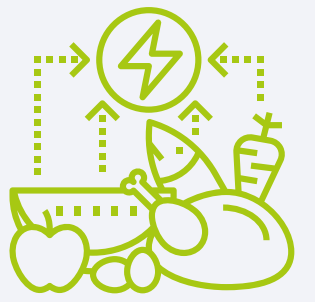


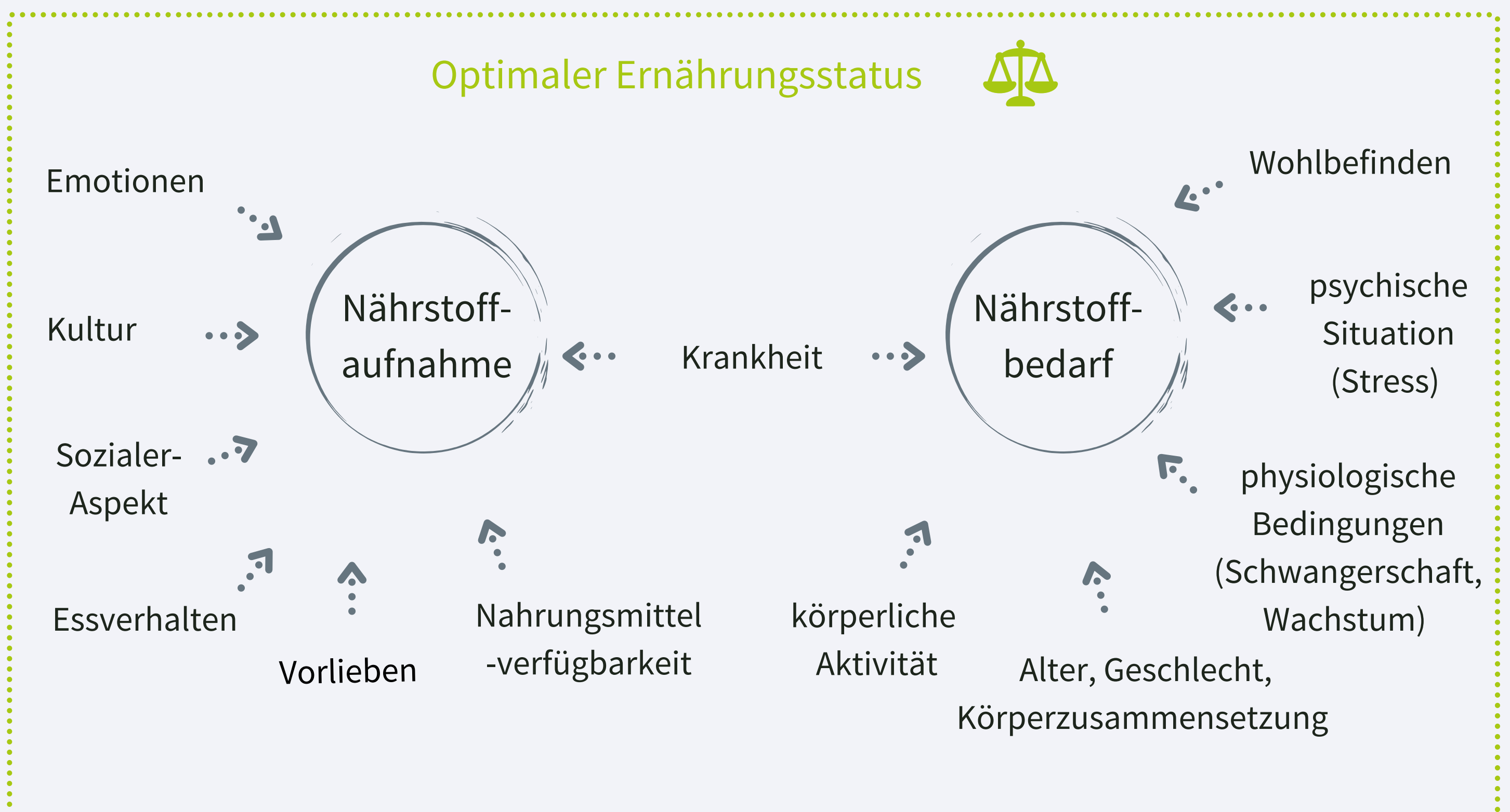


# Optimaler Ernährungsstatus

## Bilanz aus Nährstoffaufnahme und Nährstoffbedarf



Der Ernährungsstatus gibt an, inwieweit der Nährstoffbedarf durch die Zufuhr von Nahrung gedeckt ist und kann Aufschluss über den Gesundheitszustand des Körpers geben. Sowohl der Nährstoffbedarf, als auch die Nährstoffaufnahme sind individuell und werden durch verschiedene Faktoren beeinflusst.



Der Nährstoffbedarf ist unterteilt in Grundbedarf (Ruhezustand) und dem Mehrbedarf (Gesamtenergiebedarf).

**Grundbedarf:** Die Nährstoffmenge, die benötigt wird um alle lebenswichtigen Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Der Körper befindet sich in völliger Ruhe.

**Mehrbedarf:** Die Nährstoffmenge, die benötigt wird, um den optimalen Gesundheitszustand zu erreichen, leistungsfähig zu sein und auch Nährstoffreserven anlegen zu können. Sowohl der Grund-, als auch der Mehrbedarf, ist bei jedem Menschen unterschiedlich und hängt von individuellen Einflussfaktoren ab.

Erste Aufschlüsse über den Nährstoffbedarf kann zum Beispiel in einer BIA-Messung (Bioelektrisch-Impedanz-Analyse) erfolgen, diese misst unter Berücksichtigung einiger Einflussfaktoren die Körperzusammensetzung.

Ist die Nährstoffaufnahme über einen längeren Zeitraum über den Nährstoffbedarf, hat es eine Gewichtszunahme zur Folge.

**Ziel** einer ausgewogenen Nährstoffbilanz → "langes Leben in Gesundheit".