber, Lachs, Thunfisch, Leberwurst, Rotbarsch, Karpfen, Aal, Geflügel, Rindfleisch, Hühnereiern und Milchprodukten.
- Die entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren finden sich in Fischen wie Hering, Makrele, Lachs, Sardinen und Anchovis sowie Algen. Wer auf tierische Lebensmittel verzichten möchte, kann seine Zufuhr über Lein-, Chia- und Walnussöl erhöhen.
- Organischer Schwefel (MSM) wirkt ebenfalls entzündungshemmend. Er ist vor allem in Zwiebeln, roher Milch, Sauerkraut, Tomatenmark, Tee, Fleisch und Fisch enthalten.

Bedarf

Dein genetisches Profil hat folgenden Einfluss auf deinen Bedarf:

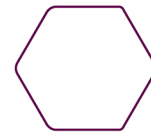


↑ ↑ Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↓ Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↑ Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

Dein Gesamtbedarf an Nährstoffen und Vitaminen folgt auf Seite 208.



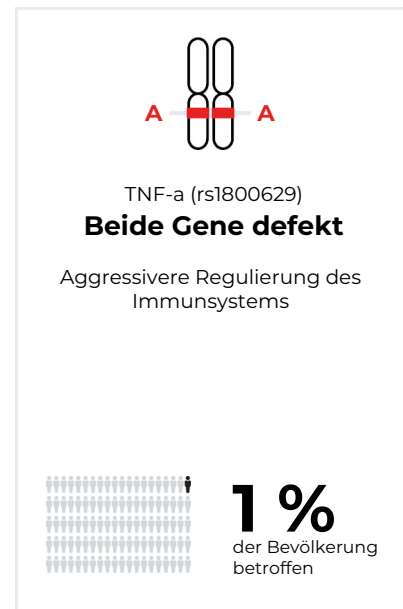
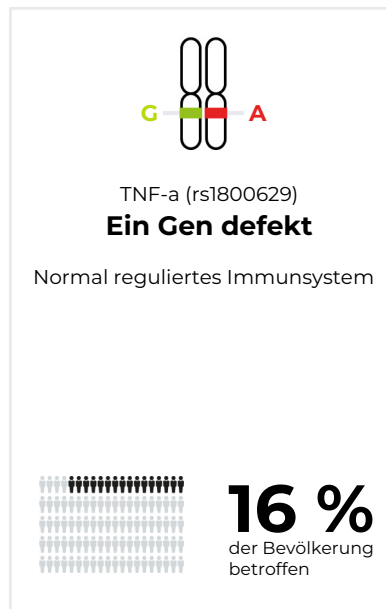
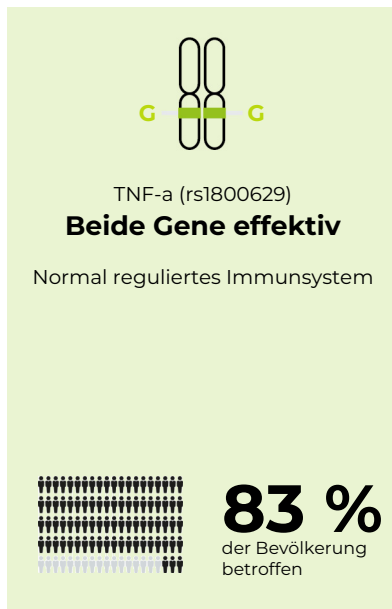
Wissenschaft der Gene

Deine Gene im Vergleich

Auf dieser Seite erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen Entzündung des Immunsystems im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

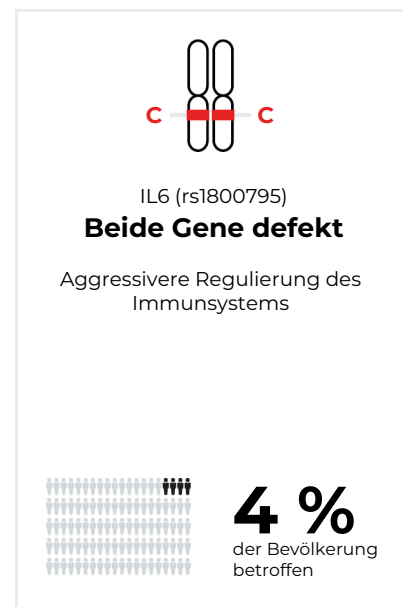
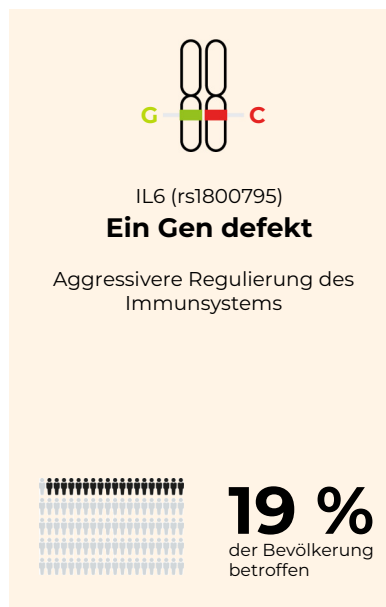
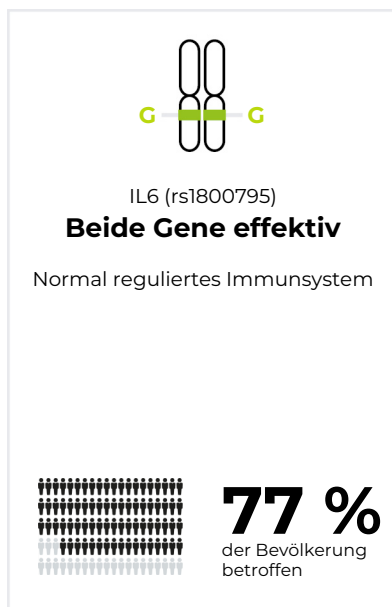
Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.

Dein Ergebnis



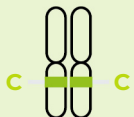
Wissenschaft (PubMed ID): 22925444, 26750615, 22151432, 18673406

Dein Ergebnis

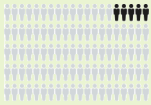


Wissenschaft (PubMed ID): 17003362, 15472205, 9769329

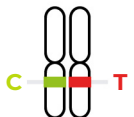
Dein Ergebnis




IL1RN (rs419598)
Beide Gene effektiv
Normal reguliertes Immunsystem



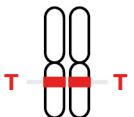
5 %
der Bevölkerung
betroffen




IL1RN (rs419598)
Ein Gen defekt
Aggressivere Regulierung des Immunsystems



28 %
der Bevölkerung
betroffen




IL1RN (rs419598)
Beide Gene defekt
Aggressivere Regulierung des Immunsystems



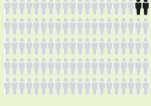
67 %
der Bevölkerung
betroffen

Wissenschaft (PubMed ID): 22795294, 20934174, 20450372, 18321309, 22925444, 16907768, 33466672


Dein Ergebnis




CRP (rs3093066)
Beide Gene effektiv
Normal reguliertes Immunsystem




2 %
der Bevölkerung
betroffen




CRP (rs3093066)
Ein Gen defekt
Aggressivere Regulierung des Immunsystems



11 %
der Bevölkerung
betroffen



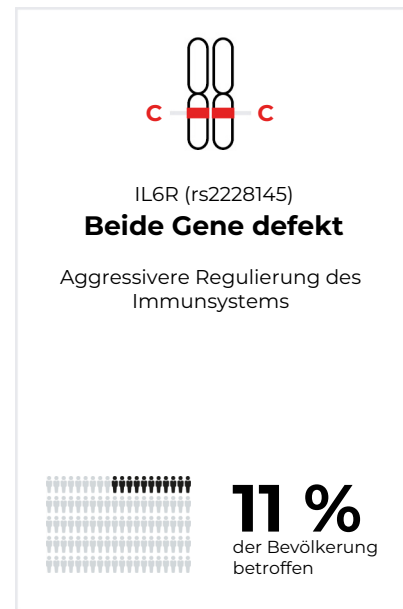
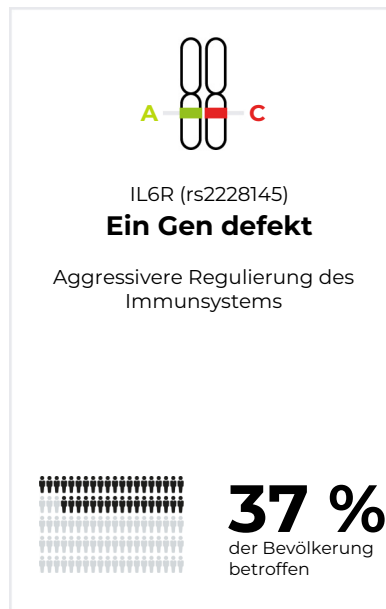
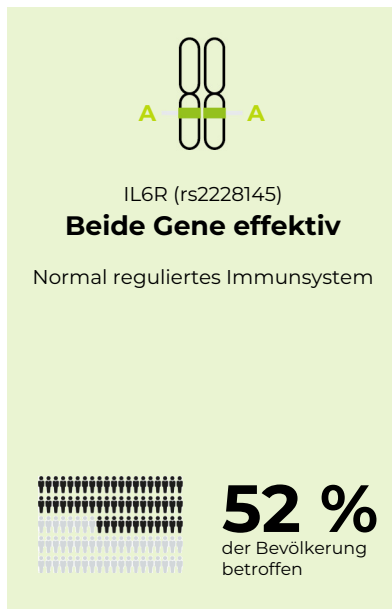
CRP (rs3093066)
Beide Gene defekt
Aggressivere Regulierung des Immunsystems




87 %
der Bevölkerung
betroffen

Wissenschaft (PubMed ID): 15271790, 18548269, 14652498

Dein Ergebnis

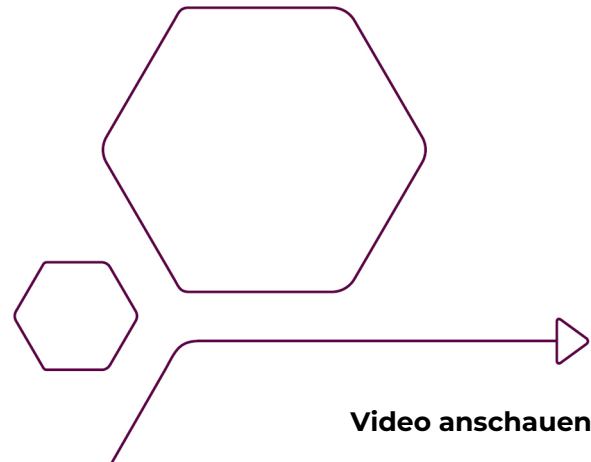


 Wissenschaft (PubMed ID): 15306846, 19527938, 15294041, 15871661, 17357077, 21095135

Regulierung von LDL-Cholesterin

LDL ist das sogenannte „schlechte“ Cholesterin. In diesem Kapitel erfährst du, wie sich deine Gene auf deinen LDL-Cholesterinwert auswirken.





progenom.com/v14

Video anschauen
Wie Gene den
Cholesterinspiegel
beeinflussen

Mithilfe des LDL-Cholesterins wird das Cholesterin aus der Leber über das Blut im Körper verteilt. Dabei sind zu hohe LDL-Cholesterinwerte schädlich, da sie zu Ablagerungen in den Gefäßen führen.

Das SREBF2-Gen ist für die Steuerung von anderen Genen, die mit der Cholesterinregulierung in Verbindung stehen, verantwortlich. Das Gen können wir uns als die Ampel an der Straßenkreuzung vorstellen, die für Ordnung sorgt. Es hält die Aktivität dieser Gene genau in der Balance, sodass der Cholesterinspiegel im Normalbereich gehalten werden kann.

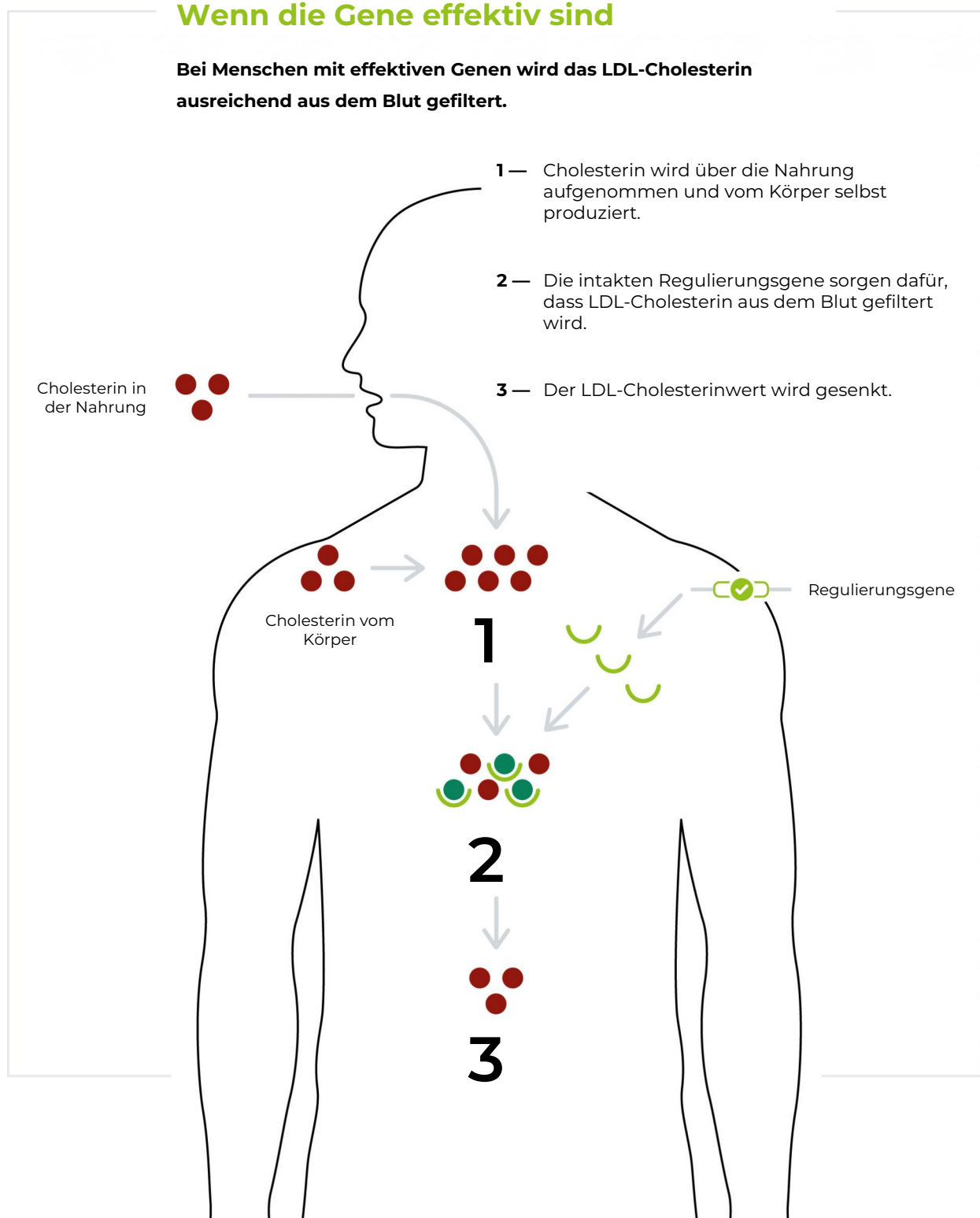
Etwa 60 % der Menschen haben mindestens einen Gendefekt in diesem Gen, der zu erhöhten schlechten LDL-Cholesterinwerten führt. Genau wie bei einer defekten Ampel gerät dann alles aus dem Ruder.

Das APOE-Gen ist für die Andockstelle der LDLR-Greifarme, die das Cholesterin aus dem Blut filtern, zuständig. Die ungünstigen Versionen dieses Gens führen dazu, dass das LDL-Cholesterin nicht mehr effektiv aus dem Blut gefiltert werden kann. Das Ergebnis sind zu hohe LDL-Cholesterinwerte.

Wie Gene den LDL-Cholesterinwert beeinflussen

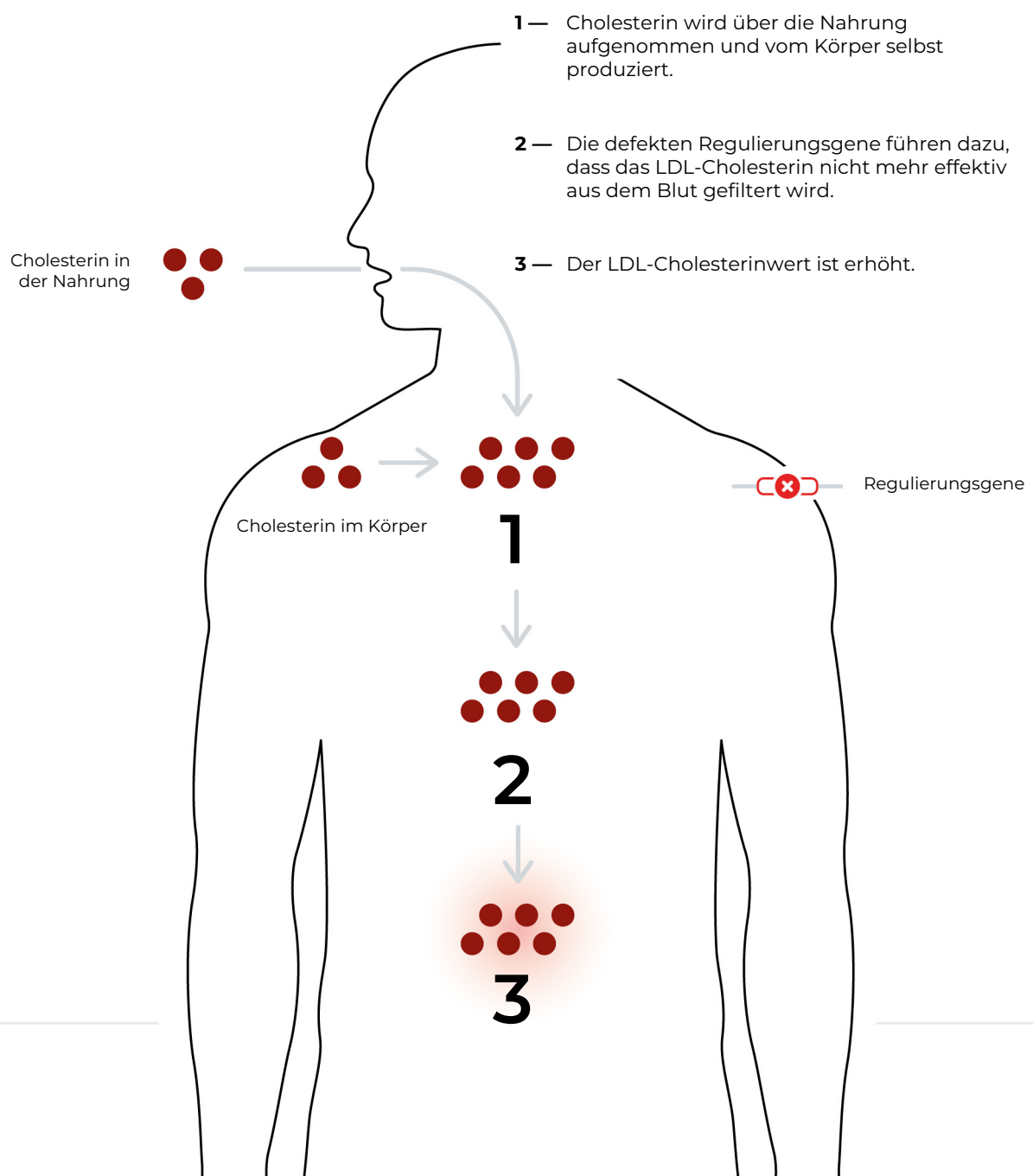
Wenn die Gene effektiv sind

Bei Menschen mit effektiven Genen wird das LDL-Cholesterin ausreichend aus dem Blut gefiltert.



Wenn die Gene defekt sind

Bei Menschen mit defekten Genen wird das LDL-Cholesterin nicht ausreichend aus dem Blut gefiltert.



Maria, hier ist dein Ergebnis

LDL-Cholesterinregulierung in Ordnung

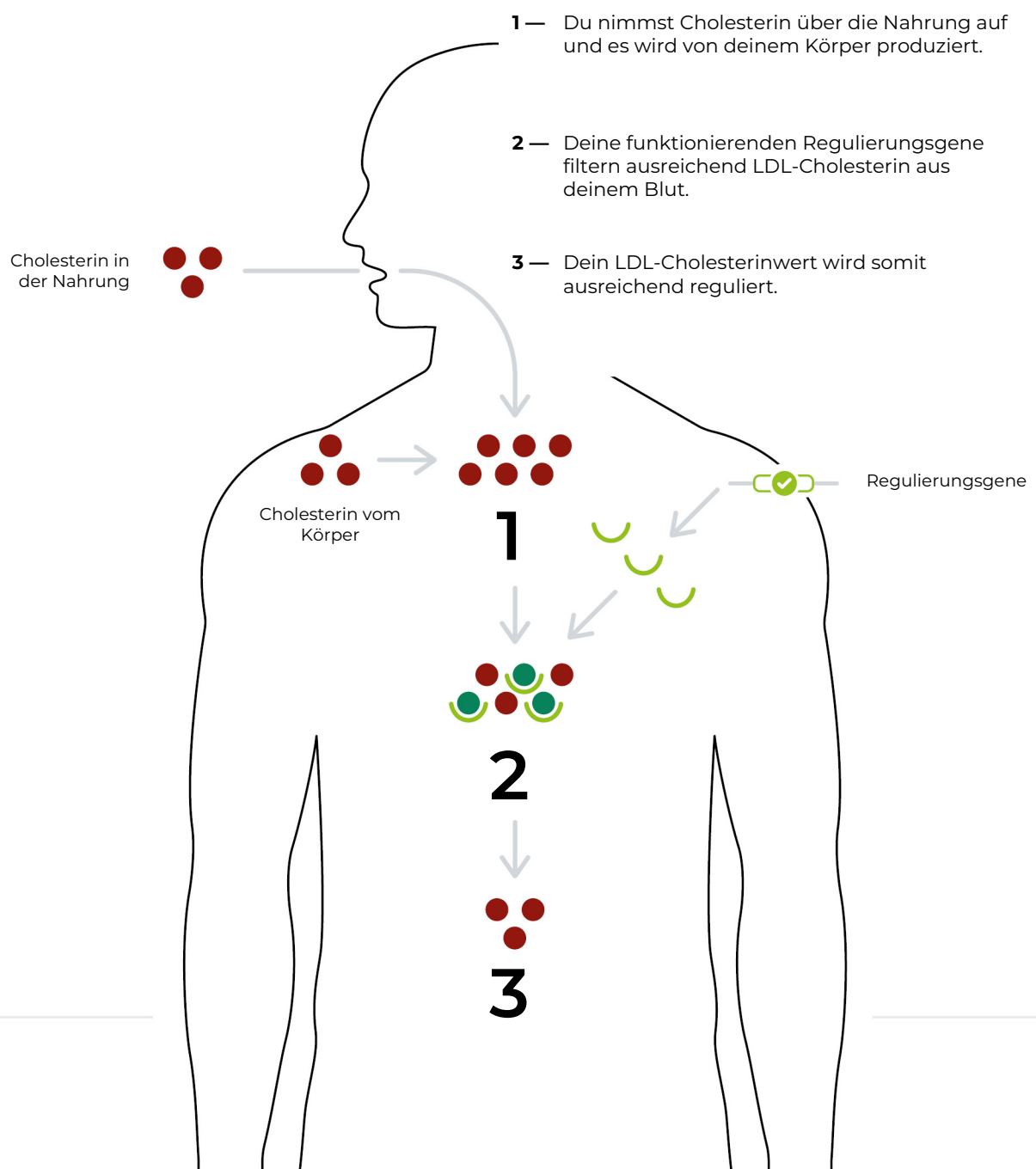


Aufgrund deiner Gene ist dein Risiko für erhöhte LDL-Cholesterinwerte gering.

Gen	Genotyp	Funktion
APOB (rs5742904)	C/C	✓
SREBF2 (rs2228314)	C/C	✓
APOE (rs429358/rs7412)	E2/E3	✓

Deine Gene sind effektiv

Da deine Gene effektiv sind, hast du ein geringes Risiko für erhöhte Cholesterinwerte.



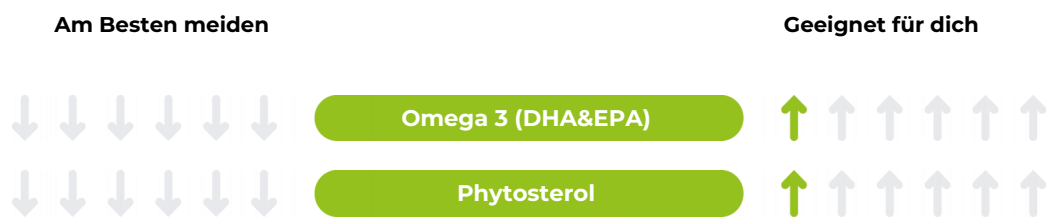
Unsere Empfehlung für dich

Deine Gene sind in Ordnung. Somit funktioniert deine Cholesterinregulierung ausreichend. Du brauchst also keine speziellen Ernährungsregeln zu beachten. Folgende Tipps gelten trotzdem als gesund:

- Reduziere sogenannte Trans-Fette in industriell verarbeiteten Lebensmitteln sowie Fleisch- und Milchprodukten. Versuche außerdem gesättigte Fettsäuren, die in tierischen Lebensmitteln und Junk-Food enthalten sind, zu vermeiden.
- Bevorzuge eine pflanzenbasierte Ernährung mit viel grünem Gemüse, Kreuzblütengewächsen (Kohl, Brokkoli etc.) sowie Obst- und Gemüsesorten mit einem hohen Vitamin-C-Gehalt. Empfohlen sind auch Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse wie Walnüsse und vor allem Paranüsse, die Studien zufolge den LDL-Cholesterinwert nachweislich senken.
- Geeignet ist die mediterrane Küche. Sie beinhaltet als Hauptfettquelle Olivenöl, Fisch mit gesundem Omega-3, wenig tierische, dafür mehr pflanzliche Fette, sowie Gemüse reich an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen, die sich in Tomaten, Karotten und Südfrüchten finden.

Bedarf

Dein genetisches Profil hat folgenden Einfluss auf deinen Bedarf:



↑ ↑ Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↓ Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↑ Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

Dein Gesamtbedarf an Nährstoffen und Vitaminen folgt auf Seite 208.

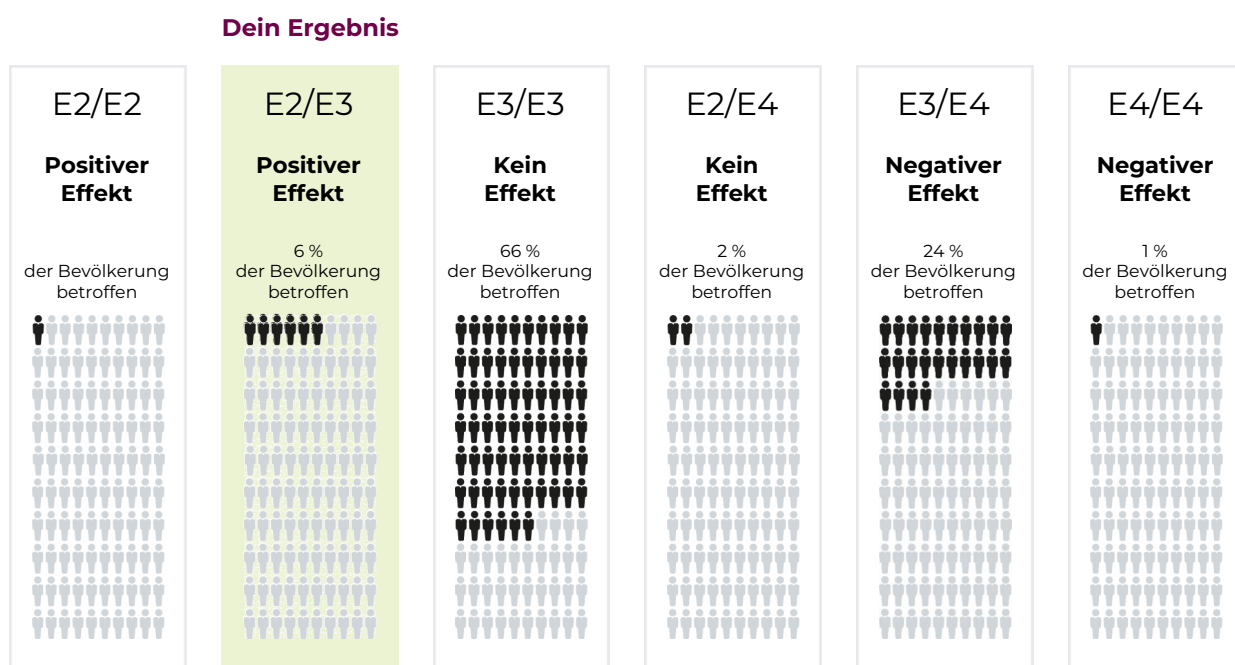


Wissenschaft der Gene

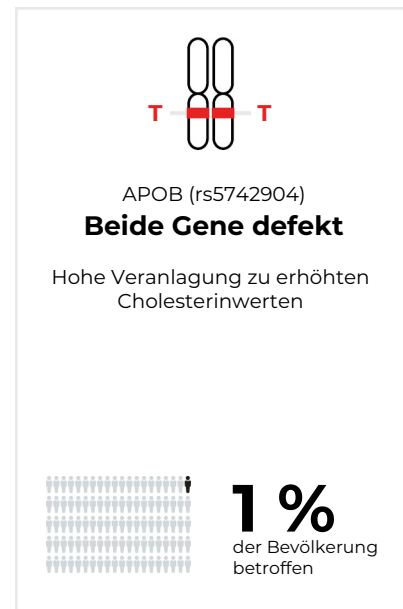
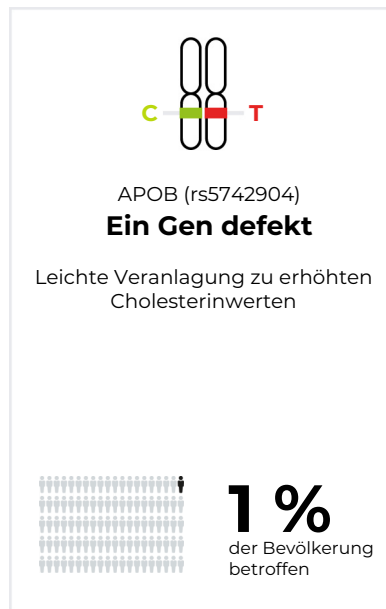
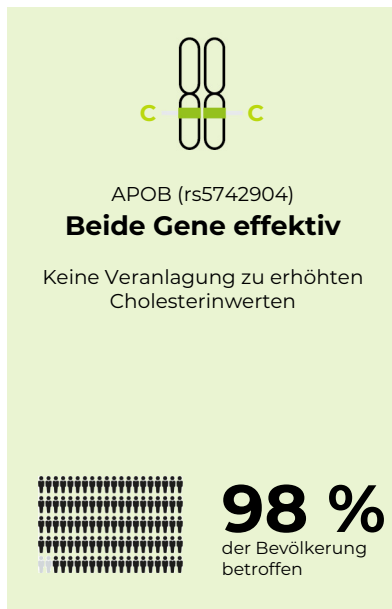
Deine Gene im Vergleich

Auf dieser Seite erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen LDL-Cholesterin im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.

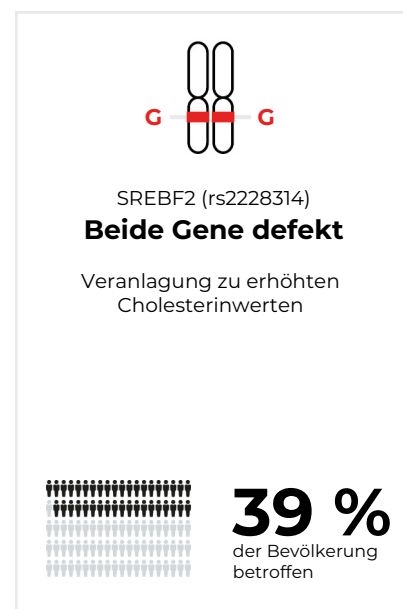
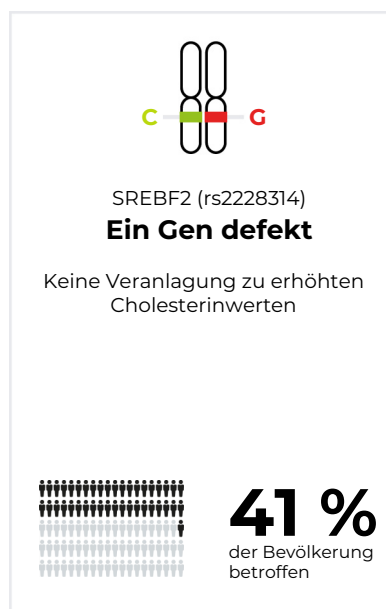


Dein Ergebnis



Wissenschaft (PubMed ID): 23021345, 9622280, 11756058, 16005460, 12023827, 23322769, 8021234, 10215547

Dein Ergebnis



Wissenschaft (PubMed ID): 19116028, 24992162

Regulierung von Triglyceriden

Triglyceride dienen unter anderem als Energiespeicher. Ein Übermaß ist allerdings ungesund. Erfahre welchen Einfluss deine Gene auf deinen Triglyceridwert haben.





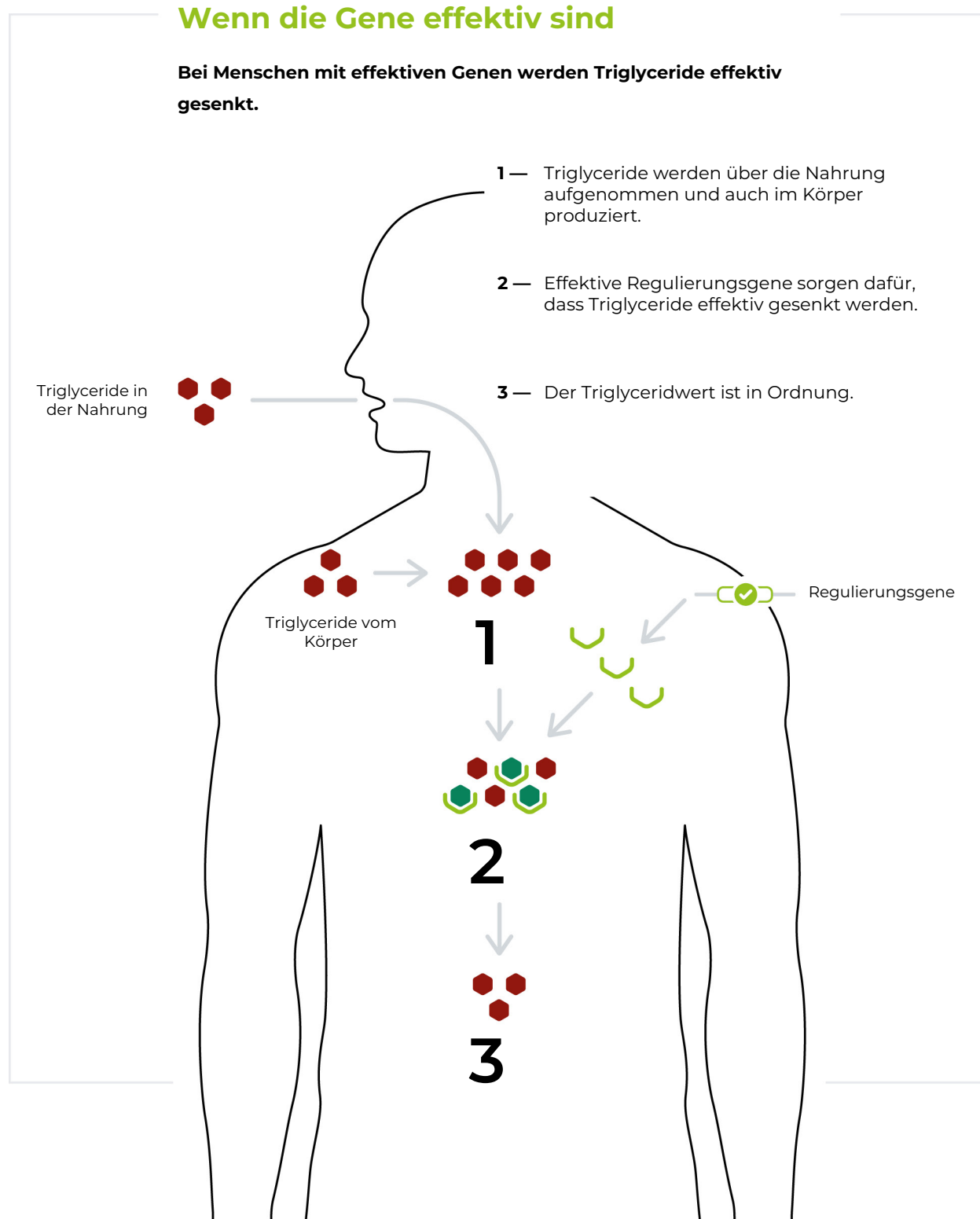
Die Triglyceride sind, ähnlich wie das Cholesterin, eine spezifische Form von Fett. Sie sind zwar lebenswichtig, aber führen in zu großer Menge zu Problemen.

Das APOA5-Gen, das in etwa 29 % der Menschen nicht richtig funktioniert, hat auch einen Einfluss auf Triglyceride und lässt diese gefährlich ansteigen.

Wie Gene den Triglyceridwert beeinflussen

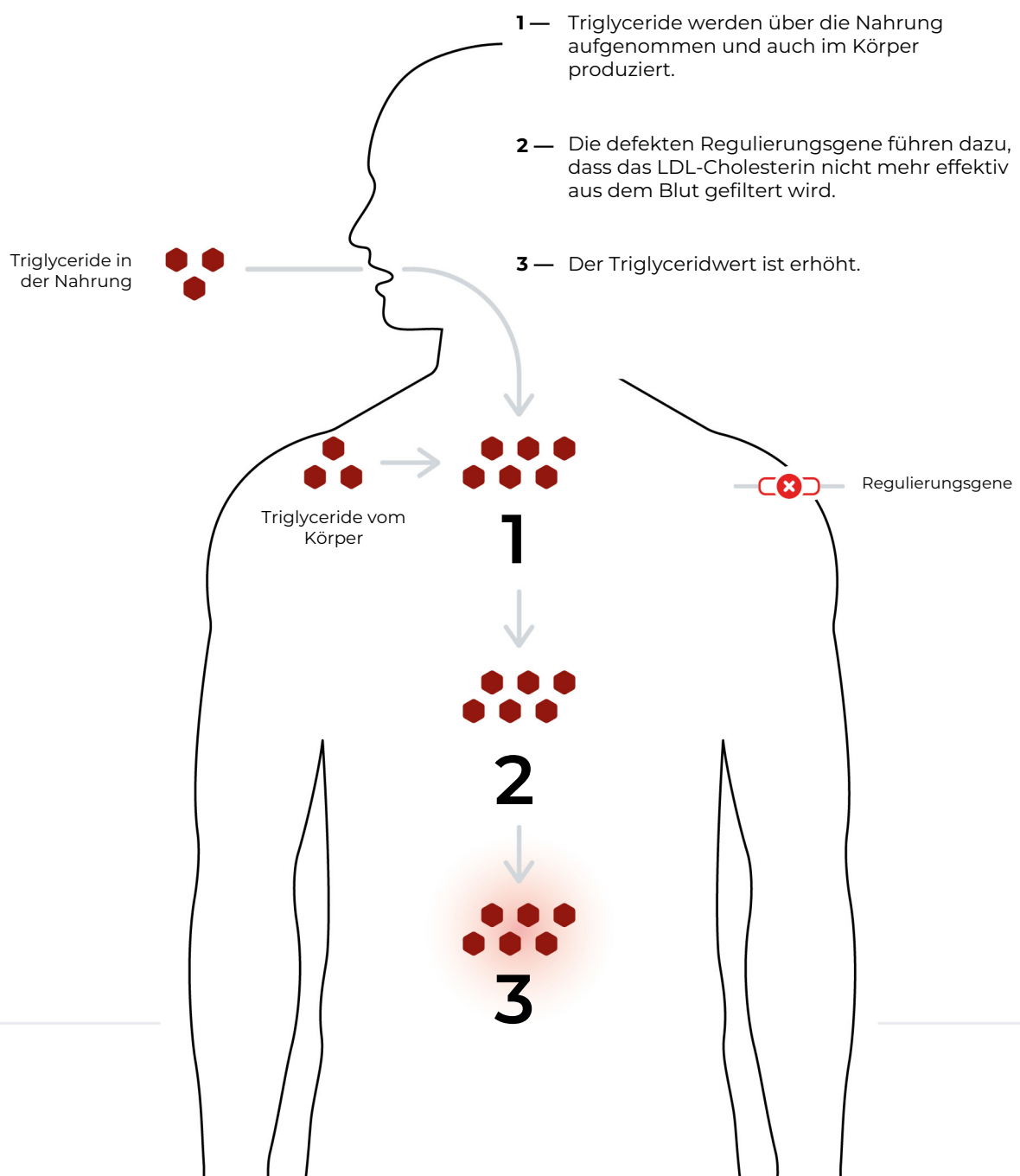
Wenn die Gene effektiv sind

Bei Menschen mit effektiven Genen werden Triglyceride effektiv gesenkt.



Wenn die Gene defekt sind

Bei Menschen mit defekten Genen werden Triglyceride nicht ausreichend gesenkt.



Maria, hier ist dein Ergebnis

Senkung der Triglyceride leicht eingeschränkt

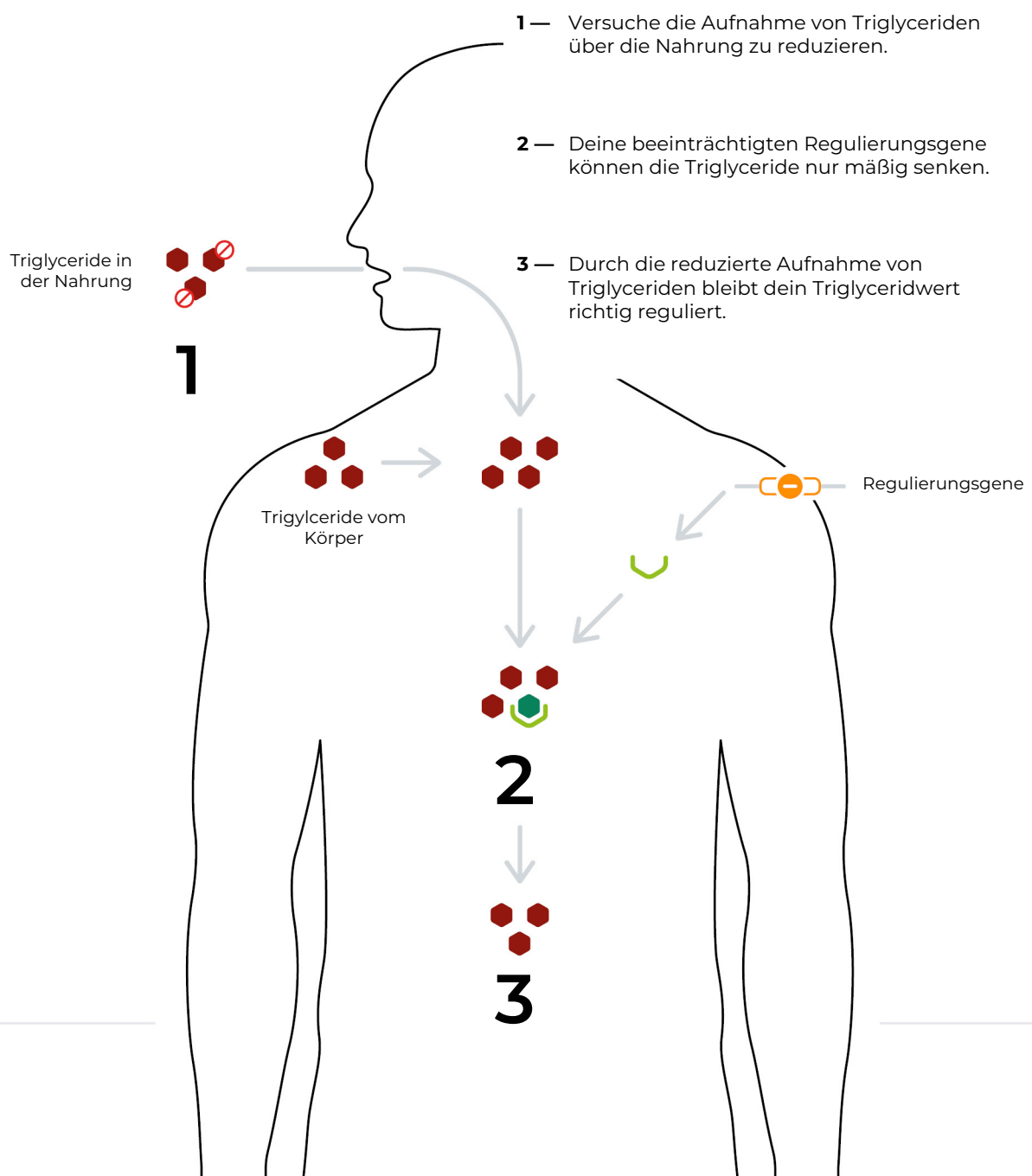


Aufgrund deiner Gene ist dein Risiko für erhöhte Triglyceride leicht erhöht. Du solltest darauf achten, nicht zu viele Triglyceride über die Nahrung aufzunehmen.

Gen	Genotyp	Funktion
APOA5 (rs662799)	A/A	✓
APOE-Typ (rs429358/rs7412)	E2/E3	✗

Deine Gene sind beeinträchtigt

Da deine Gene beeinträchtigt sind, werden deine Triglyceride nur mäßig gesenkt.



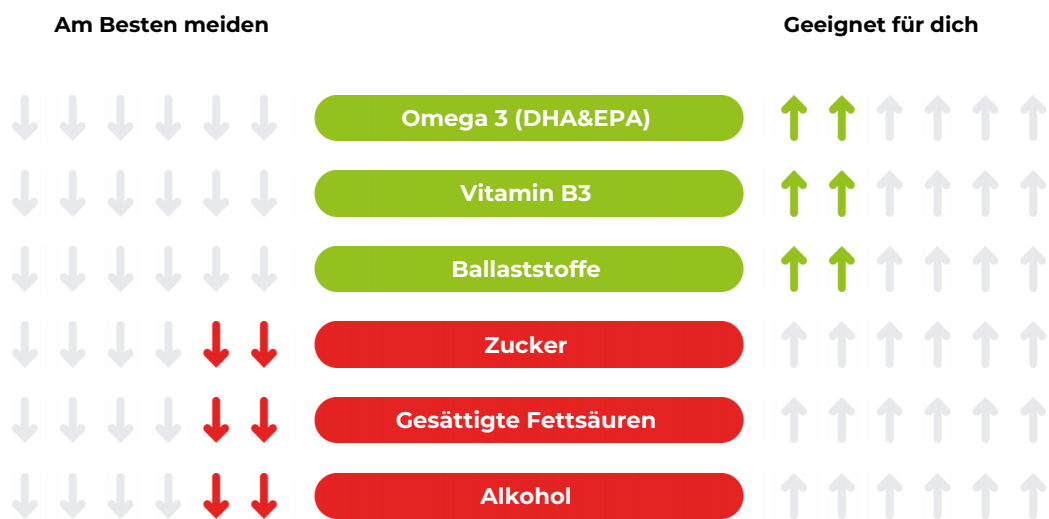
Unsere Empfehlung für dich

Deine Gene sind beeinträchtigt. Somit kann dein Körper die Triglyceride nur mäßig senken. Halte dich an folgende Tipps, um deinen Triglyceridwert zu regulieren:

- Reduziere Zucker vor allem in Fertigprodukten und Softdrinks, sowie schnell verstoffwechselbare Kohlenhydrate wie in Weißbrot. Reduziere außerdem Alkohol, Trans-Fette und gesättigte Fettsäuren in industriell verarbeiteten und tierischen Lebensmitteln.
- Bevorzuge eine auf Pflanzen basierte, ballaststoffreiche Ernährung mit viel grünem Gemüse, Kreuzblütengewächsen (Kohl, Brokkoli etc.) sowie Obst- und Gemüsesorten. Eine fettarme Ernährung allein hilft nicht die Triglyceride zu senken, es kommt viel mehr auf die Qualität der Fette an.
- Geeignet ist die mediterrane Küche. Sie beinhaltet als Hauptfettquelle Olivenöl, Fisch mit gesundem Omega-3, wenig tierische, dafür mehr pflanzliche Fette sowie Gemüse reich an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen, welche sich in Tomaten, Karotten und Südfrüchten finden.

Bedarf

Dein genetisches Profil hat folgenden Einfluss auf deinen Bedarf:

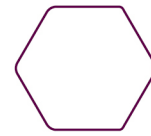


↑ ↑ Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↓ Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.

↓ ↑ Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

Dein Gesamtbedarf an Nährstoffen und Vitaminen folgt auf Seite 208.



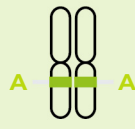
Wissenschaft der Gene

Deine Gene im Vergleich

Auf dieser Seite erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen Triglyceride im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.


Dein Ergebnis




APOA5 (rs662799)
Beide Gene effektiv

Veranlagung zu normalen Triglyceridwerten

Keine Auswirkung auf HDL Cholesterinwerte




71 %
der Bevölkerung betroffen




APOA5 (rs662799)
Ein Gen defekt

Veranlagung zu erhöhten Triglyceridwerten

Veranlagung zu niedrigen HDL Cholesterinwerten (das gute Cholesterin)




26 %
der Bevölkerung betroffen



APOA5 (rs662799)
Beide Gene defekt

Veranlagung zu erhöhten Triglyceridwerten

Veranlagung zu niedrigen HDL Cholesterinwerten (das gute Cholesterin)



3 %
der Bevölkerung betroffen

Wissenschaft (PubMed ID): 15996212, 12671030, 17197160

Dein Ergebnis

E2/E2

Negativer Effekt

der Bevölkerung betroffen



E2/E3

Negativer Effekt

6 % der Bevölkerung betroffen



E3/E3

Kein Effekt

66 % der Bevölkerung betroffen



E2/E4

Kein Effekt

2 % der Bevölkerung betroffen



E3/E4

Negativer Effekt

24 % der Bevölkerung betroffen



E4/E4

Negativer Effekt

1 % der Bevölkerung betroffen



Wissenschaft (PubMed ID): 24001346, 33402986

Eisenaufnahme - die richtige Menge

Eisen ist ein Spurenelement, das vor allem für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Blut verantwortlich ist. Ob Eisen eine gesunde oder ungesunde Wirkung auf deinen Körper hat, hängt von deinen Genen ab.





Eisen ist ein sehr gutes Beispiel für einen Nährstoff, der sich entweder gesund oder ungesund auf uns auswirken kann. Wie genau die Wirkung aussieht, hängt von unseren Genen ab. Um das zu verstehen, müssen wir in unsere evolutionäre Vergangenheit blicken.

Eisenaufnahme als Jäger und Sammler (vor 20.000 Jahren)

Der durchschnittliche Eisengehalt unserer Nahrung hat sich über die letzten 10.000 Jahre mehrmals verändert. Die Völker, die noch heute als Jäger und Sammler leben, gewinnen etwa 65% ihrer täglichen Kalorien aus eisenreicher, tierischer Nahrung und 35% aus pflanzlicher Nahrung. Auch wir aßen in unserer Vergangenheit noch viel Fleisch.

Die Gene, die für die Eisenaufnahme verantwortlich sind, wurden von der Evolution genauestens eingestellt: Sie nahmen nur etwa 10% des in der Nahrung enthaltenen Eisens auch auf. Der Rest wurde unverdaut wieder ausgeschieden. In der Zeit der Jäger und Sammler ein gutes System.

Eisenaufnahme als frühe Bauern (vor 10.000 Jahren)

Mit der Entwicklung des Ackerbaus haben sich die Verhältnisse verschoben. Plötzlich wurde viel mehr eisenarme pflanzliche Nahrung verzehrt und unsere HFE-Gene waren darauf nicht vorbereitet. Es machte sich Eisenmangel in der Bevölkerung breit und beeinflusste die Überlebenschance bei großem Blutverlust, die allgemeine Gesundheit und die Fruchtbarkeit von Frauen.



Gendefekt erhöht Eisenaufnahme

Anpassung der HFE-Gene (vor 6.000 Jahren)

Die Evolution hat auf diese neuen Umstände, die sich aus der eisenarmen Ernährung ergeben haben, reagiert. Vor etwa 6.000 Jahren entstand in der Region des heutigen Irlands ein Gendefekt mit positiven Auswirkungen: Er erhöhte die Eisenaufnahme aus der Nahrung und sorgte damit trotz eisenarmer Ernährung für ausreichend Eisen. Diese genetische Veränderung schützte Frauen, vor allem auch Schwangere, vor Eisenmangel und verbesserte die Überlebenschancen bei großem Blutverlust.

Deshalb konnten die Kelten diesen neuen, vorteilhaften Gendefekt mit ihren Schlachtzügen in Europa verbreiten.

Eisenaufnahme in der heutigen Zeit

Heute verzehren wir, dem Supermarkt sei Dank, wieder mehr Eisen als unsere Ackerbau-Vorfahren. Unsere urtümlichen HFE-Gene sind somit bei einer ausgewogenen Ernährung kein Problem mehr. Nun werden allerdings die neuen bzw. defekten HFE-Gene, die mehr Eisen aufnehmen, plötzlich zum Problem.

Ernähren sich Personen mit diesen Genen besonders eisenreich – vielleicht zusätzlich sogar noch mit Nahrungsergänzungsmitteln –, kann es schnell zu viel des Guten und damit ungesund werden.

Menschen, die nur ein neues bzw. defektes HFE-Gen von ihren Eltern geerbt haben, haben meist bereits erhöhte, jedoch noch gesunde Eisenwerte im Blut. Diejenigen, die das defekte Gen von beiden Eltern teilen geerbt haben, nehmen hingegen viel zu viel Eisen auf, sodass es sich über Jahrzehnte zu einer ungesunden Menge im Körper anreichern kann.

Die Menge an Eisen, die ein Mensch über die Nahrung zu sich nehmen sollte, ist auch von seinen Genen abhängig.



Wichtig zu wissen

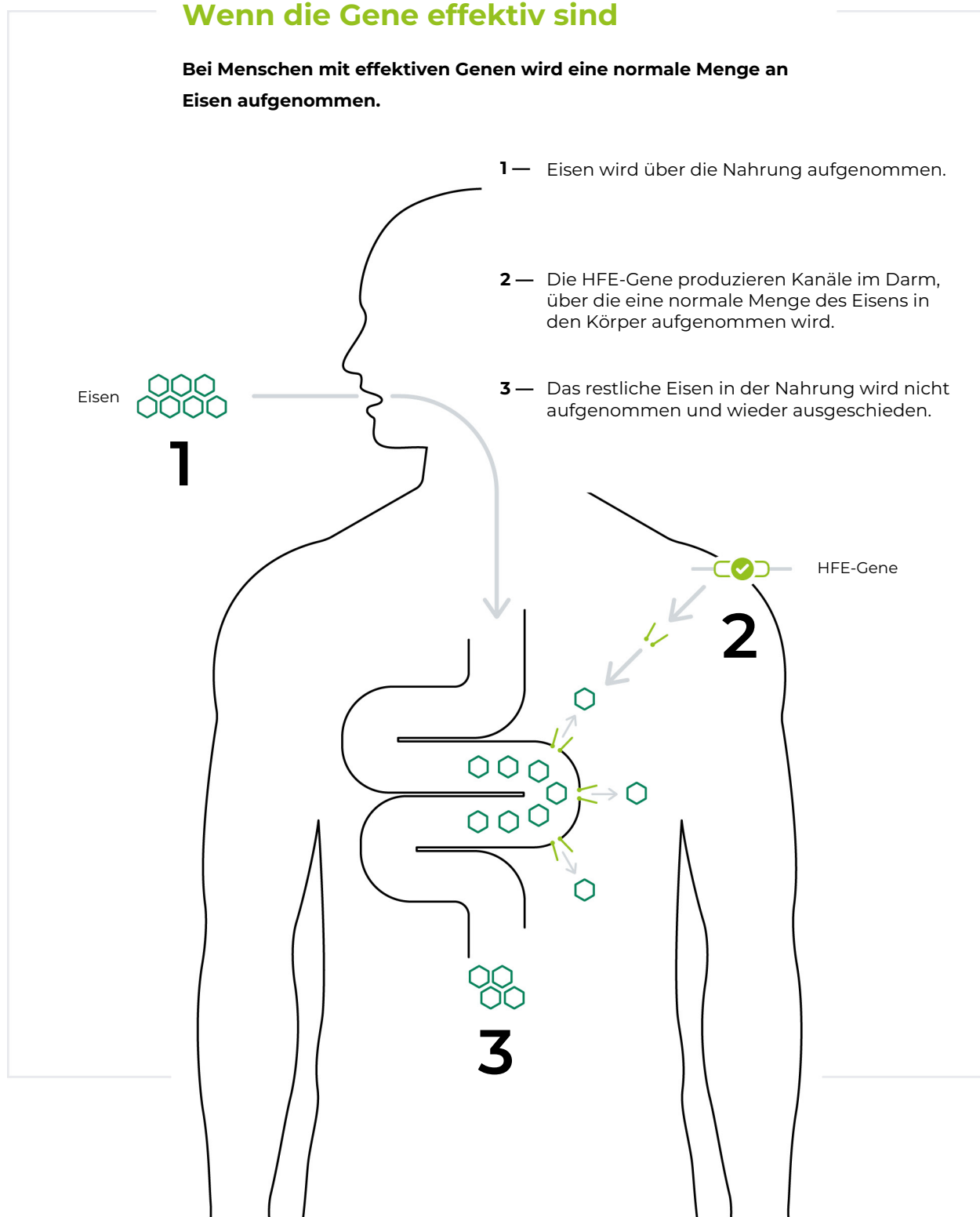
Symptome und Folgen von Eisenüberschuss:

- Müdigkeit und Schwäche sind oft erste Anzeichen
- Ablagerungen an verschiedenen Organen
- Schäden an Leber, Herz und Bauchspeicheldrüse
- Gelenkbeschwerden
- Erbrechen und Durchfall bei akutem Eisenüberschuss

Wie die HFE-Gene die Eisenaufnahme beeinflussen

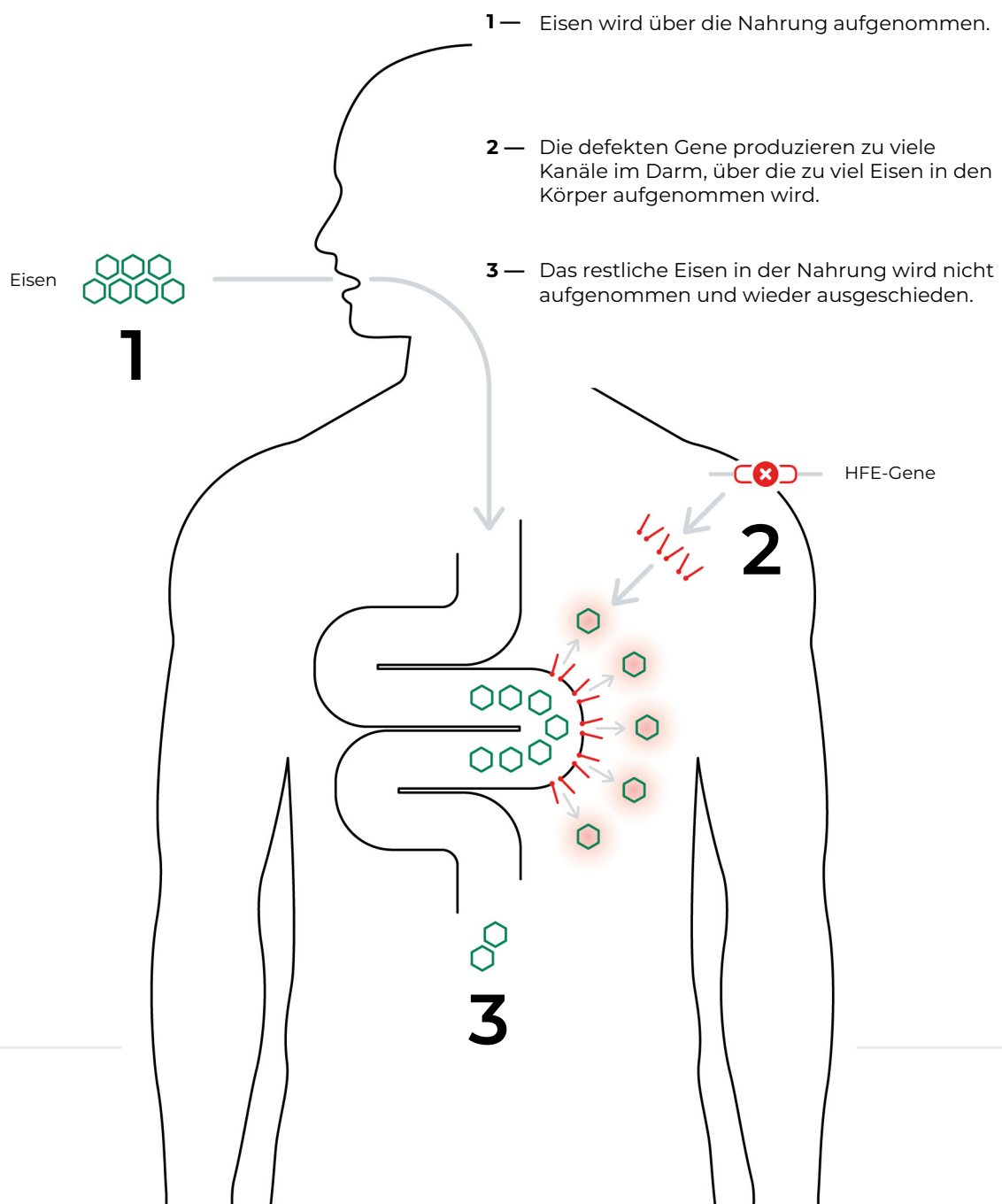
Wenn die Gene effektiv sind

Bei Menschen mit effektiven Genen wird eine normale Menge an Eisen aufgenommen.



Wenn die Gene defekt sind

Bei Menschen mit defekten Genen wird deutlich mehr Eisen aufgenommen, was zu einem Überschuss führen kann.



Maria, hier ist dein Ergebnis

Eisenaufnahme ist normal



Aufgrund deiner Gene nimmst du normale Mengen an Eisen auf.

Gen	Genotyp	Funktion
HFE (rs1799945)	C/C	✓
HFE (rs1800730)	A/A	✓
HFE (rs1800562)	G/G	✓

Deine Gene sind effektiv

Da deine Gene effektiv sind, nimmst du eine normale Menge an Eisen auf.



Unsere Empfehlung für dich

Deine Gene sind effektiv. Das bedeutet, dein Körper nimmt wie gewünscht nur normale Mengen an Eisen aus der Nahrung auf. Bei einer eisenarmen Ernährung (z. B. vegetarisch oder vegan) kann das jedoch zu einem Mangel führen.

- Neben vielen anderen Funktionen im Körper ist Eisen ein wichtiger Bestandteil der roten Blutkörperchen, des sogenannten Hämoglobins, das im Blut den Sauerstoff transportiert.
- Eisenmangel führt zu einem Mangel an Hämoglobin und somit zur Blutarmut. Das kann die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen, die Fruchtbarkeit bei Frauen reduzieren, die Stimmungslage negativ beeinflussen, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen auslösen und zu ständiger Müdigkeit führen.
- Eisen aus tierischen Lebensmitteln wird etwa dreimal besser aufgenommen als Eisen aus pflanzlichen Quellen.

Die besten Eisenlieferanten aus der pflanzlichen Welt sind:

- Weizenkleie
- Roggen
- Reis
- Haferflocken
- Buchweizen



Wichtig zu wissen

Die Eisenaufnahme wird durch die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C oder das Trinken von sauren Fruchtsäften erhöht.

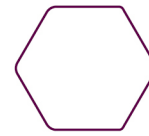
Bedarf

Dein genetisches Profil hat folgenden Einfluss auf deinen Bedarf:



- ↑↑ Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.
- ↓↓ Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.
- ↓↑ Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

Dein Gesamtbedarf an Nährstoffen und Vitaminen folgt auf Seite 208.



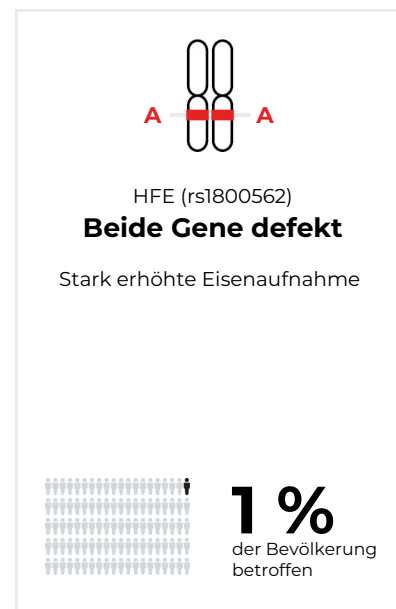
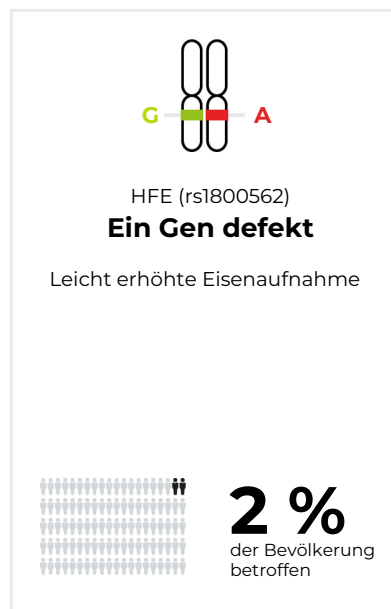
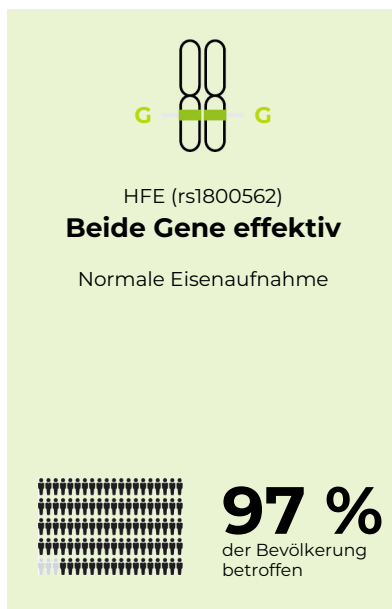
Wissenschaft der Gene

Deine Gene im Vergleich

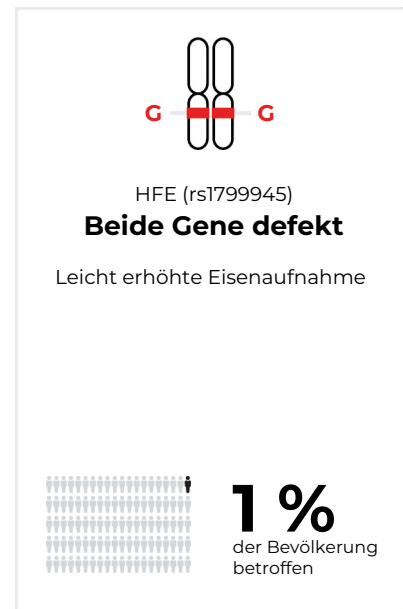
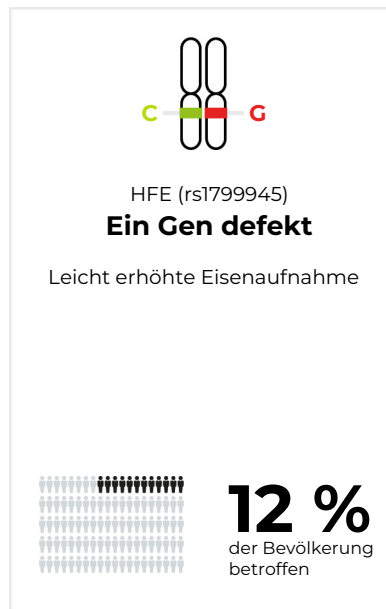
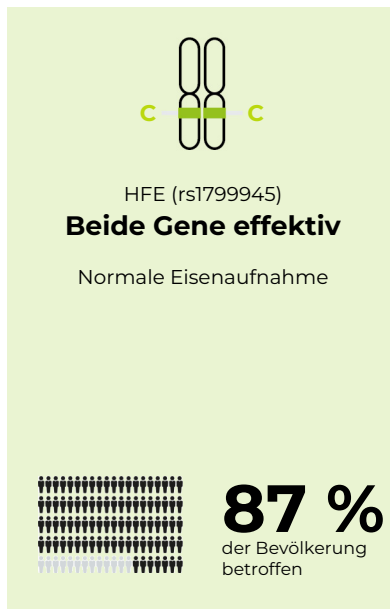
Auf dieser Seite erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen Eisenaufnahme im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.

Dein Ergebnis

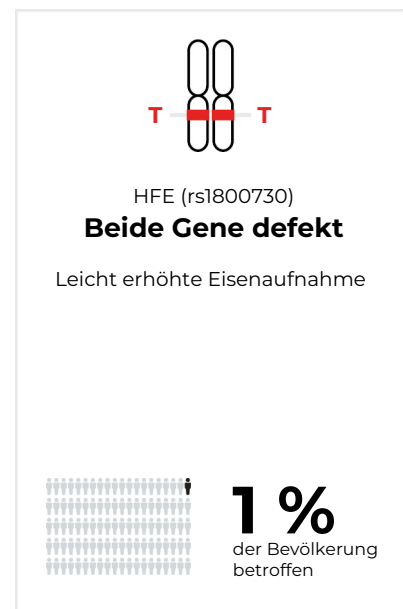
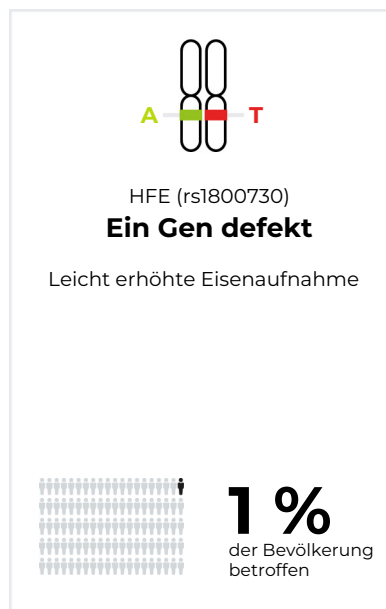
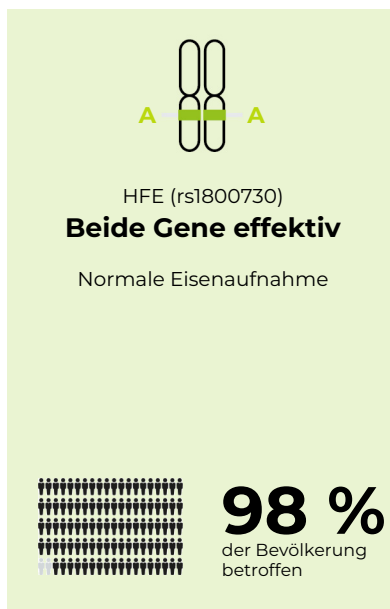


Dein Ergebnis



Wissenschaft (PubMed ID): 24653703, 9234244, 9341868, 10692770, 10194428

Dein Ergebnis



Wissenschaft (PubMed ID): 10194428, 11840200, 23418762, 11943417, 12180078

Zusätzliche Gene



Weitere Gene, die deine Ernährung und deinen Bedarf beeinflussen

Neben den schon erwähnte Kapiteln gibt es noch weitere Gene, die deinen Bedarf beeinflussen. Hier findest du eine Liste, welche Gene von uns noch analysiert wurden.

Wie diese gesammelt deinen Bedarf beeinflussen, kannst du auf den weiteren Seiten erkennen.

- CHD13 (rs8055236)
- CHDS8 (rs1333049)
- PON1 (rs662)
- PON1 (rs854560)
- APOE (rs429358)
- APOE (rs7412)
- NOS3
- NOS3 (rs2070744)
- MMP3
- GJA4 (rs1764391)
- ITGB3 (rs5918)
- TCF7L2 (rs7903146)
- ARMS2 (rs10490924)
- ADRB1 (rs1801253)
- HIGD1C (rs12304921)
- HHEX (rs1111875)
- IL10 (rs1800872)
- PPARG (rs1801282)
- FTO (rs9939609)
- COL1A1 (rs1800012)
- ESRI (rs2234693)
- IL1A (rs1800587)
- HLA-DQA1 (rs2187668)
- HLA-DQ8 (rs7454108)
- HTRA1 (rs11200638)
- CFH (rs1061170)
- GNB3 (rs5443)
- KCNJ11 (rs5219)

Deine Empfehlungen

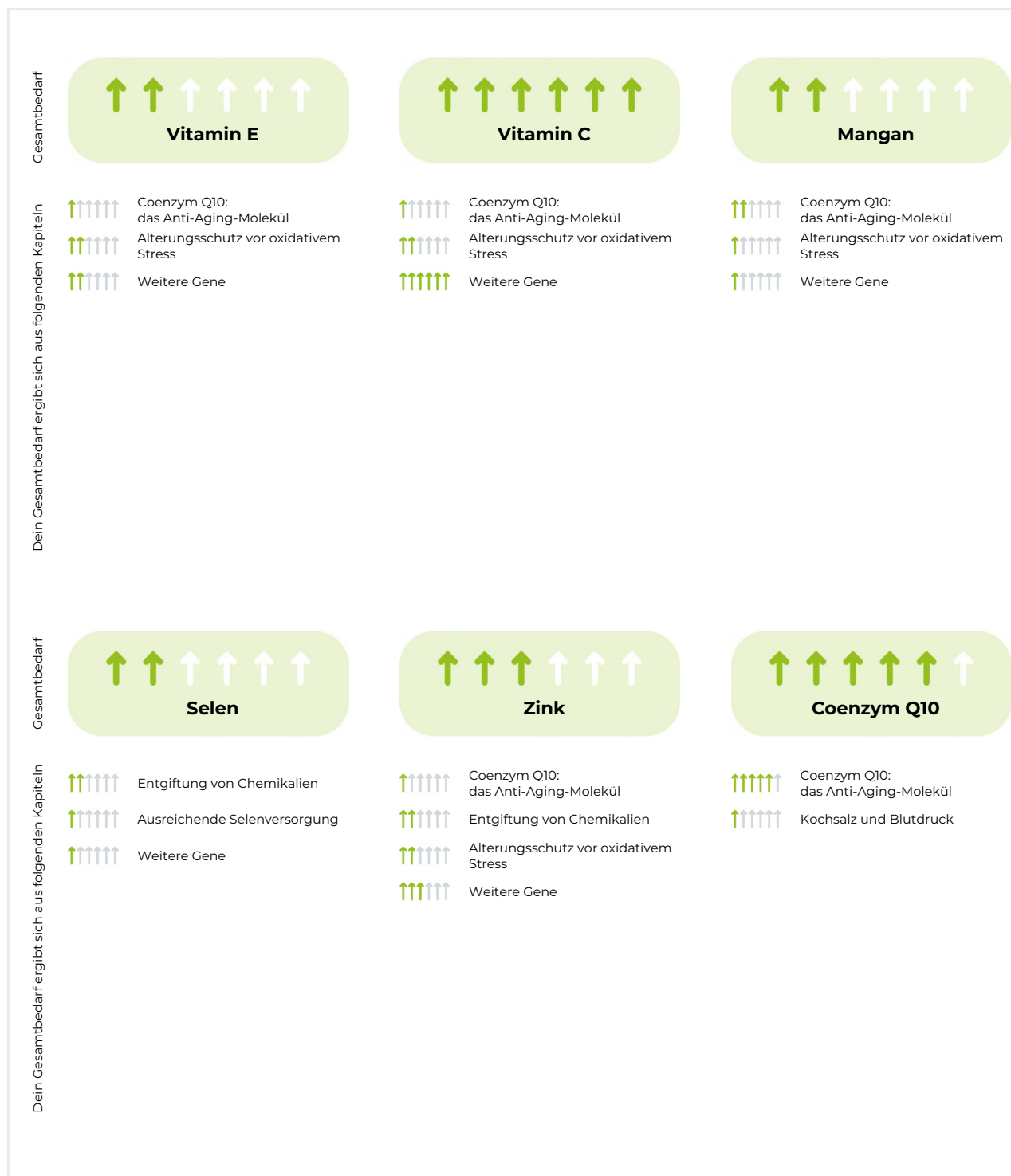


Dein genetischer Wegweiser

In den vorangegangenen Kapiteln haben wir uns deine Gene genauer angesehen. Basierend darauf findest du auf den folgenden Seiten Empfehlungen, die dir helfen, die gewonnenen Informationen auch anzuwenden. Unsere sorgfältige Analyse berücksichtigt deine genetischen Merkmale, um sicherzustellen, dass du deinen Körper optimal mit Nährstoffen und Vitaminen unterstützen kannst.

Dein Gesamtbedarf

Der Gesamtnährstoffbedarf pro Vitamin und Nährstoff ergibt sich aus mehreren Kapiteln, in denen verschiedene Gene analysiert worden sind.



Mehr ist besser für dich

Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.

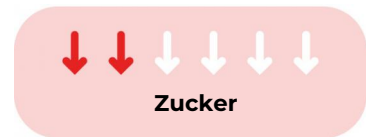
Wirkungslos für dich

Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

Weniger ist besser für dich

Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.

Gesamtbedarf



Dein Gesamtbedarf ergibt sich aus folgenden Kapiteln

- ↑↑↑↑↑↑ Entgiftung von Chemikalien
- ↑↑↑↑↑↑ Gene, Laktose und Kalzium
- ↑↑↑↑↑↑ Weitere Gene

- ↓↓↓↓↓↓ Alterungsschutz vor oxidativem Stress
- ↓↓↓↓↓↓ Entzündungen und das Immunsystem

- ↓↓↓↓↓↓ Alterungsschutz vor oxidativem Stress
- ↓↓↓↓↓↓ Regulierung von Triglyceriden
- ↓↓↓↓↓↓ Weitere Gene

Gesamtbedarf



Dein Gesamtbedarf ergibt sich aus folgenden Kapiteln

- ↑↑↑↑↑↑ Entgiftung von Chemikalien
- ↑↑↑↑↑↑ Eisenaufnahme - die richtige Menge
- ↑↑↑↑↑↑ Weitere Gene

- ↓↓↓↓↓↓ Entgiftung von Verbranntem

- ↓↓↓↓↓↓ Herz-Schutz vor Homocystein
- ↓↓↓↓↓↓ Alterungsschutz vor oxidativem Stress
- ↓↓↓↓↓↓ Kochsalz und Blutdruck
- ↓↓↓↓↓↓ Entzündungen und das Immunsystem
- ↓↓↓↓↓↓ Regulierung von Triglyceriden
- ↓↓↓↓↓↓ Weitere Gene

Gesamtbedarf



Dein Gesamtbedarf ergibt sich aus folgenden Kapiteln

↓↓↓↑↑↑ Wirkung von Kaffee und Koffein
↓↓↓↑↑↑ Weitere Gene

↑↑↑↑↑↑ Wirkung von Kaffee und Koffein
↑↑↑↑↑↑ Alterungsschutz vor oxidativem Stress

↑↑↑↑↑↑ Wirkung von Kaffee und Koffein
↑↑↑↑↑↑ Alterungsschutz vor oxidativem Stress

Erklärung zu deiner Koffein-Bewertung

Kaffee enthält viele gesunde Stoffe wie Antioxidantien, Polyphenole und Resveratrol, aber auch schädliches Koffein (auf Seite 20 im Kapitel „Kaffee und Koffein“).

Aufgrund deiner Gene kannst du Koffein gut neutralisieren, und die Antioxidantien im Kaffee sind gesund für dich.

Weitere Gene, die wir analysiert haben empfehlen jedoch, kein Koffein in seiner reinen, hochkonzentrierten Form (z.B. in Energyshots und Nahrungsergänzungsmitteln) zu konsumieren.

**Mehr
ist besser für dich**

Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.

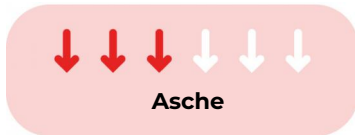
**Wirkungslos
für dich**

Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

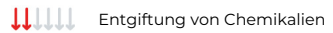
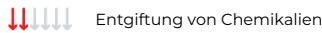
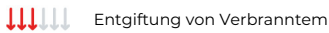
**Weniger
ist besser für dich**

Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.

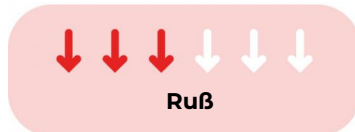
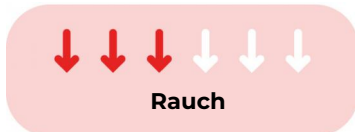
Gesamtbedarf



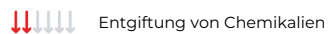
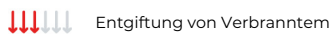
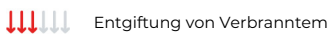
Dein Gesamtbedarf ergibt sich aus folgenden Kapiteln

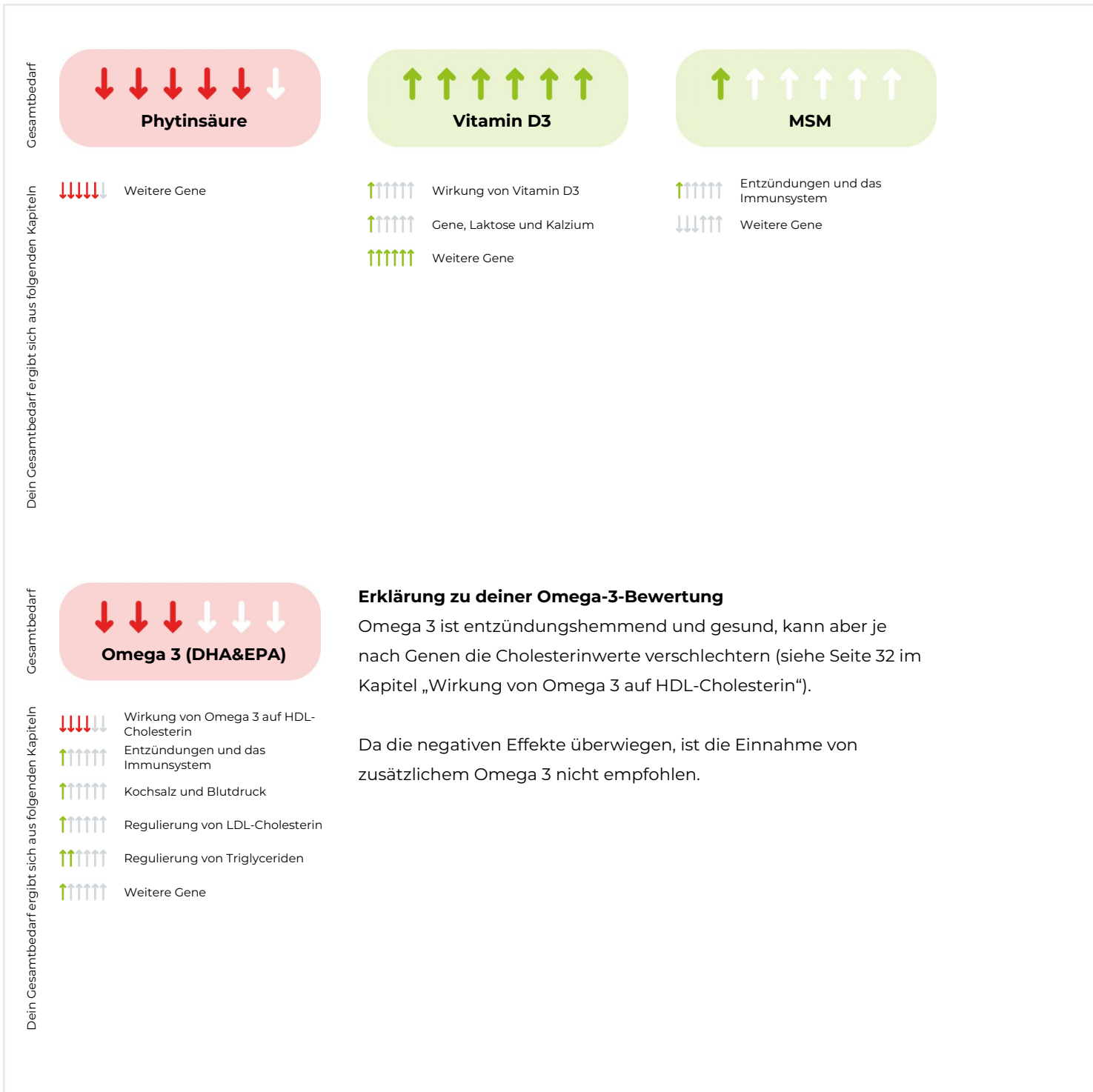


Gesamtbedarf



Dein Gesamtbedarf ergibt sich aus folgenden Kapiteln





Mehr ist besser für dich

Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.

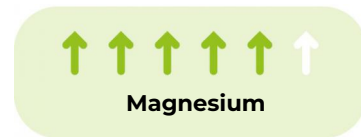
Wirkungslos für dich

Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

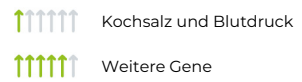
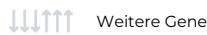
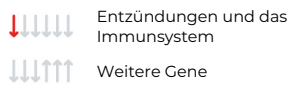
Weniger ist besser für dich

Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.

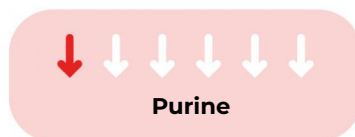
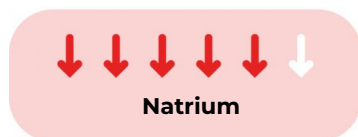
Gesamtbedarf



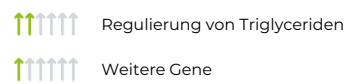
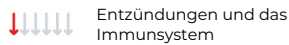
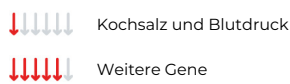
Dein Gesamtbedarf ergibt sich aus folgenden Kapiteln



Gesamtbedarf



Dein Gesamtbedarf ergibt sich aus folgenden Kapiteln



Gesamtbedarf Übersicht



Mehr
ist besser für dich

Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.

Wirkungslos
für dich

Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

Weniger
ist besser für dich

Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.

Gesamtbedarf



Dein Gesamtbedarf ergibt sich aus folgenden Kapiteln

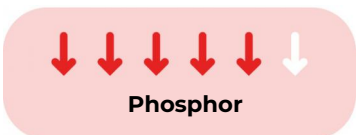
↑↑↑↑↑ Herz-Schutz vor Homocystein

↑↑↑↑↑ Herz-Schutz vor Homocystein

↑↑↑↑↑ Weitere Gene

↑↑↑↑↑ Regulierung von Triglyceriden

Gesamtbedarf



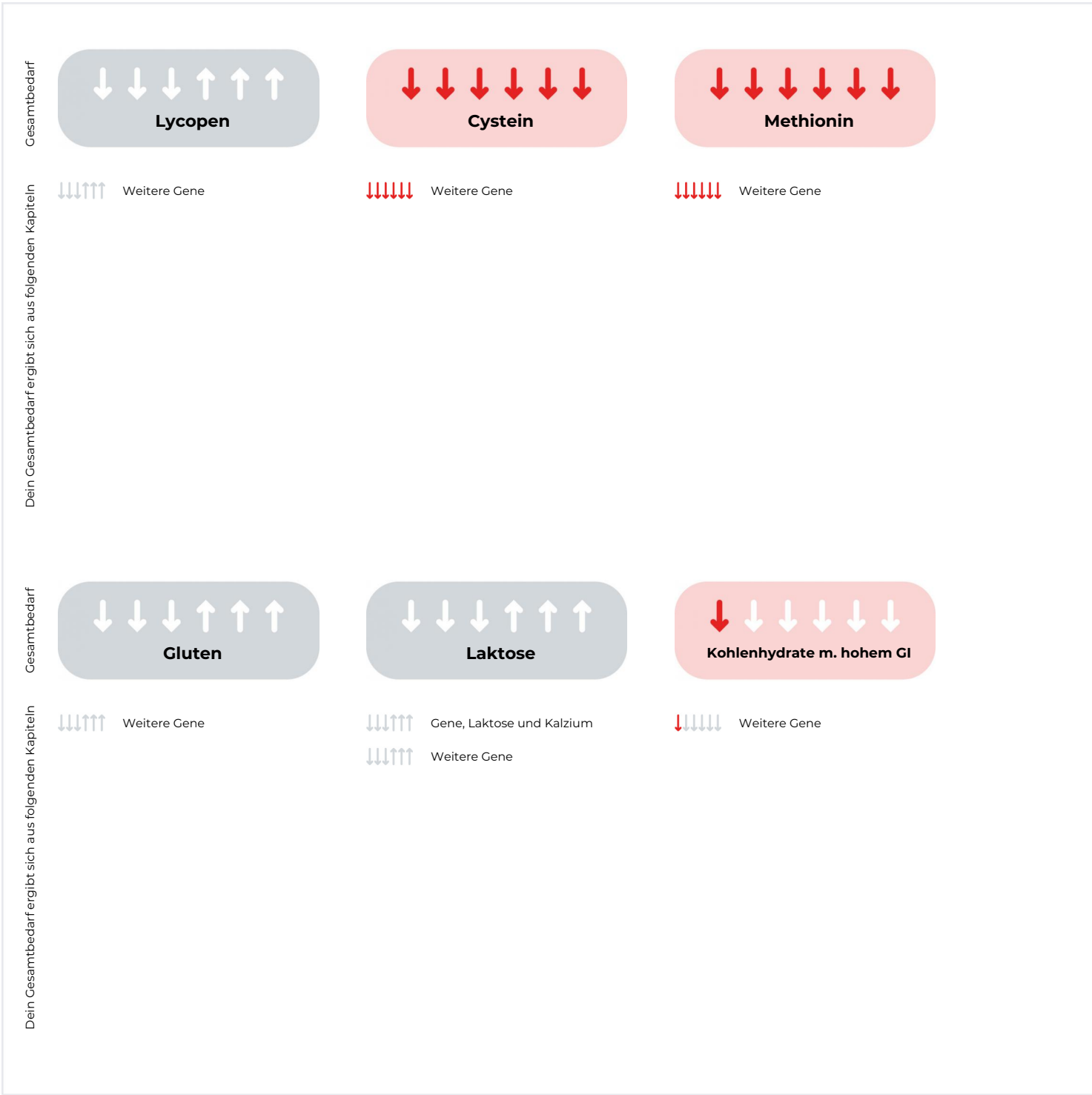
Dein Gesamtbedarf ergibt sich aus folgenden Kapiteln

↑↑↑↑↑ Herz-Schutz vor Homocystein

↑↑↑↑↑ Weitere Gene

↓↓↓↓↓ Weitere Gene

Gesamtbedarf Übersicht



**Mehr
ist besser für dich**

Je mehr grüne Pfeile angezeigt werden, umso gesünder und wichtiger ist dieser Nährstoff für dich.

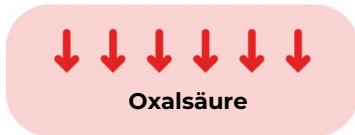
**Wirkungslos
für dich**

Wenn weder grüne noch rote Pfeile vorhanden sind, ist der Nährstoff wirkungslos oder neutral.

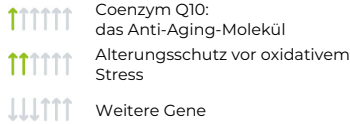
**Weniger
ist besser für dich**

Je mehr rote Pfeile angezeigt werden, umso ungesünder ist dieser Nährstoff für dich.

Gesamtbedarf



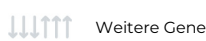
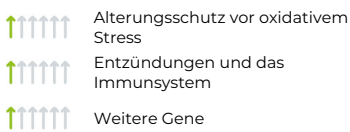
Dein Gesamtbedarf ergibt sich aus folgenden Kapiteln



Gesamtbedarf



Dein Gesamtbedarf ergibt sich aus folgenden Kapiteln



A-Z **Legende Inhaltsstoffe**

Alkohol

Eine psychoaktive Substanz, die als Ethanol bekannt ist und in Getränken vorkommt, wirkt berauschend und kann bei übermäßigem Konsum gesundheitsschädlich sein.

Allyl Mercaptan

Eine schwefelhaltige organische Verbindung, die in Knoblauch vorkommt und für seinen charakteristischen Geruch sowie potenzielle gesundheitliche Vorteile verantwortlich ist.

Alpha-Linolensäure

Eine essentielle Omega-3-Fettsäure, die entzündungshemmende Eigenschaften besitzt und für die normale Funktion von Zellmembranen wichtig ist.

Alpha-Liponsäure

Ein starkes Antioxidans, das in Mitochondrien vorkommt und hilft, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Arachidonsäure

Eine Omega-6-Fettsäure, die eine Rolle bei der Entzündungsreaktion und Zellmembranstruktur spielt.

Asche

Der nicht brennbare Rückstand, der nach der Verbrennung

organischer Materialien übrig bleibt und Mineralstoffe enthält.

Ballaststoffe

Pflanzliche Nahrungsbestandteile, die nicht verdaut werden, aber die Verdauung unterstützen und die Darmgesundheit fördern.

Coenzym Q10

Ein Antioxidans, das in den Mitochondrien der Zellen vorkommt und für die Energieproduktion essentiell ist.

Cystein

Eine schwefelhaltige Aminosäure, die für die Bildung von Proteinen und die Entgiftung wichtig ist.

Eisen

Ein essentielles Mineral, das für die Bildung von Hämoglobin und den Sauerstofftransport im Blut wichtig ist.

Folsäure

Die synthetische Form von Folat, die in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln verwendet wird.

Fruktose

Ein natürlicher Zucker, der in Früchten vorkommt und eine Energiequelle darstellt.

Genistein

Ist ein pflanzliches Isoflavon mit östrogenähnlichen Eigenschaften, das in Sojabohnen vorkommt und antioxidative sowie entzündungshemmende Wirkungen zeigt.

Gesättigte Fettsäuren

Eine Art von Fettsäuren, die in vielen tierischen Produkten und einigen pflanzlichen Ölen vorkommen und bei übermäßigem Konsum das Herz-Kreislauf-Risiko erhöhen können.

Gluten

Ein kleberbildendes Protein, das in Getreide wie Weizen, Gerste und Roggen enthalten ist und bei Zöliakie zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

Herbizide

Chemikalien, die verwendet werden, um unerwünschte Pflanzen oder Unkraut zu bekämpfen.

Kalium

Ein essentielles Mineral, das für die Nervenfunktion, Muskelkontraktion und den Flüssigkeitshaushalt im Körper wichtig ist.

Kalzium

Ein Mineral, das für die Knochengesundheit, Muskelfunktion und Nervenübertragung notwendig ist.

Kohlenhydrate mit hohem glykämischem Index

Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index, wie Weißbrot, Reis und zuckerhaltige Snacks, lassen den Blutzuckerspiegel schnell und stark ansteigen.

Koffein

Ein Stimulans, das die Wachheit erhöht und die Müdigkeit verringert.

Koffeinfreier Kaffee

Kaffee, aus dem der Großteil des Koffeins entfernt wurde, aber immer noch Geschmack, Aroma und Antioxidantien bietet.

Koffeinhaltiger Kaffee

Enthält Koffein, das ein Stimulans des Zentralnervensystems ist, welches Wachheit und Konzentration erhöht.

Kupfer

Ein essentielles Spurenelement, das an der Bildung von roten Blutkörperchen und der Erhaltung des Immunsystems beteiligt ist.

Laktose

Ein Milchzucker, der in Milch und Milchprodukten vorkommt und von manchen Menschen schlecht verdaut wird (Laktoseintoleranz).

Lutein

Ein Antioxidans, das in der Netzhaut des Auges vorkommt und die Augengesundheit unterstützt.

Lycopren

Ein starkes Antioxidans, das in Tomaten und anderen roten Früchten vorkommt und vor Zellschäden schützt.

Magnesium

Ein Mineral, das für die Muskelfunktion, die Nervenübertragung und die Enzymreaktionen im Körper wichtig ist.

Mangan

Ein Spurenelement, das für die Knochenbildung, den Stoffwechsel und die Wundheilung wichtig ist.

Methionin

Eine essentielle Aminosäure, die für die Proteinsynthese und den Schwefelstoffwechsel benötigt wird.

Methylfolat

Die bioaktive Form von Folat, die direkt im Körper verwendet werden kann.

MSM

Methylsulfonylmethan - eine organische Schwefelverbindung, die in Nahrungsergänzungsmitteln zur Unterstützung der Gelenkgesundheit verwendet wird.

Natrium

Ein essentielles Elektrolyt für Flüssigkeitsgleichgewicht, Nerven- und Muskelfunktion, hauptsächlich in Natriumchlorid (Kochsalz) vorhanden.

Omega 3 (DHA&EPA)

Essentielle Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und für die Herz- und Gehirngesundheit wichtig sind.

Oxalsäure

Eine organische Säure, die in einigen Pflanzen vorkommt und in hohen Mengen die Calciumaufnahme hemmen kann.

Pestizide

Chemikalien, die verwendet werden, um Schädlinge in der Landwirtschaft zu bekämpfen.

Phosphor

Ein Mineral, das für die Bildung von Knochen und Zähnen sowie für die Energieproduktion im Körper notwendig ist.

Phytinsäure

Eine Substanz in pflanzlichen Lebensmitteln, die Mineralstoffe binden und deren Aufnahme hemmen kann.

Phytosterol

Pflanzliche Sterole, die helfen können, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken.

Purine

Organische Verbindungen, die in einigen Lebensmitteln vorkommen und im Körper zu Harnsäure abgebaut werden.

Rauch

Schädliche Partikel und Gase, die durch Verbrennung entstehen und die Gesundheit beeinträchtigen können.

Resveratrol

Ein Antioxidans, das in Trauben, Rotwein und einigen Beeren vorkommt und entzündungshemmende sowie kardiovaskuläre Vorteile haben kann.

Ruß

Feine Partikel, die bei unvollständiger Verbrennung entstehen und gesundheitsschädlich sein können.

Schwermetalle

Metallische Elemente, die in hohen Konzentrationen toxisch sein können.

Selen

Ein essentielles Spurenelement, das antioxidative Eigenschaften besitzt und die Immunfunktion unterstützt.

Sulphoraphane

Ein natürliches Isothiocyanat, das in Kreuzblütlern wie Brokkoli vorkommt und für seine krebshemmenden und antioxidativen Eigenschaften bekannt ist.

Ungesättigte Fettsäuren

Fettsäuren mit einer oder mehreren Doppelbindungen, die als gesund gelten und in pflanzlichen Ölen vorkommen.

Verbranntes Essen

Lebensmittel, die bei hohen Temperaturen verbrannt wurden und potenziell krebserregende Substanzen enthalten können.

Vitamin A

Ein fettlösliches Vitamin, das für die Sehkraft, das Immunsystem und die Hautgesundheit wichtig ist.

Vitamin B2

Auch Riboflavin genannt, wichtig für den Energiestoffwechsel und die Zellfunktion.

Vitamin B3

Auch Niacin genannt, unterstützt den Energiestoffwechsel und die DNA-Reparatur.

Vitamin B6

Ein wasserlösliches Vitamin, das für den Proteinstoffwechsel und die Bildung von Neurotransmittern notwendig ist.

Vitamin B12

Ein wasserlösliches Vitamin, das für die Bildung roter Blutkörperchen und die DNA-Synthese notwendig ist.

Vitamin C

Ein wasserlösliches Antioxidans, das die Immunfunktion unterstützt und die Eisenaufnahme fördert.

Vitamin D3

Ein fettlösliches Vitamin, das die Kalziumaufnahme fördert und die Knochengesundheit unterstützt.

Vitamin E

Ein fettlösliches Antioxidans, das Zellmembranen vor oxidativen Schäden schützt.







Zink

Ein essentielles Spurenelement, das für die Immunfunktion, die Wundheilung und den Stoffwechsel wichtig ist.

Zucker

Ein einfaches Kohlenhydrat, das als schnelle Energiequelle dient, aber in großen Mengen gesundheitsschädlich sein kann.

Beispielerggebnisse von verschiedenen Lebensmitteln

	Inhaltsstoffe:	Gehalt:	Dein Bedarf:	Wertung:	
 Grüner Apfel	Vitamin B6	↑↑↑↑↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= +++	 Sehr gesund für dich
	Vitamin B3	↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= +	
	Vitamin C	↑↑↑↑↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= ++++	
	Zink	↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= +++	
	Magnesium	↑↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= ++++	
 Lachs	Schwermetalle	↑↑	+ ↓↓↓↓↓↓	= --	 Neutral für dich
	Kalium	↑↑↑↑↑↑	+ ↓↓↓↑↑↑	= ○	
	Eisen	↑↑↑↑↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= +++	
	Omega 3	↑↑↑↑↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= +++	
	Purin	↑↑↑↑	+ ↓↓↓↓↓↓	= ----	
 Hamburger	Cholesterin	↑↑↑↑↑↑	+ ↓↓↓↓↓↓	= ---	 Ungesund für dich
	Cystein	↑↑↑↑↑↑	+ ↓↓↓↓↓↓	= ----	
	Phosphor	↑↑↑↑↑↑	+ ↓↓↓↓↓↓	= ----	
	Methionin	↑↑↑↑↑↑	+ ↓↓↓↓↓↓	= ----	
	Alpha-Linolensäure	↑↑↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= ++	

Warum ist Lebensmittel X gesund/ungesund für dich?

Es gibt nie die „eine“ Antwort auf diese Frage. Wir analysieren mehr als 50 Gene und ermitteln wie gesund oder ungesund mehr als 40 verschiedene Inhaltsstoffe für dich sind. Danach ermitteln wir wie viel von diesen Inhaltsstoffen in dem Lebensmittel enthalten sind. Erst daraus und aus der Fülle all dieser Daten entsteht die Bewertung. Es ist also immer ein Zusammenspiel deiner Gene und der vielen Inhaltsstoffe, die in einem Lebensmittel enthalten sind, die zur Bewertung führen. Es gibt nie „den einen Grund“ für die Bewertung. Du kannst dir aber sicher sein, dass wenn du die Bewertung befolgst, du die gesamten Erkenntnisse aus deiner Genanalyse optimal ausnutzt.

Über uns

Wir wollen Menschen dabei helfen, ihr Leben einfacher und gesünder zu gestalten. Dazu nutzen wir modernste Technologien und greifen auf unsere jahrelange Erfahrung als führender Biotech-Anbieter zurück.

Höchste Qualitätsstandards

Führende Technologie

Hergestellt in Österreich





Hightech in jedem Bereich

Um dem hohen Anspruch unserer Kunden und unseren eigenen Qualitätsansprüchen gerecht zu werden, setzen wir seit unserer Gründung auf führende Methoden und Hightech-Equipment. Beides bringen wir regelmäßig auf den neuesten Stand. Hohe Laborkapazitäten, fortschrittliche Technologien sowie ein großes Team aus erfahrenen Expertinnen und Experten machen uns zu einem leistungsfähigen Gesundheitspartner.

Zertifizierte Qualität und Leistungsfähigkeit

Das Labor ist nach höchsten internationalen Qualitätsstandards, u.a. ISO 9001, zertifiziert. Vom österreichischen Staat zugelassen, erfüllt das Labor selbstverständlich auch die europaweit geltenden Regularien. Die Herstellung von Nahrungsergänzungen und Kosmetika erfolgt nach höchsten Standards. Strenge Qualitätskontrollen, regelmäßige Tests auf Dopingsubstanzen und Schadstoffe sowie eine aufwendige interne Wasseraufbereitung gewährleisten absolut sichere und hochwertige Produkte.

Technische Details zu deiner Analyse

Bestellnummer
DEMO_LOTH

Geburtsdatum
01/01/1990

Analysemethode
DNA Microarray

Name, Vorname
Musterfrau, Maria

Bericht erstellt
27/07/2022

Aktuelle Version
V1.2

Beantragendes Unternehmen
ProGenom GmbH
Hafenstraße 32
48153 Münster, Deutschland

Durchführendes Unternehmen
Novogenia GmbH
Strass 19
5301 Eugendorf
Österreich

Geschäftsführer ProGenom



Dr. Michael Schöfbänker M.Sc.

Laborleiter



René Rohrmanstorfer M.Sc.

Labordirektor




Dr. Daniel Wallerstorfer B.Sc.

Impressum

ProGenom GmbH
Hafenstraße 32
48153 Münster, Deutschland



Mit deiner Analyse hast du einen wichtigen Schritt getan, um deine Gesundheit optimal zu überwachen.



Entdecke und nutze weitere wichtige Analysen rund um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.



progenom.com

Hast du Fragen?

Kontaktiere uns unter service@progenom.com

Nutrition Sensor

Maria
Musterfrau

DEMO_LOTH





Ernährungsplan

Maria
Musterfrau

DEMO_T4ZX2_3

Dein Ernährungsplan

Wir haben basierend auf deinen biologischen und genetischen Daten einen komplett personalisierten Ernährungsplan für dich erstellt, der dir hilft, deine Ziele zu erreichen.



Mikronährstoffe

Deine individuelle Empfehlung an Mikronährstoffen, angepasst an deine biologischen und genetischen Daten.

NutriMe Complete
Dein täglicher Bedarf
Wichtige Aufgaben der Mikronährstoffe

Seite 6
Seite 8
Seite 10



Lebensmittelliste

Über 1400 speziell für dich bewertete Lebensmittel, inklusive Details zu Makronährstoffen und Kalorien, sowie einer Kennzeichnung, die dir zeigt, welche Lebensmittel für dich und deine Ziele gut sind und welche nicht.

Wie funktioniert die Lebensmittelliste
- für gesunde Ernährung?

Seite 18



Mikronährstoffe



Essentielle Nährstoffe für deine Gesundheit

**Deine individuelle Empfehlung,
angepasst an deine biologischen und
genetischen Daten.**



**DNA-Analyse
abgeschlossen**



Ergebnisse erhalten



**Unterstütze jetzt deine
Gesundheit mit NutriMe
Complete**



**Personalisiert
nur für
dich**

Ein Nahrungsergänzungsmittel so einzigartig wie du selbst

Bei den Genen, die in dieser Analyse getestet worden sind, gibt es mehr als 700 Trillionen verschiedene Ergebnismöglichkeiten. Dein Ergebnis ist also so einzigartig wie du selbst und beeinflusst auch deinen Nährstoffbedarf.

NutriMe Complete ist ein einzigartiges, personalisiertes Nahrungsergänzungsmittel, dessen Rezeptur genau auf dich abgestimmt ist. So erhältst du genau die Nährstoffe, die du täglich brauchst. Nimm NutriMe Complete täglich ein. So wirst du bei deiner angepassten Ernährung unterstützt und bist geschützt, wenn das mit der gesunden Ernährung mal nicht funktioniert.

Die richtige Dosierung

Zu wenig, aber auch zu viel von einem Vitamin kann ungesund sein. NutriMe Complete ist so konzipiert, dass es sichergeht, dass du bei einer ungesunden Ernährung bestmöglich geschützt bist und bei einer gesunden Ernährung trotzdem nicht in die Überdosierung kommst.

Dein individueller Bedarf

Deinen persönlichen Bedarf an bis zu 22 Mikro-nährstoffen findest du bis aufs Mikrogramm genau auf den folgenden Seiten unter „Dein täglicher Bedarf“. Bei jeder Bestellung wird dein aktueller Bedarf berücksichtigt und die Mischung für dich individuell zusammengestellt.

Optimale Aufnahme in den Körper

Die Mikrotransporter-Kügelchen sind so gestaltet, dass sie die Nährstoffe langsam freisetzen und die natürliche Nährstoffaufnahme aus der Nahrung simulieren. Du bist somit den ganzen Tag über optimal versorgt.

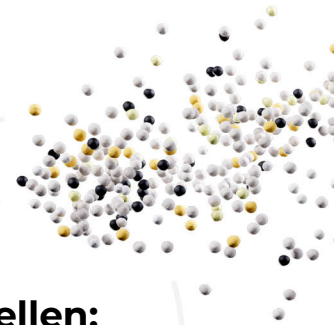
Basierend auf all deinen Analysen

Alle relevanten Analysen, die du bei uns durchführen lässt, fließen in deine Rezeptur mit ein. Damit lernen wir deinen Bedarf mit jeder Analyse besser kennen. So bist du immer nach dem aktuellsten Stand deiner biologischen Daten mit Nährstoffen versorgt.



Jetzt bestellen:







Tel. +49 251 92871990
info@progenom.com
www.progenom.com












Dein täglicher Bedarf

Hier findest du deinen Bedarf an Vitaminen und Nährstoffen, den dein Körper täglich braucht, um optimal versorgt zu sein. Unsere sorgfältige Analyse berücksichtigt deine genetischen Merkmale, um sicherzustellen, dass du deinen Körper jeden Tag bestmöglich unterstützen kannst.

Mineralien

	Magnesium hoher Bedarf	228 mg
	Mangan hoher Bedarf	3.2 mg
	Selen hoher Bedarf	76 µg
	Zink hoher Bedarf	14 mg
	Kupfer normaler Bedarf	0.64 mg
	Eisen hoher Bedarf	20 mg
	Kalzium hoher Bedarf	865 mg

Vitamine

	Vitamin C hoher Bedarf	131 mg
	Vitamin E hoher Bedarf	20 mg
	Vitamin A hoher Bedarf	2049 µg
	Vitamin B6 hoher Bedarf	4.3 mg
	Methylfolat hoher Bedarf	198 µg
	Folsäure hoher Bedarf	402 µg
	Vitamin D3 hoher Bedarf	30 µg
	Vitamin B2 hoher Bedarf	4.3 mg
	Vitamin B12 hoher Bedarf	800 µg



Kein Bedarf

Dieser Nährstoff wirkt bei dir nicht. Verzichte auf die Einnahme.

Niedriger Bedarf

Du brauchst weniger als der Durchschnitt.

Normaler Bedarf

Du hast einen durchschnittlichen Bedarf.

Hoher Bedarf

Du hast einen höheren Bedarf als der Durchschnitt.

Sonstige Nährstoffe

	Coenzym Q10 hoher Bedarf	108 mg
	Phytosterol hoher Bedarf	520 mg
	Lutein geringer Bedarf	1.6 mg
	Alpha-Liponsäure hoher Bedarf	179 mg
	MSM hoher Bedarf	630 mg
	Omega-3-Fettsäuren hoher Bedarf	950 mg

Deine Empfehlung basiert auf

- Größe, Geschlecht, Gewicht und Alter
- Lebensstilfragebogen mit aktuellen Ernährungsgewohnheiten
- Nutrition Sensor
- Toxo Sensor
- Biological Age Sensor

**Gut zu wissen**

Deine Mikronährstoffmischung kombiniert 80 % biologische Inhaltsstoffe für hohe Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit mit 20 % pharmazeutischen Substanzen für Langzeitstabilität, geringes Volumen und genaue Dosierung, und vereint so die Vorteile beider Quellen.

Dein NutriMe Complete erfüllt für dich wichtige Aufgaben



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



Magnesium

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



Mangan

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



Phytosterol

- trägt 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 Glycogen-Stoffwechsel bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei



Vitamin D3

- trägt zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Kalzium und Phosphor bei
- trägt zu einem normalen Kalziumspiegel 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 C

- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei
- erhöht die Eisenaufnahme
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen bei
- 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 E D-Alpha-Tocopherol

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



Omega 3 (DHA und EPA)

- DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei
- DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei
- DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei



Zink

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



Wichtig zu wissen

In der Europäischen Union sind Wirkungsaussagen von Mikronährstoffen streng reguliert und müssen spezifisch freigegeben werden. Diese Liste umfasst die zulässigen Wirkungsversprechen dieses Produkts. 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 Produkts beschränkt sich ausschließlich auf diese Liste. Keine anderen Aspekte dieses Berichts fließen in die Wirkung des Produkts ein und es wird in keiner Weise suggeriert, dass bestimmte Genanalyseergebnisse zusätzliche Heilungswirkungen, die über diese Liste hinausgehen, bewirken.







Lebensmittelliste



Über 1400 speziell für dich bewertete Lebensmittel

**Inklusive Details zu Makronährstoffen
und Kalorien, sowie einer Kennzeich-
nung, die dir zeigt, welche Lebensmittel
für dich und deine Ziele gut sind und
welche nicht.**


Beispielerggebnisse von verschiedenen Lebensmitteln











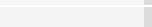

	Inhaltsstoffe:	Gehalt:	Dein Bedarf:	Wertung:	
 <p>Grüner Apfel</p>	Vitamin B6	↑↑↑↑↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= + + +	 <p>Sehr gesund für dich</p>
	Vitamin B3	↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= +	
	Vitamin C	↑↑↑↑↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= + + + + +	
	Zink	↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= + + +	
	Magnesium	↑↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= + + + +	
 <p>Lachs</p>	Schwermetalle	↑↑	+ ↓↓↓↓↓↓	= - -	 <p>Neutral für dich</p>
	Kalium	↑↑↑↑↑↑	+ ↓↓↓↑↑↑	= 0	
	Eisen	↑↑↑↑↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= + + +	
	Omega 3	↑↑↑↑↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= + + +	
	Purin	↑↑↑↑	+ ↓↓↓↓↓↓	= - - - -	
 <p>Hamburger</p>	Cholesterin	↑↑↑↑↑↑	+ ↓↓↓↓↓↓	= - - -	 <p>Ungesund für dich</p>
	Cystein	↑↑↑↑↑↑	+ ↓↓↓↓↓↓	= - - - - -	
	Phosphor	↑↑↑↑↑↑	+ ↓↓↓↓↓↓	= - - - - -	
	Methionin	↑↑↑↑↑↑	+ ↓↓↓↓↓↓	= - - - - -	
	Alpha-Linolensäure	↑↑↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= + +	

Warum ist Lebensmittel X gesund/ungesund für dich?

Es gibt nie die „eine“ Antwort auf diese Frage. Wir analysieren mehr als 50 Gene und ermitteln wie gesund oder ungesund mehr als 40 verschiedene Inhaltsstoffe für dich sind. Danach ermitteln wir wie viel von diesen Inhaltsstoffen in dem Lebensmittel enthalten sind. Erst daraus und aus der Fülle all dieser Daten entsteht die Bewertung. Es ist also immer ein Zusammenspiel deiner Gene und der vielen Inhaltsstoffe, die in einem Lebensmittel enthalten sind, die zur Bewertung führen. Es gibt nie „den einen Grund“ für die Bewertung. Du kannst dir aber sicher sein, dass wenn du die Bewertung befolgst, du die gesamten Erkenntnisse aus deiner Genanalyse optimal ausnutzt.

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung					Gemüse	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett
										
					Algen	5	2	0	0	0
					Artischocken	150	33	4	4	0
					Aubergine	175	30	2	4	0
					Austernpilz	100	23	3	3	0
					Bambussprossen	150	27	4	1	0
					Bärlauch	35	7	0	1	0
					Batate (Süßkartoffel)	150	167	2	36	1
					Birkenpilz	100	25	5	0	1
					Blattkohl	150	20	2	2	0
					Blattspinat	150	29	4	1	0
					Blumenkohl	150	35	4	4	0
					Bohne weiß	60	158	13	24	1
					Bohnen dick	150	126	11	19	1
					Bohnen grün	150	50	4	8	0
					Bohnensprossen	24	10	1	1	0
					Brennnessel	150	63	11	2	1
					Brokkoli	150	42	6	4	0
					Buchecker	20	118	1	6	10
					Buschbohnen grün	150	50	4	8	0
					Butterpilz	200	30	5	1	1
					Cashewnuss	30	178	6	7	14
					Champignon Konserve	100	19	3	0	1
					Chia Samen	28	137	4	12	9

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Gemüse</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Chicoree	50	9	1	1	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Chinabohnen	150	170	14	26	1
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Chinabohnen reif	60	167	14	25	1
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Chinakohl	150	20	2	2	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Edelkastanie (Marone)	60	118	2	25	1
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Edel-Reizker	200	36	6	0	1
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Eisbergsalat	85	11	1	1	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Endivien	85	13	1	1	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Erbsen gekeimt	70	22	4	1	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Erbsen grün	150	123	10	18	1
🍏🍏🍏🍏🍏					Erbsen grün Konserve	150	57	5	7	1
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Erbsen reif	60	167	14	25	1
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Erdnüsse	30	173	9	2	14
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Feldsalat	50	8	1	0	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Fenchel Knolle	150	29	2	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Fleischtomate	150	26	1	4	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Gartenkürbis	150	20	1	3	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Gemüsemischung chinesische Art	150	56	4	8	1
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Gemüsemischung mexikanische Art	150	77	5	12	1
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Gemüsepaprika gelb	150	45	2	8	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Gemüsepaprika grün	150	29	2	4	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Gemüsepaprika rot	150	56	2	10	1
🍏🍏🍏🍏					Getreidesprossen	24	17	1	3	0

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung					Gemüse	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett
										
					Grünkohl	150	56	6	4	1
					Gurke	150	18	1	3	0
					Hallimasch	200	38	6	0	1
					Haselnuss	60	390	10	4	38
					Hickorynuss	60	419	7	3	43
					Hülsenfruchtgemüse	150	50	4	8	0
					Japanknolle	200	362	10	75	1
					Kapern	100	23	2	3	0
					Karotte	100	35	1	7	0
					Kartoffeln geschält	200	146	4	31	0
					Kartoffeln ungeschält	240	175	5	37	0
					Kichererbsen	60	161	12	23	2
					Kichererbsen gekeimt	70	22	4	1	0
					Kidney-Bohnen	60	151	13	22	1
					Kidney-Bohnen Konserve, nicht abgetropft	150	95	8	14	1
					Knoblauch	2	3	0	1	0
					Knollensellerie	150	29	2	3	0
					Kohlrabi	150	38	3	6	0
					Kohlrübe	150	45	2	9	0
					Kokosfruchtfleisch	60	217	3	3	22
					Kopfsalat	50	6	1	1	0
					Kürbis	150	38	2	7	0
					Kürbis Butternuss	150	38	2	7	0

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Gemüse</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
						Kürbis Hokkaido	150	38	2	7
					Kürbiskerne	30	170	11	1	14
					Lauchzwiebel	30	13	0	3	0
					Leinsamen	20	89	4	2	7
					Limabohnen	60	167	12	27	1
					Linsen	60	185	14	30	1
					Linsen gekeimt	30	9	1	1	0
					Lollo Rosso	100	20	1	3	0
					Lotus-Wurzel	150	119	4	25	0
					Löwenzahn	150	44	5	4	1
					Lupine Samen	30	111	11	12	3
					Luzernensprossen (Alfalfa)	30	10	1	1	0
					Macadamianuss	60	418	5	2	44
					Mandel	60	353	14	3	32
					Mandel bitter	60	353	14	3	32
					Mangold	150	24	3	1	0
					Maniok	200	274	2	64	0
					Meerrettich	150	96	4	18	0
					Mixed Pickles	100	36	1	6	0
					Mohn Samen	20	97	5	1	8
					Morchel	200	30	5	1	1
					Mungobohnen	60	164	14	25	1
					Mungobohnensprossen	30	7	1	1	0



















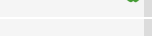










 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung					Gemüse	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett
						Nüsse	100	576	30	7
					Okra	150	30	3	3	0
					Ölfrüchte	20	26	0	1	3
					Oliven grün	20	26	0	1	3
					Oliven schwarz	20	69	0	1	7
					Ölsamen	20	89	4	2	7
					Palmenherz	150	54	4	9	0
					Paprikaschoten	150	29	2	4	0
					Paranuss	60	412	10	2	41
					Pastinake	150	89	2	18	1
					Pecannuss	60	419	7	3	43
					Perlzwiebel	15	11	0	2	0
					Pfefferschote süß	2	1	0	0	0
					Pfefferschoten	2	1	0	0	0
					Pfeilwurz	200	208	11	39	1
					Pfifferling	200	30	5	0	1
					Pilze	100	21	4	1	0
					Pinienkern	20	115	5	1	10
					Pistazie	60	352	12	7	31
					Porree	150	38	3	5	0
					Portulak	150	18	2	1	1
					Prunkbohnen	150	126	11	19	1
					Radicchio	85	12	1	1	0


















 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung					Gemüse	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett
										
					Radieschen	100	15	1	2	0
					Rettich	150	24	2	4	0
					Romanesco	150	35	4	4	0
					Romanosalat	50	8	1	1	0
					Rosenkohl	150	54	7	5	1
					Rotkappe	200	34	4	1	2
					Rotkohl	150	35	2	5	0
					Rübe rot	150	63	2	13	0
					Rübe weiss	150	39	1	7	0
					Rüben	150	50	1	10	0
					Ruccola	100	27	3	2	1
					Saflorsaat	20	107	3	6	8
					Sagopalme	200	362	10	75	1
					Sauerampfer	150	33	5	2	1
					Sauerkraut	150	26	2	1	0
					Schalotte	30	7	0	1	0
					Schnittsalat	50	10	1	1	0
					Schwarzwurzel	150	29	2	3	1
					Sellerie	150	26	2	3	0
					Sesam	20	114	4	2	10
					Shiitakepilz	200	84	3	25	0
					Sojabohnen	150	216	18	16	9
					Sojabohnen reif	60	194	20	4	11

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h1>Gemüse</h1>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Sojasprossen	24	13	2	1	0
	🍏🍏🍏🍏				Sonnenblumenkern	20	96	5	7	5
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Spargel	150	27	3	3	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Spargel Konserve	150	18	2	2	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Spargel weiß	150	27	3	3	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Spinat	150	29	4	1	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Spinat tiefgefroren	150	30	4	1	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Spitzkohl	150	35	3	4	0
	🍏🍏				Sprossen- und Lauchgemüse	150	42	2	7	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Stangenbohnen grün	150	50	4	8	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Stangensellerie	150	26	2	3	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Steinpilz	200	54	11	1	1
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Strauchbohnen	150	132	11	17	2
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Straucherbsen	60	172	12	28	1
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Suppengrün	150	38	2	6	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Taro (Wasserbrotwurzel)	150	153	2	34	0
	🍏				Tomate grün	150	41	2	7	0
	🍏🍏🍏🍏				Tomate rot	150	26	1	4	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Tomaten	80	14	1	2	0
	🍏				Tomaten Konserve	80	14	1	2	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Topinambur	200	62	5	8	1
	🍏🍏				Trüffel	10	6	1	1	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Wachsbohnen	150	48	3	8	0













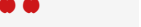





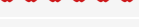

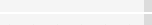



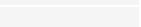
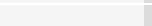
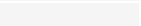


 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Gemüse</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden									
						g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Wachsflaschenkürbis	150	21	1	4	0
					Walnuss	40	286	6	2	28
					Wasabi roh	150	185	7	35	1
					Weinblätter	100	114	6	17	2
					Weinsauerkraut	150	26	2	1	0
					Weißkohl	150	38	2	6	0
					Wildpilzmischung Konserve	200	118	5	15	6
					Wirsingkohl	150	41	4	4	0
					Wurzelpetersilie	150	59	4	9	1
					Yambohne	200	82	3	16	0
					Yamswurzel	200	202	4	45	0
					Zucchini	150	32	3	3	0
					Zuckererbsen	150	89	6	15	0
					Zuckermais	150	134	5	24	2
					Zwiebeln	30	8	0	1	0

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung					Obst	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett
										
					Acerola	120	19	0	3	0
					Ananas	125	70	1	16	0
					Ananas Konserve	125	108	0	26	0
					Apfel	125	76	0	18	0
					Apfel geschält	115	63	0	14	0
					Aprikose	50	22	0	4	0
					Aprikose Konserve	125	99	1	23	0
					Avocado	225	293	3	8	28
					Banane	100	90	1	20	0
					Baumstachelbeere (Sternfrucht)	125	34	2	4	1
					Beerenobst	125	40	1	7	1
					Birne	140	73	1	17	0
					Birne Konserve	125	83	0	20	0
					Brombeere	125	45	2	8	1
					Brotfrucht	125	130	2	29	0
					Cashewapfel	125	68	1	13	1
					Clementine	100	46	1	9	0
					Dattel	125	350	3	81	1
					Durian	125	180	3	36	2
					Erdbeere	250	80	2	14	1
					Erdkirsche (Physalis)	125	64	2	11	1
					Feige	20	13	0	3	0
					Granatapfel	125	94	1	20	1

















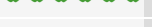







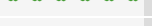
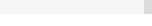
 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h1 style="text-align: center;">Obst</h1>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden									
						g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Grapefruit	250	110	2	19	0
					Guave	125	43	1	7	1
					Hagebutte	125	119	5	20	1
					Heidelbeere	125	46	1	8	1
					Himbeere	125	43	2	6	0
					Holunderbeere	125	69	3	8	2
					Johannisbeere rot	125	41	1	6	0
					Johannisbeere schwarz	125	50	2	8	0
					Johannisbeere weiß	125	51	1	8	0
					Johannisbeeren	125	41	1	6	0
					Kaki	125	89	1	20	0
					Kaktusfeige	125	46	1	9	1
					Kapstachelbeere	125	95	3	17	1
					Kernobst	125	76	0	18	0
					Kirsche Konserve	125	68	1	16	0
					Kirsche sauer	120	62	1	12	1
					Kirsche süß	120	72	1	16	0
					Kirschen	125	75	1	17	0
					Kiwi	45	24	0	4	0
					Kochbanane	100	123	1	28	0
					Kokosnuss	50	181	2	2	18
					Kumquat	125	85	1	18	0
					Limette	125	59	1	2	3

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h1>Obst</h1>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden									
						g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Litchi	125	94	1	21	0
					Litchi Konserve	125	120	1	29	0
					Mamey-Apfel	125	71	1	15	0
					Mandarine	40	20	0	4	0
					Mandarine Konserve	125	104	0	24	0
					Mango	125	74	1	16	1
					Mangostane	125	93	1	20	1
					Maulbeere	125	55	2	10	0
					Melone	125	48	1	10	0
					Mirabelle	125	80	1	18	0
					Mispel	25	12	0	3	0
					Mispel japanisch	125	50	1	11	0
					Nektarine	115	64	1	14	0
					Orange	150	65	2	12	0
					Pampelmuse	125	58	1	12	0
					Papaya	125	40	1	9	0
					Passionsfrucht	125	80	3	12	1
					Pfirsich	115	47	1	10	0
					Pflaumen	125	56	1	13	0
					Preiselbeere	125	44	0	8	1
					Quitte	150	59	1	11	1
					Rhabarber	150	20	1	2	0
					Rosinen	25	76	1	17	0












 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Obst	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden									
						g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Rundpflaume	125	56	1	13	0
					Sanddornbeere	125	108	2	4	9
					Schlehe	125	71	1	11	1
					Stachelbeere	125	46	1	9	0
					Sternfrucht	100	27	1	4	1
					Wald-Brombeere	125	45	2	8	1
					Wald-Erdbeere	125	40	1	7	1
					Wald-Himbeere	125	43	2	6	0
					Wassermelone	125	48	1	10	0
					Weintraube rot	125	88	1	19	0
					Weintraube weiß	125	88	1	19	0
					Weintrauben	125	88	1	19	0
					Wintermelone	125	35	1	7	0
					Zitrone	125	45	1	4	1
					Zitrusfrüchte	125	54	1	10	0
					Zuckermelone	125	69	1	16	0



 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Öle / Gewürze	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden									
						g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Agar-Agar	1	3	0	0	0
					Agavendicksaft	100	270	2	64	0
					Aioli-Dip	25	186	0	1	21
					Anis	1	0	0	0	0
					Apfelessig	15	3	0	0	0
					Backfett (pflanzlich Fett)	20	173	0	0	20
					Balsamicoessig	15	15	0	3	0
					Barbecuesoße	45	54	1	4	4
					Basilikum	1	0	0	0	0
					Basilikum frisch	1	0	0	0	0
					Branntweinessig	15	3	0	0	0
					Bratfett (tierisches Fett)	20	176	0	0	20
					Butter	20	148	0	0	17
					Butterschmalz	10	88	0	0	10
					Cayennepfeffer	1	0	0	0	0
					Chili rot	1	0	0	0	0
					Chutney Apfel	20	29	0	7	0
					Chutney Mango	20	28	0	7	0
					Chutney Tomate	20	21	0	5	0
					Currypulver	1	0	0	0	0
					Currysoße	60	91	1	5	8
					Dill	1	0	0	0	0
					Distelöl (Saffloröl)	12	106	0	0	12

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Öle / Gewürze	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden									
						g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Dressing Cocktail	20	116	0	1	13
					Dressing Essig-Kräuter	45	134	0	1	14
					Dressing French	60	222	2	3	23
					Dressing Italian	60	146	1	3	14
					Dressing Mayonnaise	48	360	1	0	40
					Erdnussöl	12	106	0	0	12
					Essig	15	3	0	0	0
					Estragon	1	0	0	0	0
					Gelatine	1	3	1	0	0
					Gemüsebrühe gekörnt	100	176	16	12	7
					Hoisin Soße	16	35	1	7	1
					Hühnerbrühe gekörnt	5	7	1	1	0
					Ingwer	1	0	0	0	0
					Ingwer getrocknet	1	3	0	1	0
					Kakaobutter	20	177	0	0	20
					Kardamom	1	0	0	0	0
					Kerbel	5	2	0	0	0
					Ketchup	20	22	0	5	0
					Kokosfett	20	177	0	0	20
					Koriander	1	0	0	0	0
					Kräuterbutter	20	128	0	0	14
					Kräuteressig	15	3	0	0	0
					Kreuzkümmel	1	0	0	0	0





 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Öle / Gewürze	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden									
						g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Kümmel	1	0	0	0	0
					Kürbiskernöl	12	106	0	0	12
					Kurkuma	1	0	0	0	0
					Leinöl	12	106	0	0	12
					Lorbeerblatt	1	0	0	0	0
					Macis	1	0	0	0	0
					Maiskeimöl	12	106	0	0	12
					Majoran	1	0	0	0	0
					Margarine	20	142	0	0	16
					Margarine viertelfett	100	362	2	0	40
					Melisse	1	0	0	0	0
					Muskatbutter	20	176	0	0	20
					Muskatnuss	1	0	0	0	0
					Nelken	1	0	0	0	0
					Obstessig	15	3	0	0	0
					Olivenöl	12	106	0	0	12
					Oregano	1	0	0	0	0
					Palmkernfett	20	177	0	0	20
					Palmöl	12	106	0	0	12
					Paprika edelsüß	1	0	0	0	0
					Pektine	1	1	0	0	0
					Petersilie	1	0	0	0	0
					Pfeffer grün	1	0	0	0	0

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Öle / Gewürze	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden									
						g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Pfeffer schwarz	1	0	0	0	0
					Pfeffer weiß	1	0	0	0	0
					Piment	1	0	0	0	0
					Rosmarin	1	0	0	0	0
					Rüböl (Rapsöl)	12	106	0	0	12
					Safran	1	0	0	0	0
					Salbei	1	0	0	0	0
					Sambal Oelek	20	28	1	4	1
					Schnittlauch	5	0	0	0	0
					Sellerieblätter	5	1	0	0	0
					Senf	5	4	0	0	0
					Senf scharf	5	4	0	0	0
					Senf süß	5	4	0	0	0
					Sesamöl	12	106	0	0	12
					Sheabutter	20	177	0	0	20
					Sojaöl	12	106	0	0	12
					Sojasoße	15	17	2	1	1
					Sonnenblumenöl	12	106	0	0	12
					Süßrahmbutter	20	147	0	0	17
					Tabasco	4	1	0	0	0
					Thymian	1	0	0	0	0
					Tomatenmark	10	4	0	1	0
					Vanilleschote	1	0	0	0	0





 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Öle / Gewürze</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Wacholderbeere	1	4	0	0	0
					Walnussöl	12	106	0	0	12
					Weinessig	15	3	0	0	0
					Weizenkeimöl	12	106	0	0	12
					Zimt	1	0	0	0	0
										


 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Fleisch, Wurst</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Anderes Federwild Innereien	125	164	23	4	6
					Berliner Knacker	30	98	5	0	9
					Bierschinken/Schinkenpastete	30	75	5	1	6
					Bockwurst	115	312	15	0	28
					Brät	100	285	12	0	27
					Brathähnchen Fleisch mit Haut	150	249	30	0	14
					Brathähnchen Innereien	125	170	28	2	6
					Bratwurst	100	289	13	0	27
					Bratwurst/Rheinische Bratwurst	150	408	18	0	38
					Cervelatwurst	30	117	6	0	10
					Corned Beef	90	127	20	0	5





 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung					Fleisch, Wurst	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett
										
					Hammel Niere	100	96	17	1	3
					Hammel Zunge	100	192	14	2	15
					Hase	150	171	32	0	5
					Hausmacher Blutwurst Konserve	30	103	4	1	9
					Hirsch	150	170	31	0	5
					Hirsch Rücken	150	170	31	0	5
					Hirschpastete	30	68	7	0	5
					Huhn Brust	150	153	35	0	1
					Huhn Flügel	150	312	25	0	24
					Huhn Magen	125	141	23	1	5
					Huhn Schenkel	150	260	27	0	17
					Hühnerherz	125	156	22	1	7
					Hühnerleber	100	136	22	1	5
					Jagdwurst	30	61	5	0	5
					Kalb Bauch	125	298	22	0	24
					Kalb Bratenfleisch	125	119	27	0	1
					Kalb Bries	125	125	22	0	4
					Kalb Brust	125	250	23	0	18
					Kalb Filet	150	153	32	0	3
					Kalb Filet (Lende)	125	128	27	0	2
					Kalb Fleisch fett	150	290	27	0	20
					Kalb Fleisch mager	150	170	35	0	8
					Kalb Gulasch	150	188	29	0	8





 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Fleisch, Wurst</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Kalb Hackfleisch	100	148	20	0	8
					Kalb Herz	125	138	20	0	6
					Kalb Hinterhaxe	150	177	29	0	7
					Kalb Innereien	125	109	19	5	1
					Kalb Keule	125	114	26	0	1
					Kalb Kochfleisch	125	250	23	0	18
					Kalb Kotelett	150	219	29	0	12
					Kalb Kugel/Fricandeau	125	128	27	0	2
					Kalb Leber	125	109	19	5	1
					Kalb Magen/Gekröse	125	168	19	0	10
					Kalb Nacken	125	138	27	0	3
					Kalb Niere	125	160	21	1	8
					Kalb Nuss	125	128	27	0	2
					Kalb Roulade	150	153	32	0	3
					Kalb Rücken	150	162	31	0	4
					Kalb Schulter	125	119	27	0	1
					Kalb Steak	150	162	31	0	4
					Kalb Vorderhaxe	150	177	29	0	7
					Kalb Zunge	125	224	21	2	15
					Kalbfleischsülze	30	33	6	0	1
					Kalbfleischwurst	125	401	17	0	38
					Kalbskäsebrät	100	293	12	0	28
					Kasseler	30	32	7	0	1












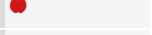

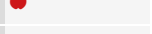


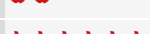
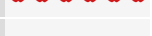

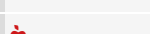

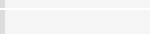

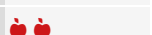


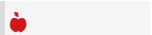

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Fleisch, Wurst</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Kasseler Kamm geräuchert	200	316	43	2	15
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Kasseler Rippenspeer geräuchert	200	300	35	2	17
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Krakauer Kolbassa	30	92	5	0	8
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Lachsschinken	200	232	37	2	9
	🍏				Lamm Bries	125	115	18	0	5
	🍎🍎🍎🍎				Lamm Brust	100	287	16	0	25
🍏🍏					Lamm Herz	125	148	21	0	7
	🍎				Lamm Kotelett	100	216	19	0	16
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Lamm Leber	125	168	25	2	6
🍏🍏🍏🍏					Lamm Muskelfleisch	100	117	21	0	4
	🍏				Lamm Nacken	100	190	19	0	13
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Lamm Niere	125	120	21	1	4
🍏🍏🍏					Lamm Nuss	100	122	20	0	5
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Lamm Zunge	125	241	19	1	18
	🍎🍎				Leberwurst	30	86	4	0	8
	🍎🍎🍎🍎				Leberwurst grob	30	106	4	0	10
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Lyoner Wurst	125	383	14	0	37
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Mettwurst grob	30	88	6	0	7
🍏🍏					Perlhuhn	150	219	30	0	11
	🍎🍎🍎🍎				Pferdefleisch	150	164	31	1	4
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Plock- und Schinkenwurst	30	95	6	0	8
	🍎🍎🍎				Poularde	150	360	29	0	28
🍏🍏🍏🍏🍏					Pute	150	236	30	0	13

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Fleisch, Wurst</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Pute Brust	150	161	36	0	1
	🍏				Pute Flügel	150	287	30	0	18
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Pute Schenkel	150	173	31	0	5
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Rauchfleisch	30	39	5	0	2
	🍎🍎🍎🍎				Rebhuhn	150	333	53	0	14
	🍎🍎🍎				Reh	150	183	34	0	5
	🍎🍎🍎🍎🍎				Rind Bauch	125	314	22	0	25
	🍎				Rind Blume	125	135	27	0	3
	🍎🍎				Rind Bratenfleisch	125	161	25	0	7
	🍎🍎🍎🍎🍎				Rind Brust	125	328	22	0	27
	🍎🍎🍎🍎🍎				Rind Brust (Spannrippe) fett	125	328	22	0	27
	🍎🍎🍎🍎🍎				Rind Brustkern	125	249	23	0	17
🍏🍏					Rind Filet	125	151	27	0	5
🍏🍏					Rind Filet (Lende)	125	151	27	0	5
🍏🍏					Rind Filet mager	125	151	27	0	5
	🍏				Rind Fleisch vom Knochen	150	161	33	0	3
	🍎🍎				Rind Gulasch	150	194	30	0	8
	🍎🍎🍎🍎				Rind Hackfleisch	100	207	21	0	14
🍏🍏					Rind Herz	125	155	21	1	7
🍏🍏🍏🍏🍏					Rind Innereien	125	165	24	7	5
	🍎🍎				Rind Keule	150	182	31	0	6
	🍎🍎🍎🍎🍎				Rind Kochfleisch fett	125	321	24	0	25
	🍎🍎🍎🍎				Rind Kochfleisch mager	125	236	26	0	15





 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Fleisch, Wurst</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Rind Kochfleisch mittelfett	125	283	25	0	21
	🍎🍎🍎🍎				Rind Kotelett	150	240	29	0	14
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Rind Leber	125	165	24	7	5
	🍎🍎				Rind Magen/Kutteln	125	118	18	0	5
🍏🍏🍏					Rind Milz	125	126	23	0	4
	🍎🍎🍎🍎				Rind Nacken	150	240	29	0	14
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Rind Niere	125	146	21	1	6
	🍏				Rind Oberschale	125	156	26	0	6
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Rind Ochschwanz	150	441	32	0	35
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Rind Pökelfleisch geräuchert	30	41	5	0	2
	🍎🍎				Rind Roulade	150	182	31	0	6
	🍎🍎				Rind Rücken	125	163	28	0	6
	🍏				Rind Schlund	125	128	22	0	4
	🍎🍎				Rind Schnitzel	125	151	26	0	5
	🍎🍎🍎				Rind Schnitzel mittelfett	125	185	25	0	9
	🍎🍎				Rind Schulter	125	161	25	0	7
	🍎🍎🍎🍎🍎				Rind Schulter (Bug) fett	125	234	24	0	16
	🍎🍎🍎🍎				Rind Schulter (Bug) mittelfett	125	194	25	0	11
	🍎🍎🍎				Rind Steak	150	219	33	0	10
	🍎🍎🍎				Rind Steak mittelfett	150	219	33	0	10
	🍎🍎🍎🍎🍎				Rind Zunge	125	275	20	5	20
	🍎🍎🍎🍎🍎				Rind/Schwein Hackfleisch	100	224	19	0	16
	🍎🍎🍎🍎🍎				Rindfleisch fett	150	281	28	0	19





























 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Fleisch, Wurst</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Rindfleischsülze	100	148	28	0	4
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Rostbratwurst	150	494	25	0	44
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Salami	30	113	6	1	10
	🍎🍎🍎🍎				Schaf Bauch	125	290	22	0	23
🍏🍏🍏🍏					Schaf Bratenfleisch	125	174	24	0	8
	🍏				Schaf Bries	125	115	18	0	5
🍏🍏					Schaf Brust	125	204	25	0	12
🍏🍏🍏🍏🍏					Schaf Filet	125	141	26	0	4
	🍎🍎🍎				Schaf Fleisch	150	333	26	0	26
	🍎🍎🍎🍎				Schaf Fleisch fett	150	386	25	0	32
🍏🍏🍏🍏					Schaf Fleisch mager	150	209	29	0	10
	🍎🍎🍎🍎				Schaf Fleisch mittelfett	150	333	26	0	26
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Schaf Fleisch vom Knochen	150	176	31	0	6
🍏🍏🍏🍏🍏					Schaf Gulasch	150	209	29	0	10
	🍏				Schaf Herz	125	201	21	1	13
🍏🍏🍏🍏🍏					Schaf Innereien	125	120	21	1	4
🍏🍏🍏🍏					Schaf Keule	125	154	26	0	6
	🍎🍎🍎				Schaf Kochfleisch	125	278	21	0	22
	🍏				Schaf Kotelett	150	318	27	0	23
🍏🍏🍏🍏🍏					Schaf Lende (Filet) mager	125	141	26	0	4
	🍎🍎				Schaf Magen	125	154	16	0	10
🍏🍏🍏🍏🍏					Schaf Muskelfleisch	125	146	26	0	5
🍏🍏					Schaf Nacken	125	216	24	0	13







 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Fleisch, Wurst</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Schaf Niere	125	120	21	1	4
	🍎				Schaf Roulade	150	293	28	0	20
	🍏				Schaf Rücken (Kotelett)	125	251	23	0	18
	🍎				Schaf Schnitzel	150	293	28	0	20
🍏🍏🍏🍏					Schaf Schulter	125	174	24	0	8
	🍏				Schaf Steak	150	302	28	0	21
🍏🍏🍏🍏					Schaf Vorderhaxe	125	144	26	0	4
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Schaf Zunge	125	241	17	2	19
	🍎				Schafhaxe	125	244	24	0	17
🍏🍏🍏🍏					Schafleber	125	160	26	3	5
🍏🍏🍏🍏					Schildkröten Fleisch	125	98	22	0	1
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Schinken	30	239	1	0	27
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Schinkenroulade	30	83	6	0	7
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Schinkenwurst	30	92	5	0	8
	🍏				Schnecken	50	35	6	1	1
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Schwein Bauch	150	389	27	0	32
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Schwein Bratenfleisch	125	271	22	0	21
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Schwein Brust	150	362	25	0	29
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Schwein Fleisch	150	326	26	0	25
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Schwein Fleisch Backe	150	449	25	0	39
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Schwein Fleisch fett	150	323	29	0	23
	🍎				Schwein Fleisch mager	150	204	32	0	8
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Schwein Fleisch Maske	150	449	25	0	39





 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Fleisch, Wurst</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Schwein Gulasch	150	326	26	0	25
					Schwein Hackfleisch	100	276	19	0	22
					Schwein Haxe	175	312	36	0	19
					Schwein Herz	125	116	21	1	3
					Schwein Hinterhaxe (Eisbein)	175	324	33	0	21
					Schwein Innereien	125	163	27	1	6
					Schwein Keule	125	170	27	0	7
					Schwein Kochfleisch	125	301	21	0	24
					Schwein Kotelett	150	200	32	0	8
					Schwein Leber	125	163	27	1	6
					Schwein Lende	150	161	33	0	3
					Schwein Magen	125	189	21	0	12
					Schwein Nacken	150	294	27	0	21
					Schwein Niere	125	133	21	1	5
					Schwein Roulade	150	204	32	0	8
					Schwein Rücken (Kotelett)	150	200	32	0	8
					Schwein Rückenspeck	30	224	1	0	25
					Schwein Schnitzel	125	134	28	0	2
					Schwein Schulter	150	326	26	0	25
					Schwein Schwarte	30	41	9	0	0
					Schwein Speck geräuchert	30	96	5	0	9
					Schwein Spitzbein	125	416	19	0	38
					Schwein Steak	150	200	32	0	8






















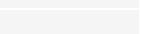


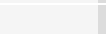



 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Fleisch, Wurst</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏				Schwein Zunge	125	200	21	1	13
	🍏🍏🍏🍏🍏				Schwein/Rind Hackfleisch	100	233	19	0	18
	🍏				Schweinefilet	125	134	28	0	3
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Schweinsöhrchen (Standardrezeptur)	100	497	5	36	37
	🍏🍏🍏🍏🍏				Spanferkel	150	347	26	0	27
	🍏🍏🍏🍏🍏				Suppenhuhn	150	383	28	0	30
	🍏🍏🍏🍏🍏				Suppenhuhn Schenkel	150	420	26	0	36
	🍏🍏				Tatar (Schabefleisch)	100	116	22	0	3
🍏🍏🍏🍏					Taube	150	254	31	0	14
🍏🍏🍏					Taube Fleisch mit Haut	150	254	31	0	14
🍏🍏🍏🍏					Taube Schenkel	150	254	31	0	14
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Teewurst	30	137	4	0	14
	🍏🍏🍏🍏🍏				Teewurst grob	30	137	4	0	14
	🍏🍏🍏🍏🍏				Weißwurst	125	371	15	3	34
	🍏🍏🍏🍏🍏				Wiener Würstchen	70	183	9	0	16
	🍏🍏🍏🍏				Wildente	150	308	26	0	23
	🍏🍏🍏🍏				Wildkaninchen Fleisch (ma)	150	164	33	0	3
	🍏🍏🍏🍏				Wildschwein	125	201	24	0	12
	🍏🍏🍏🍏🍏				Ziege	150	224	29	0	12
	🍏🍏🍏🍏				Zunge ungeräuchert	30	86	5	0	7





 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h1 style="text-align: center;">Fisch</h1>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Aal	150	417	23	0	37
	🍏🍏				Auster	100	67	9	5	1
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Barsch	150	123	28	0	1
	🍏🍏🍏				Barsch mariniert	65	80	11	1	4
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Dorschleber	150	920	8	2	100
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Flunder	150	110	25	0	1
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Flusskrebs	100	70	15	1	0
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Forelle	150	155	29	0	4
	🍏🍏				Garnele	100	92	19	1	1
	🍏🍏🍏				Garnele mariniert	65	86	11	1	4
🍏🍏🍏🍏🍏					Gelbflossenthunfisch	150	227	35	0	9
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Hecht	150	123	28	0	1
	🍏				Heilbutt	150	144	30	0	2
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Hering	150	347	27	0	27
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Hering mariniert	140	360	23	1	30
🍏🍏🍏🍏🍏					Hummer	100	83	16	1	2
	🍏				Jacobsmuschel	100	77	11	6	1
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Kabeljau	150	117	27	0	1
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Karpfen	150	174	27	0	7
	🍏🍏🍏🍏				Karpfen mariniert	100	153	16	1	9
	🍏🍏🍏				Klaffmuschel	100	65	11	3	1
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Königslachs	150	261	30	0	16
	🍏				Krabben	100	91	19	1	1



















 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung					Fisch	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett
										
					Krebstiere (Krustentiere)	100	91	19	1	1
					Lachs	150	270	30	0	17
					Lachs mariniert	150	317	27	1	23
					Languste	100	85	17	1	1
					Maifisch	150	215	29	0	11
					Makrele	150	272	28	0	18
					Matjes	150	398	24	0	34
					Aal mariniert	200	586	31	8	49
					Miesmuschel	100	70	11	2	2
					Pangasius	100	77	15	0	2
					Plattfische	150	125	25	0	3
					Rollmöpfe Konserve	50	70	5	0	5
					Rotbarsch	150	159	27	0	5
					Roter Thun	150	207	35	0	7
					Rotzunge	150	110	23	0	2
					Sardelle	35	35	7	0	1
					Sardelle mariniert	35	50	7	0	3
					Sardine	150	179	29	0	7
					Schellfisch	150	117	27	0	1
					Schildmakrele	150	171	30	0	6
					Schleie	150	117	27	0	1
					Scholle	150	129	26	0	3
					Schwarzer Heilbutt	150	215	20	0	15

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h1 style="text-align: center;">Fisch</h1>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Schwertfisch	150	177	29	0	7
					Seehecht	150	141	26	0	4
					Seelachs	150	150	29	0	4
					Seelachs mariniert	65	90	11	1	5
					Seeteufel	150	99	22	0	1
					Seewolf	150	120	24	0	3
					Seezunge	150	125	26	0	2
					Sprotte	150	321	25	0	25
					Steinbutt	150	125	25	0	3
					Surimi (Krebsfleischimitat)	100	114	8	12	4
					Thunfisch	150	336	32	0	23
					Thunfisch mariniert	65	163	13	1	12
					Tintenfisch (Octopus sp.)	150	123	24	3	1
					Venusmuschel	100	77	11	6	1
					Weißer Thun	150	264	32	0	15
					Wels	150	243	23	0	17
					Zander	150	126	29	0	1

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Milchprodukte	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Blauschimmelkäse mind. 50% Fett	30	107	6	0	9
					Brie	30	109	5	0	10
					Butterkäse	30	90	7	0	7
					Buttermilch	150	70	5	6	2
					Camembert	30	85	6	0	7
					Cashewmilch	100	155	5	9	12
					Chester	30	110	8	0	9
					Creme fraiche (30% Fett)	100	277	2	7	27
					Danablu	30	104	6	0	9
					Dickmilch (Sauermilch) (1,5% Fett)	150	69	5	6	2
					Dickmilch (Sauermilch) (10% Fett)	150	177	5	6	15
					Dickmilch (Sauermilch) 3,5% Fett	150	96	5	6	5
					Dinkelmilch	100	95	4	20	1
					Edamer	30	106	7	0	8
					Edelpilzkäse	30	91	7	0	7
					Emmentaler	30	113	8	0	9
					Emmentaler (40% Fett)	30	113	8	0	9
					Feta	30	85	5	0	7
					Frischkäse	30	101	3	1	9
					Gorgonzola	30	107	6	0	9
					Gouda	30	109	7	0	9
					Greyerzer Käse	30	119	8	0	10
					Grill- und Pfannenkäse (Halloumi)	100	378	28	0	30


 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2>Milchprodukte</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Hafermilch	100	109	0	5	2
					Hartkäse (30% Fett)	30	112	11	0	8
					Hartkäse (50% Fett)	30	119	8	0	10
					Hartkäse 10% Fett	30	50	11	0	0
					Haselnussmilch	100	176	4	5	17
					Hüttenkäse	30	31	4	1	1
					Joghurt (1% Fett)	150	56	5	7	0
					Joghurt (1,5% Fett)	150	74	5	7	2
					Joghurt (10% Fett)	150	177	5	6	15
					Joghurt (3,5% Fett)	150	104	6	7	6
					Kaffeesahne (10 % Fett)	5	6	0	0	1
					Kaffeesahne (20% Fett)	5	10	0	0	1
					Kaffeesahne (30% Fett)	5	14	0	0	1
					Kaffeesahne 15% Fett	5	8	0	0	1
					Kefir	150	98	5	5	5
					Kochkäse	30	37	4	1	2
					Kondensmilch gezuckert	15	48	1	8	1
					Kuhmilch (1,5% Fett)	150	72	5	7	2
					Kuhmilch (3,5% Fett)	150	98	5	7	5
					Limburger Käse	30	80	7	0	6
					Macadamiamilch	100	201	2	4	21
					Mandelmilch	100	163	6	6	14
					Mascarpone	30	116	1	1	12


 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h1>Milchprodukte</h1>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏				Milcheiweiß	5	17	4	0	0
	🍏				Milchpulver (1,5% Fett)	10	43	3	4	1
	🍏🍏🍏🍏				Molke	150	38	1	7	0
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Molkenkäse	30	101	2	16	3
	🍏🍏				Mozzarella	150	395	26	3	31
	🍏				Mozzarella 20% Fett i. Tr.	100	104	12	3	4
	🍏				Münster	30	87	6	0	7
🍏🍏					Parmesan	30	119	9	0	9
🍏					Quark	30	22	4	1	0
	🍏				Reismilch	100	104	2	23	0
🍏🍏🍏					Ricotta Magerstufe	100	79	13	3	1
🍏🍏🍏🍏					Romadur Käse	30	88	6	0	7
	🍏				Sahne (10% Fett)	15	18	0	1	2
	🍏🍏				Sahne (30% Fett)	15	45	0	0	5
	🍏				Sahne 10% Fett ultrahocherhitzt	15	18	0	1	2
🍏🍏🍏🍏🍏					Salzlakenkäse aus Kuhmilch	100	226	14	2	18
🍏🍏🍏🍏🍏					Salzlakenkäse aus Ziegenmilch	100	299	18	1	25
🍏🍏					Sauermilchquark	30	35	8	0	0
	🍏				Sauerrahm (Schmand) (20% Fett)	25	51	1	1	5
	🍏🍏				Sauerrahm (Schmand) (30% Fett)	25	72	1	1	8
	🍏🍏🍏				Sauerrahm (Schmand) (40% Fett)	25	93	1	1	10
	🍏				Saure Sahne (10% Fett)	25	47	1	1	4
	🍏				Saure Sahne (20% Fett)	25	51	1	1	5

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Milchprodukte	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden									
						g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Saure Sahne 30 % Fett	25	72	1	1	8
					Saure Sahne 40 % Fett	25	98	1	1	11
					Schafmilch	150	141	8	7	9
					Schafskäse	30	85	5	0	7
					Schichtkäse	30	33	4	1	1
					Schlagsahne 10% Fett	25	30	1	1	3
					Schlagsahne 30% Fett	25	76	1	1	8
					Schlagsahne 40% Fett	25	90	1	1	10
					Schmelzkäse	30	98	4	0	9
					Schmelzkäse mit Gewürzen	30	86	5	2	7
					Schmelzkäsezubereitung	30	86	4	1	8
					Schnittkäse	30	106	7	0	8
					Sojamilch	100	48	2	6	1
					Sojasahne	30	41	0	3	3
					Tilsiter Käse	30	106	8	0	8
					Viereckhartkäse	30	115	9	0	9
					Vollmilchpulver	10	48	3	4	3
					Weichkäse	30	83	6	0	7
					Ziegenmilch	150	101	6	6	6

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Brot / Backwaren / Getreide</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Apfel-Streuselkuchen aus Mürbeteig	150	350	3	47	16
					Apfelstrudel	150	411	4	40	8
					Aprikosen-Sahne-Torte aus Biskuitmasse	100	208	2	21	12
					Baguette	75	213	8	42	1
					Baiser	25	91	1	21	0
					Basmatireis (Rohgewicht)	100	353	9	75	1
					Bierteig	100	225	8	33	6
					Biskuitplätzchen	50	207	6	38	3
					Biskuitschnitte	100	390	5	48	19
					Blätterteig	100	420	4	29	32
					Brandmasse	100	183	6	15	11
					Brötchen	45	128	5	25	1
					Brötchen mit Mohn	45	120	4	22	1
					Brötchen mit Sesam	45	126	4	22	2
					Brötchen mit Sonnenblumenkernen	45	122	4	23	1
					Buchweizen Vollkorn	40	140	5	28	1
					Buchweizenbrötchen	45	112	3	22	1
					Bulgur	90	293	8	62	1
					Couscous	100	341	12	69	2
					Cremetorte	120	400	6	39	24
					Croissant	70	357	5	32	23
					Dampfnudeln	110	275	6	40	10
					Dinkelbrot	50	117	5	20	2


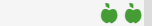


 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Brot / Backwaren / Getreide	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Dominosteine	12	50	1	7	2
					Donut	90	354	7	43	17
					Eierteigwaren Eiergräupchen (Rohgewicht)	50	181	7	35	1
					Eierteigwaren Hörnchen (Rohgewicht)	50	181	7	35	1
					Eierteigwaren Makkaroni (Rohgewicht)	50	181	7	35	1
					Eierteigwaren Schnitt-/Bandnudeln (Rohgewicht)	50	181	7	35	1
					Eierteigwaren Spaghetti (Rohgewicht)	50	181	7	35	1
					Eierteigwaren Suppennudeln (Rohgewicht)	50	181	7	35	1
					Erdbeer-Sahne-Torte aus Biskuitmasse	100	281	4	24	18
					Fladenbrot	50	121	4	24	1
					Getreide	60	183	7	36	1
					Glasnudeln	100	339	0	83	0
					Grau/Roggenbrot m. Sonnenblumenkernen	45	99	3	18	1
					Graubrot	45	101	3	21	0
					Graubrot-Mehrkornbrot	45	110	4	22	1
					Graubrot-Roggenmischbrot	45	101	3	21	0
					Graubrot-Roggenmischtoastbrot	30	73	2	14	1
					Graubrot-Weizenmischbrot	45	106	4	21	1
					Grießnockerln	200	260	12	29	11
					Grünkernbrot	45	108	4	21	1
					Hafer Mehl	20	79	3	14	1
					Hefekuchen mit Zwetschgen	540	842	18	151	16
					Hefeteig (Pizzateig)	100	304	7	45	11
















 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Brot / Backwaren / Getreide</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Hirsebrot	45	106	3	21	1
					Joghurt-Sahne Torte	100	264	4	24	16
					Karotten-Nuss-Torte aus Biskuitmasse	100	318	7	33	16
					Kartoffelbrot	50	122	4	24	1
					Käsekuchen aus Mürbeteig	100	270	8	28	13
					Käsesahnetorte	120	344	5	29	22
					Kirschtorte aus Mürbeteig	120	354	5	41	17
					Knäckebrot	10	32	1	7	0
					Knäckebrot-Mehrkornbrot	10	34	1	7	0
					Knäckebrot-Roggenmischbrot	10	34	1	7	0
					Knäckebrot-Weizenmischbrot	10	36	1	7	0
					Krapfen (Beignets)	200	454	12	37	29
					Kuchen	50	190	3	28	7
					Laugengebäck	50	171	5	34	1
					Laugengebäck Croissant	100	404	6	43	23
					Lebkuchen	25	97	3	13	4
					Linzertorte	120	501	9	52	27
					Mais Stärke	20	70	0	17	0
					Maisbrot	45	104	4	20	1
					Makronen	48	218	6	23	11
					Mandelkuchen aus Hefeteig	100	384	8	42	20
					Marmorkuchen aus Rührmasse	70	249	5	29	12
					Marzipantorte	120	421	7	34	28

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Brot / Backwaren / Getreide	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏				Milchreis ganzes Korn (Rohgewicht)	250	878	18	194	2
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Mohn-Apfeltorte aus Mürbeteig	120	346	6	36	19
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Mohnrolle aus Hefeteig	100	358	9	36	19
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Muffin mit Schokolade	60	175	5	23	7
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Muffins mit Heidelbeeren	60	226	3	24	6
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Mürbeteig	100	432	7	50	23
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Müsli	50	173	6	29	3
	🍏				Naturreis gekocht (Standardrezeptur)	155	195	4	41	1
	🍏🍏🍏				Nudeln (Teig eifrei, selbstgemacht)	200	272	6	45	7
🍏🍏🍏					Nudeln (Teig mit Ei, selbstgemacht)	200	300	11	45	8
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Nudelteig Nudelerzeugnis	150	546	21	97	8
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Nusskuchen	50	229	4	17	15
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Nusssahnetorte	120	427	8	28	31
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Obstkuchen (allgemein)	150	500	4	70	18
	🍏				Paniermehl	20	72	2	15	0
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Pfeffernüsse	24	96	2	19	1
	🍏🍏🍏🍏				Pizzateig	100	304	6	43	12
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Plätzchen aus Mürbeteig	50	246	4	29	13
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Polenta	250	493	6	46	32
🍏🍏🍏					Popcorn	250	380	11	80	2
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Popcorn mit Zucker	250	1000	11	80	2
	🍏				Pumpernickel	40	78	2	16	1
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Quarkkrapfen	250	858	16	60	62














 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Brot / Backwaren / Getreide</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Quark-Apfel-Torte	120	232	8	26	6
					Rahmkuchen	50	151	3	11	10
					Ravioli mit Fleischfüllung	125	301	16	35	11
					Reis	60	211	4	47	0
					Reis halbpoliert	40	141	3	31	0
					Reis Mehl (Rohgewicht)	20	72	1	16	0
					Reis parboiled (Rohgewicht)	40	140	3	32	0
					Reisbrot	45	107	3	21	1
					Rhabarberkuchen mit Baiser	120	292	2	24	11
					Risotto (Standardrezeptur)	175	135	2	24	3
					Roggen Mehl (Type 650-1800)	20	65	1	14	0
					Rosinenkuchen aus Rührmasse	70	241	3	34	9
					Rotweinkuchen aus Rührmasse	70	255	4	29	13
					Rührkuchen	100	359	7	45	17
					Rührmasse	100	359	7	45	17
					Sachertorte	120	462	7	51	25
					Salzstangen	30	106	3	23	0
					Sandkuchen (Standardrezeptur)	200	746	10	90	37
					Sandmasse	100	407	5	43	24
					Schokoladenkuchen aus Rührmasse	70	300	5	34	12
					Schokoladen-Nuss-Torte aus Rührmasse	100	393	8	34	24
					Schwarzwälder Kirschtorte	120	333	5	36	17
					Semmelbrösel	20	72	2	15	0

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Brot / Backwaren / Getreide	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden									
						g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Sobanudeln	100	336	14	75	1
					Sojateigwaren (Rohgewicht)	60	198	10	32	3
					Streusel	5	23	0	3	1
					Streuselschnecke	75	257	6	39	8
					Teigwaren m. besonders hohem Ei Gehalt	150	549	19	104	5
					Teigwaren mit Ei	150	543	20	105	4
					Teigwaren ohne Ei	50	174	6	35	1
					Tiramisu	125	390	5	32	22
					Vegetarische Ravioli	150	288	28	32	5
					Vollkornbrot m. Sonnenblumenkernen	50	110	4	19	2
					Vollkornbrötchen	60	131	5	25	1
					Vollkornbrot-Gerstenvollkornbrot	50	102	4	20	1
					Vollkornbrot-Roggenmischbrot	50	103	4	20	1
					Vollkornbrot-Weizenvollkornbrot mit Karotten	50	107	4	20	1
					Vollkornteigwa. eifrei/Weizen	150	485	20	91	4
					Vollkornteigwaren eifrei mit Hirse	150	515	18	102	3
					Vollkornteigwaren eifrei mit Soja	150	495	25	80	8
					Vollkornteigwaren mit Ei	150	485	20	91	4
					Vollkornteigwaren ohne Ei	50	162	7	30	1
					Waffeln	50	279	3	21	21
					Weißbrot	30	73	2	15	0
					Weißbrot-Toastbrot	30	78	2	14	1
					Weizen Flocken	50	153	6	30	1

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Brot / Backwaren / Getreide					Alle Werte pro typischer Portion					
Geeignet	Meiden				g	kcal	Eiw	Koh	Fett						
															
					Weizen Grieß	40	132	4	28	0					
					Weizen Mehl	40	137	4	29	0					
					Weizen Mehl (Type 650-1800)	20	67	3	13	0					
					Weizen Vollkornmehl	20	62	2	12	0					
					Wildreis	60	224	9	45	1					
					Wildreismischung (Rohgewicht)	60	214	6	45	1					
					Zwetschgenkuchen aus Mürbeteig	100	239	3	27	9					

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Süßigkeiten					Alle Werte pro typischer Portion					
Geeignet	Meiden				g	kcal	Eiw	Koh	Fett						
															
					Ahornsirup	100	274	0	67	0					
					Bonbon sauer	5	20	0	5	0					
					Butterkeks	25	109	2	19	3					
					Eis Erdbeer	30	58	1	6	3					
					Eis Vanille	30	58	1	6	3					
					Fruchtbonbons	5	20	0	5	0					
					Gummibonbons	15	52	1	12	0					
					Honig	20	61	0	15	0					
					Kakaopulver	4	14	1	1	1					











 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Süßigkeiten</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Kalter Hund (Kekskuchen)	100	517	6	42	36
					Konfitüre Apfel	25	66	0	16	0
					Konfitüre Aprikose	25	63	0	15	0
					Konfitüre Brombeere	25	65	0	16	0
					Konfitüre einfach	25	71	0	17	0
					Konfitüre Erdbeer	25	65	0	16	0
					Konfitüre Heidelbeere	25	66	0	16	0
					Konfitüre Himbeere	25	64	0	15	0
					Konfitüre Orange	25	66	0	16	0
					Konfitüre Pfirsich	25	68	0	17	0
					Konfitüre Pflaumen	25	61	0	15	0
					Konfitüre Preiselbeere	25	67	0	16	0
					Konfitüre Sauerkirsche	25	63	0	15	0
					Konfitüre Zwetschge	25	68	0	17	0
					Marshmallow	15	50	0	12	0
					Marzipan	15	79	2	6	5
					Mousse au chocolat (Schokoladenschaum)	200	900	13	66	80
					Nougat	15	78	2	7	5
					Obst Konfitüre	25	70	0	17	0
					Pralinen	12	49	0	10	1
					Rumkugeln	20	81	0	14	2
					Schoko-Kuss	20	71	1	10	3
					Schokolade bitter	20	79	2	10	3












 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Süßigkeiten					Alle Werte pro typischer Portion					
Geeignet	Meiden				g	kcal	Eiw	Koh	Fett						
															
					Schokolade Milch	20	107	2	11	6					
					Schokolade Sahnemilch	20	99	1	13	5					
					Schokolade Vollmilch	20	107	1	10	7					
					Schokolade weiß	20	108	1	12	6					
					Schokolade zartbitter	20	99	2	9	6					
					Schokoladenguss	15	68	1	9	3					
					Zucker weiß	5	20	0	5	0					

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Getränke inkl. Alkohol					Alle Werte pro typischer Portion					
Geeignet	Meiden				g	kcal	Eiw	Koh	Fett						
															
					Bancha Tee	125	0	0	0	0					
					Bier alkoholfrei	330	86	1	18	0					
					Bier Dunkel	330	122	1	9	0					
					Bier Einfachbier	330	170	1	8	0					
					Bier Hell	330	129	2	10	0					
					Bier Pils Hell	330	139	2	10	0					
					Brände aus Zuckerrohr	35	81	0	0	0					
					Brausen coffeinhaltig	200	94	0	22	0					
					Cappuccino	150	85	3	6	3					





 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Getränke inkl. Alkohol</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Champagner	100	83	0	5	0
					Cognac	20	47	0	0	0
					Colagetränk	330	186	0	55	0
					Colagetränk (kalorienarm)	200	8	0	1	0
					Eistee-Zitrone	200	64	0	4	0
					Espresso	25	1	0	0	0
					Filterkaffee	150	3	0	0	0
					Früchtetee	125	1	0	0	0
					Gin	20	52	0	0	0
					Heiße Schokolade	100	131	3	21	4
					Isotonisches Getränk	200	38	0	9	0
					Isotonisches Getränk (kalorienarm)	200	38	0	8	0
					Kokoswasser	240	24	1	3	1
					Kräutertee	125	1	0	0	0
					Latte Macchiato	125	55	3	5	1
					Limonade-Kräuter	200	72	0	17	0
					Limonade-Zitrone	200	58	0	14	0
					Limonade-Orange	200	58	0	14	0
					Matcha Tee	125	0	0	0	0
					Mate-Tee	150	0	0	0	0
					Mehrfruchtnektar	200	114	0	26	0
					Mehrfruchtsaft	200	76	1	16	0
					Most	130	53	0	1	0





Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben	Getränke inkl. Alkohol	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏				Orangensaft	100	54	0	12	0
	🍏				Pfefferminztee	125	1	0	0	0
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Rotwein leicht	130	88	0	3	0
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Rotwein mittel	130	88	0	3	0
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Rotwein schwer	130	107	0	3	0
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Rum	20	46	0	0	0
	🍏🍏🍏🍏🍏				Saftschorle-Ananas	200	44	0	9	0
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Saftschorle-Apfel	200	66	0	15	0
	🍏				Saftschorle-Grapefruit	200	10	0	2	0
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Saftschorle-Johannisbeer	200	56	0	12	0
🍏🍏					Saftschorle-Karotten	200	24	0	4	0
	🍏				Saftschorle-Orange	200	50	0	10	0
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Saftschorle-Pfirsich/Maracuja	200	126	1	27	0
	🍏🍏				Saftschorle-Zitrone	200	6	0	1	0
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Sekt	100	83	0	5	0
	🍏				Sekt alkoholfrei	100	25	0	5	0
🍏🍏					Sencha Tee	125	0	0	0	0
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Sherry	50	59	0	1	0
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Smoothie (Orange, Banane, Karotte)	200	264	3	52	1
🍏🍏					Tee (Getränk)	125	0	0	0	0
🍏🍏					Tee grün	125	0	0	0	0
🍏🍏					Tee schwarz	125	0	0	0	0
🍏🍏					Tee schwarz mit Milch	125	3	0	0	0



















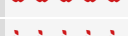

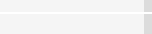
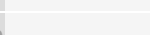




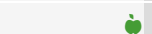


 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Getränke inkl. Alkohol</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Türkischer Mokka	100	69	0	16	0
					Wasser oder Mineralwasser	200	0	0	0	0
					Wein rose	100	88	0	2	0
					Weißwein halbtrocken	130	95	0	3	0
					Weißwein lieblich	130	127	0	8	0
					Weißwein trocken	130	94	0	0	0
					Whisky	20	49	0	0	0
					Wodka	20	46	0	0	0

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Menükomponenten</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Apfel-Bananen-Birnenmus	250	188	2	43	0
					Apfel-Bananenmus mit Rosinen	250	208	2	47	0
					Apfelkaltschale	350	161	0	39	0
					Apfelkrapfen	250	545	13	90	14
					Apfelmus	250	128	1	30	0
					Apfelmus Konserve	250	203	1	48	0
					Apfelmus ungesüßt	250	118	1	27	0
					Apfeltasche	250	768	15	72	46





 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung					Menükomponenten	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett
										
					Arme Ritter	150	387	8	67	9
					Auberginenscheiben gebraten	250	233	4	14	18
					Baguette m. Mozzarella u. Tomaten	200	434	19	52	16
					Baguette überbacken	45	89	5	14	2
					Bami Goreng	450	689	38	77	25
					Bauernfrühstück mit Speck (Standardrezeptur)	287	617	14	31	49
					Bechamelkartoffeln	250	253	7	33	10
					Bechamelsoße	60	74	2	4	5
					Biersuppe	300	198	3	35	2
					Big Mac	240	563	25	47	32
					Birne Helene	300	423	10	40	25
					Birnenkompott	250	123	1	29	0
					Blumenkohlauflauf	300	204	9	14	12
					Bockwurst mit Brötchen und Senf	180	544	25	39	32
					Bockwurst mit Kartoffelsalat und Senf	370	596	21	36	41
					Bockwurst mit Senf	120	328	16	1	29
					Böhmische Knödel	200	340	12	45	12
					Bohneneintopf weiß	450	473	34	40	19
					Bohnensuppe grün	400	208	10	17	11
					Bohnensuppe weiß mit Fleisch	450	275	21	29	8
					Bouillabaisse	400	344	35	3	17
					Bouillonkartoffeln	250	180	5	36	1
					Bratäpfel	200	314	2	46	9

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Menükomponenten</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Brathähnchen	250	425	53	0	24
					Brathähnchen Fleisch ohne Haut	150	198	30	0	9
					Bratwurst mit Senf	120	329	15	1	30
					Brokkolisalat mit Essigmarinade	100	78	3	3	6
					Brokkolicremesuppe	300	96	4	8	6
					Brombeerkompott	250	190	2	40	2
					Brötchen mit Butter und Honig	70	256	4	36	10
					Brötchen mit Butter und Marmelade	70	252	4	35	10
					Brotsuppe	400	252	15	28	9
					Brühkartoffeln	250	160	5	30	2
					Brühwurst mit Senf	140	525	23	1	48
					Buttermilchkaltschale	350	196	12	31	2
					Champignoncremesuppe	350	315	18	17	20
					Champignonpastete	50	129	5	4	10
					Champignons gefüllt	250	315	25	7	19
					Champignons im Ausbackteig	200	282	12	27	13
					Cheeseburger	115	300	15	33	12
					Chickenburger	160	400	20	40	18
					Chicoree gedünstet	150	65	2	6	4
					Chicoreesalat mit Sonnenblumenöl	150	110	2	4	10
					Chilli con carne	250	258	19	11	15
					Cordon bleu vom Hähnchen	150	300	31	12	14
					Cornflakes	30	108	2	24	0





 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Menükomponenten	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏				Cornflakes mit Milch und Zucker	200	22	8	64	5
	🍏🍏🍏🍏🍏				Couscous zubereitet	250	195	3	18	12
	🍏🍏🍏🍏🍏				Currywurst mit Pommes	100	184	5	12	13
🍏🍏🍏🍏🍏					Döner vegetarisch	350	504	18	81	11
🍏🍏🍏🍏🍏					Ei	60	82	7	1	6
🍏🍏🍏🍏🍏					Eier pochiert (verlorene Eier)	120	163	14	2	11
	🍏🍏				Eiermehlsuppe	320	122	5	7	8
	🍏🍏🍏🍏🍏				Eisbein gepökelt, gekocht	250	358	41	2	21
🍏🍏🍏🍏🍏					Endiviensalat mit Sonnenblumenöl	150	141	2	3	14
	🍏				Ente gebraten (zube. m. Fett/Salz)	100	221	19	0	16
	🍏🍏🍏🍏🍏				Ente gebraten, mit Orangen und Soße	300	507	34	6	35
🍏🍏🍏🍏🍏					Erbseintopf	450	297	10	30	15
	🍏🍏🍏🍏🍏				Erdbeeren gezuckert	250	235	2	53	1
	🍏🍏🍏🍏🍏				Erdbeerjoghurt	200	178	5	27	5
	🍏🍏🍏🍏🍏				Erdbeerkompott	250	188	2	42	1
🍏🍏🍏🍏🍏					Falafel in Fladenbrot	350	364	30	43	8
🍏🍏🍏🍏🍏					Feldsalat mit Essig und Öl	100	109	1	2	10
🍏🍏🍏🍏🍏					Fenchelgemüse gedünstet	200	118	5	6	9
🍏🍏🍏🍏					Fisch und Chips	350	931	25	104	46
🍏🍏🍏🍏🍏					Fischfrikadellen	180	286	28	21	10
🍏🍏🍏🍏🍏					Fischroulade mit Tomatensoße	350	301	36	13	12
	🍏🍏				Fischstäbchen	150	380	19	23	24
	🍏				Fischsud	100	6	0	1	0

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Menükomponenten</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden									
						g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Flammkuchen	75	136	6	20	3
					Fleischbrühe klar	300	9	1	1	0
					Fleischpastete	350	945	40	59	61
					Folienkartoffeln	100	68	2	14	0
					Forelle blau	200	196	36	0	6
					Forelle Müllerinart	200	310	41	6	13
					Frankfurter grüne Kräutersoße	45	112	2	1	11
					Frikadelle	200	442	29	11	32
					Frikadelle aus Rind und Schwein	100	212	16	6	14
					Frikadelle aus Rindfleisch	100	188	17	6	11
					Frikadelle aus Schweinefleisch	100	236	16	6	17
					Frikadelle mit Brötchen und Tomatenketchup	130	283	18	37	7
					Fruchtaufstrich	100	132	1	28	1
					Frühlingsrolle	150	362	11	20	26
					Frühlingsuppe klar	350	168	11	21	4
					Gänsebraten mit Soße	300	672	46	7	52
					Geflügelbrühe	300	210	17	2	15
					Geflügelcremesuppe	350	340	30	3	23
					Geflügelkroketten	200	378	20	15	27
					Geflügelsalat mit Ananas und Pilzen	100	194	16	3	13
					Gemüsebeilagen	150	75	4	9	2
					Gemüsebrühe	300	57	1	1	6
					Gemüseburger	200	276	9	37	10





 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung					Menükomponenten	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett
										
					Gemüse Eintopf	350	196	19	9	10
					Gemüsemischung	150	59	4	9	0
					Gemüsemischung Erbsen-Karotten	150	86	6	14	0
					Gemüsepfanne	100	91	2	3	8
					Germknödel	330	581	18	84	19
					Getreidebratling	200	250	12	37	6
					Ghackets mit Hörnli	300	567	48	28	29
					Gnocchi	125	203	5	43	1
					Griechischer Salat	120	110	5	3	9
					Grießklöße	250	130	5	16	5
					Grießpudding	250	275	8	27	15
					Grüne Bohnen in Tomatensoße	250	113	4	13	4
					Grüne Bohnen-Salat m. Essigmarinade	200	150	4	9	11
					Grüne Erbsen gedünstet	250	363	13	30	21
					Grünkernbratling	180	256	11	28	11
					Grünkohleintopf mit Kochwurst	450	365	17	19	25
					Grünkohleintopf mit Schweinebauch	450	522	20	16	42
					Gulaschsuppe Konserve	150	164	16	4	10
					Gurken gedünstet	250	105	2	6	8
					Gurkensalat mit Joghurt	150	62	2	4	4
					Hackfleischerzeugnisse	100	202	15	1	15
					Hacksteak	100	202	15	1	15
					Hacksteak Fertiggericht	150	300	24	1	22

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Menükomponenten</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍏				Haferflockenbrei	310	270	11	22	15
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Haferflockenbrei mit Ei und Butter	250	235	9	26	11
	🍏🍏				Haferflockenbrei süß (Standardrezeptur)	255	191	8	22	8
	🍏🍏🍏				Haferflockensuppe kernig	330	109	3	10	6
🍏🍏🍏🍏					Hausmacher Leberwurst Konserve	30	92	5	0	8
	🍏				Hefe Flocken	5	16	2	2	0
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Hefeklöße	180	518	12	81	16
	🍏🍏				Helle Soße	110	62	1	5	5
🍏🍏🍏🍏🍏					Hering in Tomatensoße gegart	80	98	6	2	7
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Hirschragout mit Rotwein	350	508	47	9	30
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Holländische Soße	60	325	2	0	35
	🍏🍏🍏				Hot Dog	115	267	11	30	11
	🍏🍏				Hühnerbrühe (Standardrezeptur)	430	344	28	2	25
🍏🍏🍏					Hühnerbrühe mit Nudeln	330	281	18	15	17
🍏🍏🍏🍏🍏					Hühnerei	60	82	7	1	6
🍏🍏🍏🍏🍏					Hühnerei Eigelb	22	77	4	0	7
🍏					Hühnerei Eiweiß	38	18	4	0	0
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Hühnerfrikassee mit Champignon	450	693	44	11	51
	🍏				Hummus	100	166	8	14	10
🍏🍏🍏🍏🍏					Italienischer Salat	100	97	6	2	7
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Kaiserschmarrn	250	543	17	64	24
	🍏🍏🍏🍏🍏🍏				Kalbsbratwurst mit 1 Stück Brot	300	820	34	49	54
	🍏🍏🍏				Kalbsfrikassee	250	263	27	9	13

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Menükomponenten	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden									
						g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Kalbsgeschnetzeltes Zürcher Art	250	395	31	6	25
					Kalbsragout	250	200	23	9	8
					Kalbsroulade gefüllt, mit Soße	200	302	36	5	15
					Kalbsschulter gedünstet in Rahmsoße	200	164	22	2	7
					Kapernsoße	60	50	1	3	4
					Karamellsoße	60	53	2	6	2
					Karotte gedünstet (mit Fett)	100	46	1	8	1
					Karotteneintopf mit Schweinebauch	450	365	18	20	23
					Karottensalat mit Zitrone	285	342	2	19	28
					Karpfen blau	200	224	33	0	10
					Kartoffelchips	25	132	0	4	9
					Kartoffelgratin ohne Käse	350	417	9	46	21
					Kartoffelkroketten	250	375	9	42	18
					Kartoffelpüree	250	240	6	40	6
					Kartoffelrösti tiefgefroren	200	290	5	35	14
					Kartoffelsalat mit Essig/Öl Dressing	250	270	4	28	15
					Kartoffelsalat mit Salatmayonnaise 50% Fett	250	255	4	33	11
					Kartoffelstärke Mehl	20	68	0	17	0
					Kartoffelsuppe	400	356	14	37	17
					Käsesalat	150	314	17	6	24
					Käsesoße	60	67	2	4	5
					Käsesoufflee	140	424	19	5	37
					Käsespätzle	200	492	21	62	17

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Menükomponenten</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Kirschgrütze	250	158	1	36	1
					Klöße von den Kartoffeln	200	182	5	34	3
					Klöße von gekochten Kartoffeln	200	194	7	34	3
					Knäckebrötchen m. Butter u. Marmelade	40	152	1	22	6
					Knäckebrötchen m. Butter u. Schnittkäse	50	200	9	7	15
					Kohlrabi gedünstet	250	123	4	10	8
					Kohlroulade mit Fleischfüllung	300	258	16	14	15
					Königsberger Klops	200	388	33	12	24
					Königsberger Klopse Konserve	150	188	13	5	13
					Kopfsalat mit Dressing	100	56	1	2	4
					Kopfsalat mit Essigmarinade	100	110	1	1	11
					Rohkostsalat mit Essigmarinade	250	93	3	8	5
					Rohkostsalat mit Joghurtdressing	250	65	3	8	2
					Rohkostsalat mit Mayonnaise	250	138	3	7	11
					Rohkostsalat mit Sahnedressing	250	70	3	8	3
					Rohkostsalat mit Salatdressing	250	118	3	8	8
					Rohkostsalate	250	50	3	8	1
					Kraftbrühen	300	141	18	3	6
					Kräuterdressing	60	112	1	2	11
					Kräuterpestete	350	588	62	3	37
					Kräuter-Sahne-Soße	60	94	3	3	8
					Kräutersoße	60	58	1	4	4
					Kürbiscremesuppe	350	217	9	15	13















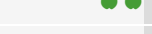


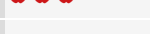


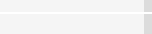
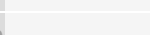
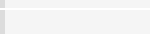






 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Menükomponenten	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Lamm- und Hammelragout	250	455	28	11	33
	🍎🍎🍎				Lasagne mit Hackfleisch	475	665	29	37	44
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Lauchsalat mit Essigmarinade	130	91	3	4	7
	🍎🍎🍎				Laugengebäck mit Käse	50	174	7	22	6
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Leberknödel	350	536	37	47	22
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Leberpastete	150	294	24	7	18
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Leipziger Allerlei	250	173	13	9	9
🍏🍏					Linseneintopf	450	342	18	34	15
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Linsensuppe mit geräuchertem Schweinefleisch	400	208	15	21	7
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Linsensuppe süßsauer	400	196	9	24	7
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Malteser Soße	60	335	2	1	36
🍏🍏					Mangold gedünstet, in heller Soße	100	58	2	3	4
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Matjes-Brötchen	250	533	31	72	13
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Maultaschen schwäbisch	250	343	26	36	10
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Mayonnaise	48	365	1	0	36
🍏🍏					Meerrettichsoßen von heller Soße	60	67	2	5	4
🍏🍏					Mehlkloße	200	278	8	47	6
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Milchkaltschale	320	285	10	36	11
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Milchreis	250	235	8	38	6
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Milchreis mit Butter Zucker und Zimt	250	203	7	30	6
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Milchreis mit Sahne und Sauerkirschen	200	248	5	28	13
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Milchsuppe mit Mehl	350	291	12	34	11
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Mischbrot m. Butter u. Marmelade	70	218	2	29	10


























 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Menükomponenten</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Mischbrot mit Butter und Honig	70	223	2	31	10
					Mischgemüse	250	125	7	15	4
					Müsli mit Milch 3.5%	200	270	11	37	9
					Müsli mit Milch, Zucker und Obst	150	207	6	34	4
					Nasi Goreng	550	677	44	67	26
					Nudelauflauf mit Käse	350	627	26	56	33
					Nudelsalat m. Gemüse/Mayonnaise	350	508	15	75	16
					Nudelsuppe mit Hühnerfleisch	350	347	26	16	20
					Obstmüsli mit Milch und Honig	150	156	2	32	1
					Obstsalat (Standardrezeptur)	310	220	2	50	1
					Obstsalat ungesüßt	200	120	2	26	0
					Ochenschwanzsuppe gebunden	350	350	12	15	26
					Omelett	140	249	17	2	19
					Paniertes Schnitzel mit Pommes-frites	300	539	38	53	19
					Paprika-Gurken-Gemüse	250	55	4	8	1
					Paprikahuhn mit Soße	250	263	27	6	15
					Paprikasalat (Standardrezeptur)	300	195	3	8	17
					Paprika-Tomaten-Gemüse	250	75	4	8	3
					Pfannkuchen	150	284	9	39	10
					Pfeffersoße	60	71	2	3	5
					Pfirsichkompott	250	150	1	35	0
					Pflaumenkompott	250	143	1	33	0
					Pichelsteiner	450	378	22	25	21










 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Menükomponenten	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Pikanter Reistopf energiereduziert	420	424	10	77	8
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Pilzbratling	200	262	12	25	13
🍏🍏					Pilze Konserve, nicht abgetropft	100	19	3	0	1
	🍏				Pilzragout überbacken	250	398	22	4	33
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Pizza al formaggio (mit Käse)	320	950	36	85	45
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Pizza al funghi (mit Pilzen)	320	700	25	80	25
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Pizza napolitana	320	800	28	90	30
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Pizza salami	320	590	50	76	38
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Plumpudding	250	655	13	79	26
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Polenta (gebackener Maisbrei)	250	418	6	37	27
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Pommes Frites	150	468	5	26	23
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Preiselbeerkompott	250	180	1	40	1
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Preiselbeersoße	60	43	0	9	0
	🍎🍎🍎				Quark mit Früchten	30	31	2	5	0
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Quarkcreme mit Ananas	250	310	19	49	4
🍏🍏🍏					Quarkkeulchen mit Kartoffeln ohne Fett	100	109	8	17	1
	🍎🍎🍎				Quarkspeise mit Kirschen (Standardrezeptur)	130	99	8	14	1
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Quarkspeise süß	250	293	21	35	7
	🍎🍎🍎🍎				Ragout fin	180	236	19	6	15
	🍎🍎🍎🍎🍎🍎				Rahmschnitzel mit Nüdeli	350	544	49	35	22
	🍎🍎🍎🍎				Rahmsoße	60	113	1	3	11
🍏🍏🍏🍏🍏🍏					Ratatouille	350	189	5	11	13
🍏🍏🍏					Ravioli mit Fleischfüllung	125	301	16	35	11

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Menükomponenten</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
										
					Ravioli mit Fleischfüllung in Tomatensoße	200	276	13	29	12
					Riesengarnelen gegrillt	300	396	60	5	15
					Riesenscampi vom Grill	300	414	60	3	18
					Rind Gulasch fett	150	281	28	0	19
					Rind Gulasch mittelfett	150	233	29	0	13
					Rind Kotelett (mf)	150	240	29	0	14
					Rind Roulade mittelfett	150	222	30	0	11
					Rinderherzragout	200	154	16	6	7
					Rinderhirn gebraten	200	246	14	1	21
					Rinderschmorbraten mit Rotweinsauce	350	382	32	9	14
					Rinderspieß	350	588	71	6	31
					Rinderzungenragout mit Champignons	400	488	40	10	32
					Rindsbraten mit Kartoffelstock	300	614	44	76	14
					Rindsragout mit Polenta	200	290	15	15	19
					Rippchen gekocht	250	413	50	3	22
					Riz Casimir	300	453	19	60	15
					Rosenkohl gedünstet	250	160	10	8	9
					Rosenkohlpüree	250	195	8	14	12
					Rote Bete gedünstet süß/sauer	250	148	3	18	7
					Rote Bete-Salat mit Essigmarinade	170	133	2	12	8
					Rote Grütze	250	85	2	17	0
					Rotkohl gedünstet mit Äpfeln	200	112	2	13	6
					Rotweinsauce	60	37	0	3	2

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung					Menükomponenten	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett
										
					Rührei	120	193	13	2	15
					Rumsoße	60	61	2	6	2
					Rumtopf	250	765	1	48	0
					Sahnehering	100	129	7	1	11
					Sahnemeerrettich	60	85	2	5	6
					Salate aus gegartem Gemüse	200	156	4	10	11
					Salzkartoffeln	250	215	5	47	0
					Sauerbraten mit Soße	350	476	34	15	25
					Schinkengipfeli	300	996	38	36	79
					Schmelzkäse mit Pilzen	30	86	5	2	7
					Schmelzkäse mit Schinken	30	86	5	2	7
					Schokoladensoße	60	52	2	6	2
					Schokoladen-Waffel	50	267	4	20	19
					Schokosuppe	320	272	11	33	11
					Schupfnudeln	125	160	6	29	2
					Schwarzwurzeln gedünstet	250	85	3	5	6
					Schwein Gulasch fett	150	362	25	0	29
					Schwein Gulasch mager	150	326	26	0	25
					Schwein Gulasch mittelfett	150	347	26	0	27
					Schweinebraten mit Soße	250	583	35	9	46
					Schweinefleisch gekocht, mit Sauerkraut	250	318	14	8	25
					Schweineherzragout	300	324	26	16	18
					Schweinelende mit Soße	250	460	38	7	32

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Menükomponenten</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden									
						g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Schweineragout	350	354	20	16	23
					Schweinerollbraten mit Soße	300	315	38	5	16
					Schweineroulade mit Soße	300	471	38	20	26
					Schweineschnitzel paniert, gebraten	180	454	33	31	22
					Schweinsbratwurst mit Rösti	300	747	29	21	61
					Seehecht gekocht	200	166	29	1	5
					Seelachs (Köhler) paniert gebraten	150	194	31	8	4
					Seelachsfilet paniert	180	407	31	19	23
					Seitan Fleischersatz	100	370	75	14	2
					Sellerie gedünstet, in heller Soße	250	145	3	7	11
					Semmelknödel	290	447	20	55	16
					Senfsoße	60	67	2	4	5
					Sojaeiweiß	15	37	8	1	0
					Sojamehl	15	54	6	0	3
					Sojaspeisekleie	10	11	1	1	0
					Soßen dunkel	60	37	0	3	3
					Spaghetti Bolognese	250	350	15	52	9
					Spaghetti mit Tomatensoße	250	320	11	56	5
					Spargel gedünstet	250	55	5	7	0
					Spargelauflauf	550	418	19	30	25
					Spargelcremesuppe	300	240	12	13	15
					Spinatauflauf mit Käse	300	393	14	4	36
					Spirulina	2	1	0	0	0

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung					Menükomponenten	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett
						Sülze nach Berliner Art	250	238	24	2
					Suppen dunkel, gebunden	350	119	11	3	7
					Suppen hell, gebunden	350	221	10	30	7
					Suppen klar	300	9	1	1	0
					Suppen klar mit Gemüseeinlage	350	175	9	16	8
					Sushi	200	612	23	109	9
					Tagliatelle mit Tomaten und Petersilie	250	320	10	50	9
					Tapiokaperlen	100	0	0	89	0
					Teigwaren eifrei/Weizen m. Spinat (Rohgewicht)	50	166	5	34	0
					Teigwaren eifrei/Weizen m. Tomaten (Rohgewicht)	50	166	5	34	0
					Tempeh	20	30	4	0	2
					Tintenfische gebacken in Bierteig	280	375	41	26	11
					Tofu	100	85	8	1	5
					Tomaten gefüllt mit Hackfleisch	250	330	26	14	19
					Tomatencremesuppe	300	156	3	10	11
					Tomaten-Mozzarella-Salat m. Olivenöl	100	159	7	3	13
					Tomatensalat mit Olivenöl	150	150	1	4	14
					Tomatensoße	98	65	1	3	6
					Tomatensoße italienisch	60	35	1	2	3
					Tomatensuppe klar	300	90	8	3	5
					Türkische Pizza (Lahmacun) ungefüllt	200	444	18	71	10
					Tzatziki	20	11	2	1	0
					Vanillepudding	250	310	8	51	8

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Menükomponenten</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Vanillesoße	60	52	2	6	2
					Vanillesuppe	320	253	7	38	8
					Vollkornbrot m. Butter u. Marmelade	70	218	3	29	10
					Vollkornbrot mit Schinken	70	130	8	19	2
					Vollkornnudeln mit Tomatensoße	250	305	11	34	14
					Vollkornnudelsalat mit Gemüse	329	503	16	67	19
					Vollkornpizza mit Gemüse	320	700	20	100	25
					Wachsbohnen gedünstet	250	155	4	14	9
					Weinschaumsoße	60	118	2	16	3
					Weißbrot m. Butter u. Marmelade	70	236	3	33	10
					Weißbrot m. Butter u. Schnittkäse	80	262	11	20	15
					Weißbrot mit Honig (Standardrezeptur)	50	126	4	26	1
					Weißer Bohnen in Tomatensoße	250	173	11	22	5
					Weißkohl gedünstet (Standardrezeptur)	300	138	3	11	9
					Weißweinsauce	100	95	1	5	6
					Weizengrießmehlbrei	320	109	2	9	8
					Wiener Würstchen mit Brötchen und Senf	160	470	22	39	25
					Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat und Senf	350	529	19	36	34
					Wiener Würstchen mit Senf	100	301	16	1	26
					Wienerli mit Kartoffelsalat	350	529	18	35	34
					Wildragout mit Soße	250	270	30	8	12
					Wildschwein süßsauer	300	522	50	9	32
					Wildsoße	60	45	1	3	3

 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Menükomponenten</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
					Wildsuppe	350	315	34	12	13
					Wirsingkohl gedünstet	250	145	5	9	10
					Wirsingkohl mit Quarksoße	100	54	3	4	3
					Wurstsalat	100	202	7	2	19
					Zander Müllerinart	200	422	35	5	29
					Zitronencreme	200	370	12	24	21
					Zucchini-Sahnesoße	60	72	1	1	6
					Zwetschgenknödel m. Zucker/Zimt	200	284	4	49	6
					Zwiebelkuchen	215	368	12	36	20
					Zwiebeln gebraten	50	37	1	3	3
					Zwiebelsoße	60	43	1	3	3
					Zwiebelsuppe klar	300	159	6	6	9

Über uns

Wir wollen Menschen dabei helfen, ihr Leben einfacher und gesünder zu gestalten. Dazu nutzen wir modernste Technologien und greifen auf unsere jahrelange Erfahrung als führender Biotech-Anbieter zurück.

Höchste Qualitätsstandards

Führende Technologie

Hergestellt in Österreich





Hightech in jedem Bereich

Um dem hohen Anspruch unserer Kunden und unseren eigenen Qualitätsansprüchen gerecht zu werden, setzen wir seit unserer Gründung auf führende Methoden und Hightech-Equipment. Beides bringen wir regelmäßig auf den neuesten Stand. Hohe Laborkapazitäten, fortschrittliche Technologien sowie ein großes Team aus erfahrenen Expertinnen und Experten machen uns zu einem leistungsfähigen Gesundheitspartner.

Zertifizierte Qualität und Leistungsfähigkeit

Das Labor ist nach höchsten internationalen Qualitätsstandards, u.a. ISO 9001, zertifiziert. Vom österreichischen Staat zugelassen, erfüllt das Labor selbstverständlich auch die europaweit geltenden Regularien. Die Herstellung von Nahrungsergänzungen und Kosmetika erfolgt nach höchsten Standards. Strenge Qualitätskontrollen, regelmäßige Tests auf Dopingsubstanzen und Schadstoffe sowie eine aufwendige interne Wasseraufbereitung gewährleisten absolut sichere und hochwertige Produkte.

Technische Details zu deiner Analyse

Bestellnummer
DEMO_T4ZX2_3

Geburtsdatum
02/11/1982

Analysemethode
DNA Microarray

Name, Vorname
Musterfrau, Maria

Bericht erstellt
19/02/2025

Aktuelle Version
V1.2

Beantragendes Unternehmen
ProGenom GmbH
Hafenstraße 32
48153 Münster, Deutschland

Durchführendes Unternehmen
Novogenia GmbH
Strass 19
5301 Eugendorf
Österreich

Geschäftsführer ProGenom



Dr. Michael Schöfbänker M.Sc.

Laborleiter



René Rohrmanstorfer M.Sc.


Labordirektor




Dr. Daniel Wallerstorfer B.Sc.

Impressum

ProGenom GmbH
Hafenstraße 32
48153 Münster, Deutschland



Mit deiner Analyse hast du einen wichtigen Schritt getan, um deine Gesundheit optimal zu überwachen.



Entdecke und nutze weitere wichtige Analysen rund um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.



progenom.com

Hast du Fragen?

Kontaktiere uns unter service@progenom.com



Ernährungsplan

Maria
Musterfrau

DEMO_T4ZX2_3

