

BENUTZERHANDBUCH

Inhalt

1	Einführung.....	1
2	Suchstrategien.....	2
2.1	Einfache Suche: Produkt.....	2
2.2	Einfache Suche: Nährstoff	2
2.3	Einfache Suche: Kategorie	2
2.4	Kombinierte Suche: Produkt und Nährstoff.....	3
2.5	Kombinierte Suche: Kategorie und Nährstoff	3
3	Informationsquellen	3
4	Warnhinweise	4
5	Interpretation von Werten.....	4
6	Datengrundlage.....	5
7	Rechtliches	5
8	Korrespondenzadresse	5

1 Einführung

Während der Schwangerschaft und der Stillzeit kommt es zu Veränderungen des weiblichen Körpers, deren positiver Verlauf mit einer ausgewogenen Versorgung an Mikro- und Makronährstoffen unterstützt werden kann. Ein ausgewogener Nährstoffhaushalt unterstützt dabei nicht nur die Gesundheit der Mutter, sondern hat auch einen positiven Einfluss auf die Entwicklung des heranwachsenden Fötus/ Kindes.

Der in der Schwangerschaft und Stillzeit erhöhte Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen kann in der Regel durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden.

Zu den Nährstoffen, welche in der Schwangerschaft von Bedeutung sind und in ausreichender Menge vorhanden sein sollten, gehören: Eisen, Folsäure, Jod, Kalzium, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B₁₂ und Vitamin D.

Zielpublikum dieser App sollen Frauen in der Schwangerschaft und während der Stillzeit sein, welche sich um eine optimale Ernährung während diesen beiden Lebensphasen bemühen. Die App gibt einfach zugänglich zwei Arten von Informationen: (1) Informationen zum Nährstoffgehalt von Lebensmitteln und (2) Schlüsselinformationen für eine gesunde Ernährung während der Schwangerschaft und der Stillzeit.

2 Suchstrategien

Innerhalb der App lassen sich 6 verschiedene Suchstrategien anwenden.

2.1 Einfache Suche: **Produkt**

Mithilfe der Applikation ist es möglich, sich über die Nährstoffzusammensetzung von mehr als 1`100 verschiedenen Produkten zu informieren. Dazu muss das gewünschte Nahrungsmittel in der Suchleiste eingegeben werden (Abbildung 1). Ist das Nahrungsmittel vorhanden, so erscheint es in einer Auswahlliste. Nach Auswahl des gesuchten Nahrungsmittels wird dessen ausführliches Nährstoff-Profil angezeigt.

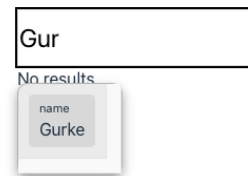


Abbildung 1: Beispiel-Suche nach Produkt

2.2 Einfache Suche: **Nährstoff**

Die Applikation bietet die Möglichkeit, sich über den Gehalt von mehr als 30 verschiedenen Nährstoffen in Lebensmitteln zu informieren. Durch Eingabe in der Suchleiste und Auswahl des gewünschten Nährstoffes werden die Nährstoff-Profile aller Produkte angezeigt, welche den gesuchten Nährstoff enthalten. An der ersten Stelle wird jeweils jenes Produkt angezeigt, welches den höchsten Gehalt des gesuchten Nährstoffes enthält. Zur besseren und schnelleren Orientierung hebt sich der gesuchte Nährstoff farblich von den anderen Nährstoffen ab (Abbildung 2).

(mg)	Folat (µg)	Vitamin B5 (mg)
	410	0.39
m (Ca) (mg)	Magnesium (Mg) (mg)	

Abbildung 2: Beispiel farbliche Hervorhebung Nährstoff

2.3 Einfache Suche: **Kategorie**

Innerhalb der Datenbank gehört jedes Produkt einer von 18 verschiedenen Kategorien an (Tabelle 1). Durch Eingabe und Auswahl der gewünschten Kategorie werden alle Produkte angezeigt, welche unter dieser Kategorie abgelegt sind.

Tabelle 1: Übersicht vorhandener Kategorien

Gemüse
Früchte
Hülsenfrüchte
Pilze
Fleisch und Fleischerzeugnisse
Fisch, Fischerzeugnisse und Meeresfrüchte
Milch und Milchprodukte
Getreide und Getreideprodukte
Nüsse, Samen Kernen
Fette und Öle
Kräuter, Gewürze und Würzmittel
Getränke
Süßspeisen, Süßwaren und Snacks
Eier und Eiprodukte
Kartoffeln und Kartoffelprodukte
Gerichte
Ersatzprodukte (Milch, Fleisch, Getreide)
Verschiedenes

2.4 Kombinierte Suche: **Produkt und Nährstoff**

Die Applikation bietet die Möglichkeit eine kombinierte Suche mit einem Produkt und einem Nährstoff durchzuführen (Abbildung 4). Dazu müssen das Produkt und der Nährstoff in der Suchleiste hintereinander eingegeben werden.

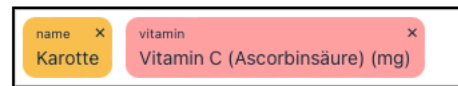


Abbildung 3: Kombination Produkt und Nährstoff

2.5 Kombinierte Suche: **Kategorie und Nährstoff**

Werden sowohl ein Nährstoff als auch eine Kategorie in der Suchleiste eingegeben, werden alle Produkte innerhalb der ausgewählten Kategorie angezeigt, welche den Nährstoff enthalten (Abbildung 5). An erster Stelle steht in der Übersicht jeweils das Produkt, welches in der Kategorie den höchsten Anteil des ausgewählten Nährstoffes aufweist.



Abbildung 4: Kombination Kategorie und Nährstoff

Beispiele: [Milch und Milchprodukte + Kalzium](#), [Früchte + Vitamin C](#)

3 Informationsquellen

Die App bietet die Möglichkeit sich in ausführlichen Informationstexten über einen bestimmten Nährstoff oder einen Ernährungstyp näher zu informieren. Um den gewünschten Informationstext aufzurufen, muss jeweils der ausgewählte Nährstoff/Ernährungstyp im Nährstoff-Profil angeklickt werden. Es sind nicht für alle, sondern nur für diejenigen Nährstoffe/Ernährungstypen Informationstexte vorhanden, deren Namen in der Übersicht unterstrichen ist (Abbildung 6) (Tabelle 2).

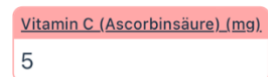


Abbildung 5: Nährstoff mit Informationstext

Tabelle 2: Übersicht Nährstoffe/ Ernährungstypen mit Informationstexten

Nährstoff	Ernährungstyp
<u>Vitamin A</u>	<u>glutenfrei</u>
<u>Vitamin B₆</u>	<u>laktosefrei</u>
<u>Vitamin B₁₂</u>	
<u>Vitamin C</u>	
<u>Vitamin D</u>	
<u>Eisen</u>	
<u>Folsäure</u>	
<u>Jod</u>	
<u>Kalzium</u>	
<u>Magnesium</u>	
<u>Omega-3-Fettsäuren</u>	
<u>Zink</u>	

4 Warnhinweise

In der App sind alle Lebensmittel, deren Verzehr in der Schwangerschaft gemieden werden sollte, mit folgendem Warnhinweis versehen: Verzehr in der Schwangerschaft meiden!. Der Warnhinweis befindet sich gut ersichtlich hinter dem Namen des Produktes (Abbildung 7). Durch Anklicken des Hinweises findet eine automatische Weiterleitung zum zugehörigen [Informationstext](#) statt.

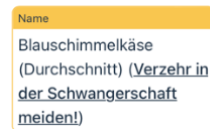


Abbildung 6: Produkt mit Warnhinweis

Wenn das Symbol «!» in der Suchleiste eingegeben wird, werden zudem alle in der Datenbank vorhandenen Produkte angezeigt, welche in der Schwangerschaft gemieden werden sollten.

5 Interpretation von Werten

Die prozentualen Angaben, welche in der Nährstoffübersicht zu finden sind, beziehen sich auf die Referenzwerte, welche in der Schwangerschaft und Stillzeit gelten (vgl. Tabelle 3). Für die Berechnungen wurde jeweils der Durchschnittswert, der für in der Schwangerschaft und Stillzeit geltenden Referenzwerte verwendet (Ausnahme: Vitamin A).

Tabelle 3: Referenzwerte (Verfügbar unter: <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/naehrstoffe/naehrstoffzufuhr-dynamische-tabelle.html>)

Nährstoff	Referenzwert	
	Schwangerschaft	Stillzeit
Vitamin A	700 µg-RE/Tag ¹	1'300 µg-RE/Tag ¹
Vitamin B ₆	1.8 mg/Tag	1.7 mg/Tag
Vitamin B ₁₂	4.5 µg/Tag	5.0 µg/Tag
Vitamin C	105 µg/Tag	155 mg/Tag
Vitamin D	15 µg/Tag	15 µg/Tag
Eisen	30 mg/Tag	20 mg/Tag
Folsäure	550 µg/Tag + Ergänzungen ²	450 µg/Tag
Kalzium	950 mg/Tag	950 mg/Tag
Jod	250 µg/Tag	250 µg/Tag
Zink	12.5 mg/Tag ³	12.5 mg/Tag ³
Magnesium	300 mg/Tag	300 mg/Tag
Omega-3-Fettsäuren	0.25 g/Tag + Ergänzungen ⁴	0.25 g/Tag + Ergänzungen ⁴
Energie	1861-2147 kcal/Tag + 1. Trimenon: 70 kcal/Tag 2. Trimenon: 260 kcal/Tag 3. Trimenon 500 kcal/Tag	1861-2147 kcal/Tag + 0-6 Monate post partal: 500 kcal/Tag
Kohlenhydrate	45-60% der Energie	45-60% der Energie
Fett	20-35% der Energie	20-35% der Energie
Proteine	0.83 g/kg KG + 1. Trimenon: 1 g/Tag 2. Trimenon: 9 g/ Tag 3. Trimenon: 28 g/ Tag	0.83 g/kg KG + 0-6 Monate post partal: 19 g/Tag > 6 Monate post partal: 13 g/Tag

¹ Da Vitamin A in hohen Dosen eine teratogene Wirkung hat, wurden die Berechnungen nur mit dem Referenzwert, welcher für die Schwangerschaft gilt, durchgeführt (vgl. [Vitamin A](#)).

² Aufgenommenes Nahrungs-Folat sollte mit einem zusätzlichen Folsäurepräparat (zirka 400 µg pro Tag) ergänzt werden (vgl. [Folsäure](#)).

³ Die empfohlene tägliche Zinkzufuhr ist abhängig von der Menge an aufgenommenem Phytat (vgl. [Zink](#)).

⁴ Der tägliche Bedarf an 250 mg EPA+DHA sollte mit 100-200 mg DHA ergänzt werden (vgl. [Omega-3-Fettsäuren](#)).

Bei allen angegebenen Werten handelt es sich um Durchschnittswerte aus der Literatur, welche nicht als absolut interpretiert werden dürfen. Die Nährstoffwerte der Produkte können in Abhängigkeit von verschiedenen Faktoren wie dem Reifegrad, der Lagerungsdauer und dem Herkunftsort individuell schwanken.

Die tatsächlich aufgenommene Menge von Nährstoffen ist zudem abhängig von der individuellen Resorptionsleistung und kann sich von Mensch zu Mensch unterscheiden.

6 Datengrundlage

Als Datengrundlage für die Studiendatenbank wurde die Schweizer Nährwertdatenbank verwendet. Es handelt sich dabei um eine von Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BVL) zur Verfügung gestellte Datensammlung. Diese kann in Form einer Excel-Tabelle kostenlos im Internet heruntergeladen werden.

(Verfügbar unter: <https://naehrwertdaten.ch/de/downloads/>)

7 Rechtliches

© 2023 SAPP. Es können keine Haftungsansprüche an den Herausgeber gestellt werden. Die SAPP hat gemäss URG Art.10 das ausschliessliche Recht zu bestimmen, ob, wann und wie das Werk verwendet wird und gemäss URG Art.11 das ausschliessliche Recht zu bestimmen, ob, wann und wie das Werk geändert werden darf.

8 Korrespondenzadresse

Technische Anliegen: zdavatz@yweese.com,



Fachliche Anliegen: info@sappinfo.ch