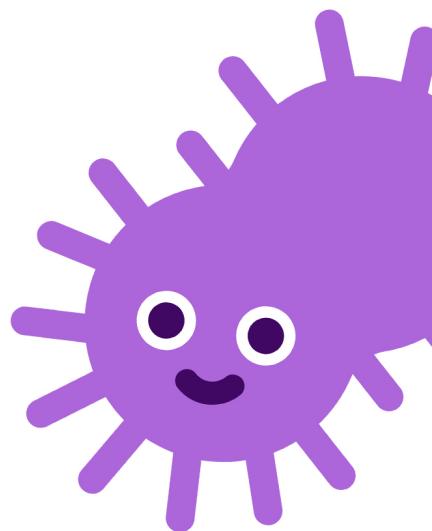


## Empfehlungen

**Name:** Demo User  
**Prüfen:** IB-A-0001  
**Aktivierungs-Datum:** 2025-12-22  
**Geschlecht:** Andere  
**Geburtsdatum:** 2020-01-01



# Inhaltsverzeichnis

## 1. Zusammenfassung

## 2. Körpermaße

2.1 Body-Mass-Index (BMI)

2.2 Verhältnis von Tailen- zu Hüftumfang (WHR)

## 3. Ernährungsberater

3.1 Empfohlene Lebensmittel

3.2 Beratung zum Ernährungstagebuch

## 4. Supplement beratung

4.1 Probiotika

4.2 Präbiotika

## 5. Haftungsausschlüsse

# 1. Zusammenfassung

## Ernährungsberater

### Empfohlene Lebensmittel

#### Deine Top 5 Lebensmittel zur Steigerung

	Produkt	Kategorie	Portionsgröße	Unverträglichkeiten	Wirkung
	Rucola	Gemüse	50 g		
	Zimt	Kräuter und Gewürze	3 g		
	Melone	Obst	150 g		
	Chili, rot	Gemüse	30 g		
	Paprika, rot	Gemüse	125 g		

#### Deine Top 5 Lebensmittel zur Reduzierung

	Produkt	Kategorie	Portionsgröße	Unverträglichkeiten	Wirkung
	Käsestück	Getreide	70 g		
	Kuchen	Gebäck und Backwaren	100 g		
	Muffin	Gebäck und Backwaren	100 g		
	Currant Bun	Gebäck und Backwaren	70 g		
	Rosti	Suppen und Mischgerichte	200 g		

## Beratung zum Ernährungstagebuch

### Ihre 3 wichtigsten Anpassungen und Tipps

- Erhöhen Sie Ihre Gemüseaufnahme (mindestens 250 g pro Tag), indem Sie Gemüse als Snack hinzufügen. Wählen Sie Grünkohl, Pastinaken, Karotten, Mangold, Radieschen oder Rucola. Reduzieren Sie Pfeffer, Artischocken, Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl und Sellerie (reich an Fruktanen).
- Fügen Sie dem Abendessen Hülsenfrüchte hinzu. Ein Esslöffel Hülsenfrüchte passt gut zu Reis- oder Nudelgerichten. Wählen Sie Lima Bohnen, schwarze Bohnen und Kichererbsen. Reduzieren Sie grüne Erbsen, Spalterbsen, weiße und braune Bohnen sowie Schnitt- und Breitbohnen (reich an Fruktanen).
- Erhöhen Sie Ihre Obstaufnahme (ca. 2-3 Früchte oder mindestens 250g pro Tag), indem Sie Früchte als Snack hinzufügen. Am besten unreife Bananen, Mandarine, Papayas, gelbe/grüne Kiwis oder Rhabarber. Reduzieren Sie reife Bananen, Äpfel, Aprikosen, Trauben, Grapefruit, Mango und Pfirsiche (reich an Fruktanen).

## Supplement Beratung

### Probiotika

Ihre 3 empfohlenen Probiotika		
	Produkt	Problem und/oder Beschwerde
	<b>Culturelle® Digestive Daily Probiotic</b>	Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (IBD): Colitis ulcerosa
		Reizdarm-Syndrom (IBS-C)
		Reizdarmsyndrom (IBS-D)
	<b>Culturelle® Health and Wellness</b>	Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (IBD): Colitis ulcerosa
		Reizdarm-Syndrom (IBS-C)
		Reizdarmsyndrom (IBS-D)
	<b>Culturelle® Ultimate Strength</b>	Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (IBD): Colitis ulcerosa
		Reizdarm-Syndrom (IBS-C)
		Reizdarmsyndrom (IBS-D)

### Präbiotika

Resistente Stärke, zu finden in Lebensmitteln wie:

Dein empfohlenes Präbiotikum		
Produkt	Portionsgröße	
Grüne Bananen	100g	1 Stück
Kartoffeln, gekocht und gekühlt	150g	1 Stück, gekocht

---

Reis, gekocht und gekühlt	90g	0,5 Tasse, gekocht
---------------------------	-----	--------------------

## 2. Körpermaße

Dies sind Ihre Maße, anhand derer wir Ihren Body-Mass-Index (BMI) und Ihr Verhältnis von Taille zu Hüftumfang (WHR) berechnen.

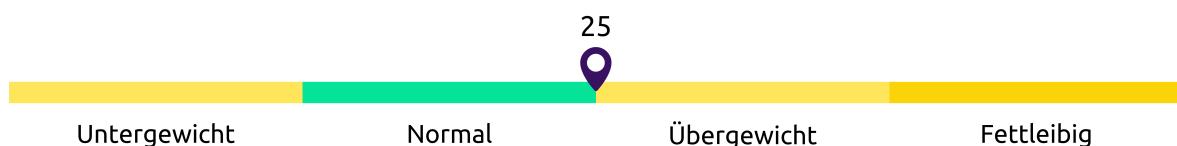
**Höhe** - 200 cm

**Gewicht** - 100 kg

**Taille** - 100 cm

**Hüfte** - 200 cm

### 2.1 Body-Mass-Index (BMI)



#### Was ist der BMI?

Der BMI ist eine Berechnung, die anhand Ihrer Körpergröße und Ihres Gewichts ermittelt, ob Sie sich in einem gesunden Bereich befinden.

#### Wie wird der BMI berechnet?

BMI = Gewicht (in kg) / Größe<sup>2</sup> (in m<sup>2</sup>)

#### Was bedeutet Ihr BMI?

**18.4 oder weniger:** Untergewicht

**18.5–24.9:** Normalgewicht

**25–29.9:** Übergewicht

**30 oder mehr:** fettleibig

#### Was sind die Limitationen des BMI?

Der BMI berücksichtigt keine Faktoren wie Muskelmasse, Knochendichte oder Fettverteilung. So kann beispielsweise ein Sportler aufgrund seiner Muskelmasse und nicht aufgrund seiner Fettmasse einen hohen BMI haben. Auch spiegelt er möglicherweise nicht genau die Gesundheitsrisiken bei älteren Erwachsenen oder einigen ethnischen Gruppen wider.

### 2.2 Verhältnis von Taille- zu Hüftumfang (WHR)



**Was ist WHR?**

Der WHR ist eine Berechnung, bei der anhand Ihres Taillen- und Hüftumfangs die Verteilung Ihres Körperfetts ermittelt wird.

**Wie wird die WHR berechnet?**

WHR = Taillenumfang (in cm) / Hüftumfang (in cm).

**Was bedeutet Ihr WHR?**

**0.80 oder weniger:** geringes Risiko

**0.81-0.85:** moderates Risiko

**0.86 oder mehr:** hohes Risiko

**Warum ist das WHR wichtig?**

Das WHR konzentriert sich auf die Fettverteilung, insbesondere das Bauchfett, das mit einem höheren Risiko für chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und andere Stoffwechselkrankheiten in Verbindung gebracht wird. Menschen mit einem „birnenförmigen“ Körper (Fett um die Hüften/Oberschenkel) haben in der Regel ein geringeres Risiko als Menschen mit einem „apfelförmigen“ Körper (Fett um den Bauch), unabhängig vom Gesamtgewicht.

**Wie unterscheidet sich das WHR vom BMI?**

Während der BMI eine allgemeine Gewichtsklasse angibt, erfasst das WHR speziell, wo das Fett in Ihrem Körper gespeichert ist. Viszerales Fett (Bauchfett) stellt ein größeres Gesundheitsrisiko dar als anderswo gespeichertes Fett, selbst bei Menschen mit einem "normalen" BMI.

## 3. Ernährungsberater

### 3.1 Empfohlene Lebensmittel

Die empfohlenen Lebensmittel zeigen, welche Lebensmittel Sie vermehrt oder weniger zu sich nehmen sollten (zusammen mit ihrer Kategorie und Portionsgröße), um Ihre Darmflora zu unterstützen. Der Hinweis „Unverträglichkeit“ weist auf eine mögliche negative Reaktion hin, während der Einflusswert die Wirkung jedes Lebensmittels auf Ihr Darmmikrobiom angibt.

Versuchen Sie, mehr Lebensmittel aus der Liste „Lebensmittel, die Sie vermehrt zu sich nehmen sollten“ in Ihre Ernährung aufzunehmen, insbesondere solche mit dem höchsten Einflusswert. Beschränken oder vermeiden Sie Lebensmittel aus der Liste „Lebensmittel, die Sie weniger zu sich nehmen sollten“ in Ihrer Ernährung, insbesondere solche mit dem höchsten Einflusswert.

Zu vermehrendem Verzehr					
	Produkt	Kategorie	Portionsgröße	Unverträglichkeiten	Wirkung
	Rucola	Gemüse	50 g		
	Zimt	Kräuter und Gewürze	3 g		
	Melone	Obst	150 g	 	
	Chili, rot	Gemüse	30 g		
	Paprika, rot	Gemüse	125 g		
	Bohnenstrahl	Kräuter und Gewürze	50 g		
	Bohnensprossen	Hülsenfrüchte	50 g		
	Preiselbeere	Obst	140 g		
	Brot, Sauerteig	Getreide	30 g		
	Ananas	Obst	100 g		
	Tee	Getränke	250 ml		

	Avocado	Gemüse	125 g		
	Capsicum, gelb	Gemüse	125 g		
	Chinakohl	Gemüse	125 g		
	Pfeffer	Kräuter und Gewürze	3 g		
	Spargel, grün	Gemüse	125 g		
	Kiwi, Gold	Obst	80 g		
	Reis, Vollkorn	Getreide	100 g		
	Mango	Obst	100 g	 	
	Joghurt, Skim	Milchprodukte	250 g	  	

Lebensmittel, die Sie reduzieren sollten					
	Produkt	Kategorie	Portionsgröße	Unverträglichkeiten	Wirkung
	Käsestück	Getreide	70 g	 	
	Kuchen	Gebäck und Backwaren	100 g	  	
	Muffin	Gebäck und Backwaren	100 g	 	
	Currant Bun	Gebäck und Backwaren	70 g		
	Rosti	Suppen und Mischgerichte	200 g		

	Tuc	Getreide	30 g		8
	Sirup Waffel	Gebäck und Backwaren	100 g	 	7
	Pizza	Suppen und Mischgerichte	150 g	  	7
	Frühlingsrolle	Herzhaftes Snacks	50 g		7
	Schokoladenstreusel	Süßigkeiten und Konfekt	20 g	  	7
	Creme	Milchprodukte	30 g	  	7
	Keks / Plätzchen	Getreide	30 g	 	7
	Zucker	Süßigkeiten und Konfekt	3 g		7
	Schokolade	Süßigkeiten und Konfekt	20 g	  	7
	Brot, Müsli	Getreide	70 g		6
	Croissant	Gebäck und Backwaren	70 g	 	6
	Pfannkuchen	Gebäck und Backwaren	100 g	 	6
	Schokoladenmilch	Getränke	150 ml	  	6
	Mayonnaise	Kräuter und Gewürze	60 g		6
	Ketchup	Kräuter und Gewürze	60 g	 	6

### 3.2 Beratung zum Ernährungstagebuch

Die Tipps zum Ernährungstagebuch zeigen Ihnen anhand des Ernährungstagebuchs, das Sie vor der Stuhlprobe ausgefüllt haben, welche Anpassungen Sie bei Ihrer Ernährung vornehmen sollten. Dabei werden die Essgewohnheiten bei fünf Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snacks und Getränke) berücksichtigt. Die Austauschvorschläge und Tipps sollen Ihnen helfen, Ihre derzeitige Ernährung zu verbessern und Ihr Darmmikrobiom zu optimieren.

#### Tag 1

Produkt	Mahlzeitenart	Menge	Empfehlung
 Joghurt, fettarmes Fett	Frühstück	150 g	Das Ernährungstagebuch zeigt, dass Sie Joghurt essen - das ist eine gute Wahl! Joghurt ist ein fermentiertes Produkt, das gut für das Darmmikrobiom ist.
 Brombeere	Frühstück	50 g	Das Darmmikrobiom liebt Vielfalt (verschiedene Formen und Farben). Versuchen Sie, so viele verschiedene Arten an Obst und Gemüse wie möglich zu essen.
 Samen, Chia	Frühstück	15 g	Gut, dass Sie sich für Samen entschieden haben! Dies ist ein Produkt, das zu Ihrer Darmgesundheit beiträgt.
 Brötchen, Vollkorn	Mittagessen	120 g	Wir sehen, dass Sie Vollkornprodukte essen – sehr gut! Vollkornprodukte sind gut für die Darmflora.
 Tee, grün	Mittagessen	250 ml	Das Ernährungstagebuch zeigt, dass Sie grünen Tee trinken - das ist eine gute Wahl! Sie können auch Ingwer- oder Kräutertee probieren.
 Tomate, Kirsche	Mittagessen	50 g	Basierend auf Ihrem Ernährungstagebuch scheint es, dass Sie im Durchschnitt weniger als 250 g Gemüse pro Tag essen. Erhöhen Sie Ihre Gemüseaufnahme (mindestens 250 g pro Tag). Wählen Sie Grünkohl, Pastinaken, Karotten, Mangold, Radieschen oder Rucola. Reduzieren Sie Pfeffer, Artischocken, Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl und Sellerie (reich an Fruktanen).
 Lauch	Abendessen	20 g	Das Ernährungstagebuch zeigt, dass Sie manchmal Lauch zu Ihrer Mahlzeit hinzufügen - das ist eine gute Wahl! Sie können Lauch eventuell mit anderen Gemüsesorten wie Knoblauch und Zwiebeln abwechseln.

## 4. Supplement beratung

### 4.1 Probiotika

#### Was sind Probiotika?

Die Internationale Wissenschaftliche Vereinigung für Probiotika und Präbiotika definiert Probiotika als "lebende Mikroorganismen, die, wenn sie in ausreichender Menge verabreicht werden, dem Wirt einen gesundheitlichen Nutzen bringen", kurz gesagt lebende Mikroben, die gut für Ihre Gesundheit sind.

#### Welche Probiotika sind die besten für Sie?

Es ist wichtig, einen probiotischen Stamm oder einen Mix von Stämmen zu wählen, der/die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, für den spezifischen Nutzen, den Sie suchen, basieren. Nicht alle kommerziell erhältlichen probiotischen Stämme haben nachweislich positive Wirkungen auf den menschlichen Körper. Aber keine Sorge, wir werden nur probiotische Stämme empfehlen, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren und den Nutzen bieten, den Sie suchen.

Sie finden diese, indem Sie online nach den unten genannten probiotischen Stämmen suchen und die Richtlinien zur Auswahl eines geeigneten Nahrungsergänzungsmittels verwenden. Für einige Stämme haben wir Produktempfehlungen beigefügt, die von unserem Mikrobiom-Experten Dr. Koen Venema genehmigt wurden.

Auf der Grundlage Ihrer Daten könnten die folgenden probiotischen Stämme für Sie von Nutzen sein:

#### Probiotische Stämme

Gastrointestinal	
<b>Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (IBD): Colitis ulcerosa</b>	Escherichia coli Nissle 1917
	Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)
	STOPA-Mix
	Saccharomyces boulardii CNCM I-745
<b>Reizdarm-Syndrom (IBS-C)</b>	IBS-MOOD-Mix
	IBS-Mix III
	Lactobacillus acidophilus DDS-1
	Lactobacillus helveticus Rosell-0052
	Lactobacillus plantarum 299v
	Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)
	Saccharomyces boulardii CNCM I-745

<b>Reizdarmsyndrom (IBS-D)</b>	IBS-Mix I
	IBS-Mix II
	Lactobacillus acidophilus DDS-1
	Lactobacillus helveticus Rosell-0052
	Lactobacillus plantarum 299v
	Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)
	MIBS-Mix
	Saccharomyces boulardii CNCM I-745

## Gehirn

<b>Depressionen &amp; Ängststörungen &amp; Stress</b>	Lactobacillus casei Shirota
	Lactobacillus helveticus Rosell-0052
	Lactobacillus paracasei HA-196
	Lactobacillus plantarum DR7
	MEMOOD-Mix

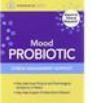
## Stoffwechsel

<b>Gewichtsreduktion, Adipositas und/oder metabolisches Syndrom</b>	CV-Mix
	META-Mix
	OLIK-Mix

## Andere

<b>Fitness</b>	Lactobacillus casei Shirota
	SPIMMUN-Mix
<b>Laktose-Intoleranz/Überempfindlichkeit</b>	LINTO-Mix
	Lactobacillus acidophilus DDS-1
	Lactobacillus helveticus Rosell-0052

## Probiotische Produkte

	Produkt	Problem und/oder Beschwerde
	<b>Bio-Kult®</b>	Reizdarmsyndrom (IBS-D)
	<b>Calm Biotic®</b>	Depressionen & Ängststörungen & Stress
	<b>Culturelle® Digestive Daily Probiotic</b>	Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (IBD): Colitis ulcerosa
		Reizdarm-Syndrom (IBS-C)
		Reizdarmsyndrom (IBS-D)
	<b>Culturelle® Health and Wellness</b>	Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (IBD): Colitis ulcerosa
		Reizdarm-Syndrom (IBS-C)
		Reizdarmsyndrom (IBS-D)
	<b>Culturelle® Ultimate Strength</b>	Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (IBD): Colitis ulcerosa
		Reizdarm-Syndrom (IBS-C)
		Reizdarmsyndrom (IBS-D)
	<b>Essential-Biotic® L. Rhamnosus GG</b>	Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (IBD): Colitis ulcerosa
		Reizdarm-Syndrom (IBS-C)
		Reizdarmsyndrom (IBS-D)
	<b>Floradapt Gut Support</b>	Reizdarm-Syndrom (IBS-C)
	<b>Floradapt Mind Balance</b>	Depressionen & Ängststörungen & Stress
	<b>InnovixLabs™ Mood Probiotic</b>	Depressionen & Ängststörungen & Stress
	<b>Jarrow Ideal Bowel Support</b>	Reizdarm-Syndrom (IBS-C)
		Reizdarmsyndrom (IBS-D)

Produkt	Problem und/oder Beschwerde
 <b>Optibac S. Boulardii</b>	Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (IBD): Colitis ulcerosa
	Reizdarm-Syndrom (IBS-C)
	Reizdarmsyndrom (IBS-D)
 <b>Pro-Ven For Adults 50 Billion</b>	Reizdarmsyndrom (IBS-D)
 <b>Pro-Ven Probiotics Shapeline</b>	Gewichtsreduktion, Adipositas und/oder metabolisches Syndrom
 <b>Symprove™</b>	Reizdarmsyndrom (IBS-D)
 <b>Vivomixx 450</b>	Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (IBD): Colitis ulcerosa
 <b>Yakult</b>	Depressionen & Ängststörungen & Stress
	Fitness

## 4.2 Präbiotika

### Was sind Präbiotika?

Präbiotika sind Nährstoffe (in der Regel verschiedene Arten von Ballaststoffen), die das Wachstum der „guten“ Darmbakterien fördern. Ihr Körper kann Präbiotika nicht verdauen, daher nähren sie die nützlichen Mikroben im Darm und unterstützen so die Gesundheit des Darmmikrobioms.

### Welche Präbiotika sind die besten für Sie?

Sie können Präbiotika in verschiedenen Lebensmitteln und/oder als Nahrungsergänzungsmittel (Tabletten, Pulver, etc.) finden. Wir empfehlen einen **Food First** Ansatz (Lebensmittel zuerst). Konzentrieren Sie sich zuerst darauf, mehr präbiotika-reiche Lebensmittel in Ihre Ernährung aufzunehmen, und ergänzen Sie diese dann bei Bedarf mit einem Präbiotikum. Beachten Sie, dass Präbiotika in Lebensmitteln im Allgemeinen in geringerem Maß vorkommen, sodass möglicherweise ein präbiotisches Ergänzungsmittel erforderlich ist.

Auf der Grundlage Ihrer Ergebnisse haben wir eine Liste an Präbiotika (die in Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sind) zusammengestellt, deren Verzehr von Nutzen sein kann.

### Präbiotische Lebensmittel

Produkt	Portionsgröße	Unverträglichkeiten
Zichorienwurzel	50g	1-2 Esslöffel, frisch oder getrocknet
Agavpulver	5g	1 Teelöffel
Lauch	125g	1 Tasse, gekocht
Gerste	90g	0,5 Tasse, gekocht
Topinambur	125g	1 Tasse, gekocht
Löwenzahnblätter	50g	1 Tasse, roh
Yacon-Wurzel	125g	1 Stück, gekocht oder roh
Klettenwurzel	125g	1 Stück, gekocht
Radicchio	50g	0,5 Tasse, roh
Zwiebel	50g	0,5 Stück, roh
Yambohne	125g	1 Tasse, gekocht
Spargel	125g	6 Stangen
Roggen, Vollkorn	90g	Abhängig vom gewählten Produkt (Brot, Müsli usw.)
Weizen, Vollkorn	90g	Abhängig vom gewählten Produkt (Brot, Müsli usw.)
Grüne Bananen	100g	1 Stück
Kartoffeln, gekocht und gekühlt	150g	1 Stück, gekocht
Reis, gekocht und gekühlt	90g	0,5 Tasse, gekocht
Nudeln, gekocht und gekühlt	90g	1 Tasse, gekocht
Bohnen (kidney, schwarze, o.ä.)	45g	0,25 Tasse, gekocht
Linsen	45g	0,25 Tasse, gekocht

Kichererbse	45g	0,25 Tasse, gekocht	
Haferflocken	45g	0,5 Tasse, trocken	

## Präbiotische Nahrungsergänzungsmittel

Sie finden diese, indem Sie online nach den unten aufgeführten präbiotischen Verbindungen suchen und die Richtlinien zur Auswahl eines geeigneten Nahrungsergänzungsmittels heranziehen.

*Anmerkung: Viele kommerziell erhältliche Probiotika enthalten auch Präbiotika in ihrer Formel. Lesen Sie die Zutatenliste auf der Rückseite der Flasche.*

Der grüne Balken hebt die präbiotische Verbindung hervor, die das Wachstum der jeweiligen Bakterien am effektivsten fördert. Die anderen Verbindungen können das Wachstum ebenfalls unterstützen, aber ihre Wirkung ist nicht so stark.

### Faecalibacterium

#### Präbiotika

Resistente Stärke	Fructooligosaccharide	Galactooligosaccharide
Inulin	Polydextrose	

## 5. Haftungsausschlüsse

Die in diesem Dashboard und diesen PDF-Berichten enthaltenen Informationen dienen ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken. Sie sind nicht als medizinische Beratung zur Behandlung, Diagnose oder Vorbeugung gedacht. Bei Fragen zu einer Erkrankung und vor Änderungen Ihrer Ernährung, Ihres Lebensstils oder Ihrer Nahrungsergänzungsmittel sollten Sie immer Ihren Arzt oder einen anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleister konsultieren.

Unsere Analysen und Empfehlungen basieren auf der aktuellen wissenschaftlichen Literatur und dem zum Zeitpunkt Ihrer Mikrobiomanalyse verfügbaren Wissen. Die Interpretation von Mikrobiomdaten ist ein sich ständig weiterentwickelndes Gebiet, und obwohl wir uns bemühen, genaue und aktuelle Erkenntnisse zu liefern, übernehmen wir keine Garantie für die Vollständigkeit, Genauigkeit, Zuverlässigkeit oder Anwendbarkeit der Informationen für individuelle Gesundheitsergebnisse.

Der Nachweis eines Mikroorganismus bedeutet nicht, dass eine Krankheit vorliegt, und der Nichtnachweis schließt das Vorhandensein schädlicher Mikroben nicht aus. Es können andere Mikroorganismen vorhanden sein, die mit diesem Test nicht nachgewiesen werden können. Dieser Test ist kein Ersatz für klinische Methoden.