

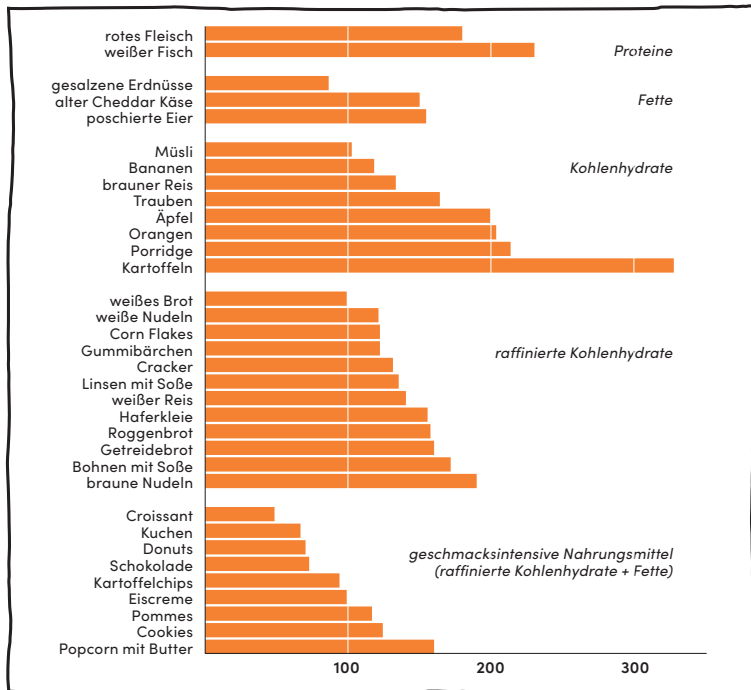
Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann

**DER**  
ABNEHMKOMPASS

**ZUSATZMATERIAL**

## Kapitel 2: „Ausgewogene Ernährung – Was ist das eigentlich?“

### SÄTTIGUNGSWERT VERSCHIEDENER NAHRUNGSMITTEL



## Kapitel 2: „Ausgewogene Ernährung – Was ist das eigentlich?“

### BALLASTSTOFFRIESEN, DIE IHREN SPEISEPLAN BEREICHERN

Mehr als 20 g Ballaststoffe pro 100 g

Leinsamen, Mohn, Weizenkleie

15 bis 20 g Ballaststoffe pro 100 g

Erbsen, Kichererbsen, weiße Bohnen, Kidneybohnen, Sellerie

10 bis 15 g Ballaststoffe pro 100 g

Linsen, Erdnüsse, Mandeln, Macadamianüsse, Pistazien, Knäckebrot, Artischocken

5 bis 10 g Ballaststoffe pro 100 g

Haselnüsse, Walnüsse, Pumpernickel, Heidelbeeren, Schwarze Johannisbeeren, Himbeeren, Früchtemüsli, Roggen- und Weizenvollkornbrot

3 bis 5 g Ballaststoffe pro 100 g

Brombeeren, Rote Johannisbeeren, Brokkoli, Fenchel, Pastinaken, Rosenkohl, Grünkohl, Möhren, Paprika

### Kapitel 3: „Mikronährstoffe maximieren den Diäterfolg“

## SO INTERPRETIEREN SIE DEN VITAMIN-D-WERT RICHTIG

Vitamin-D-Wert in ng/ml	Vitamin-D-Wert in nmol/l	Was sagt das Ergebnis aus?
< 20	< 50	Es besteht ein starker Vitamin-D-Mangel.
20–35	50–80	Die Vitaminversorgung ist immer noch zu niedrig.
35–60	80–150	Gute Normalwerte.
60–90	150–225	Diese Werte sind ziemlich hoch, aber zumindest im unteren Bereich noch unbedenklich.
90–150	225–374	Der Vitamin-D-Spiegel ist zu hoch, es besteht eine Überversorgung.
> 150	> 374	Vitamin-D-Vergiftung.

Die Vitamin-D-Werte können in zwei unterschiedlichen Einheiten (ng/ml und nmol/l) angegeben werden. Bei der Beurteilung der eigenen Werte ist es deshalb immer wichtig, auf die Einheit zu achten.

## Vitamin-D-Gehalt (gerundet) ausgewählter Nahrungsmittel je 100 g

Fischleberöl	300 µg
Heringe	21 µg
Lachs	17,0 µg
Sardinen	7 µg
Avocado	5,0 µg
Thunfisch	3,0 µg
Hühnerei	2,5 µg
Rinderleber	2,0 µg
Kabeljau	1,0 µg
Kuhmilch	1,0 µg

## Vitamin D in µg

entspricht Vitamin D in I. E. (I. U.)

1 µg	40 I. E.
5 µg	200 I. E.
20 µg	800 I. E.
25 µg	1000 I. E.

1 I. E. Vitamin D entspricht 0,025 µg Vitamin D.