

## ANWENDUNGS-MANUAL

### Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung.....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Suchstrategien.....</b>	<b>2</b>
2.1	Einfache Suche: Produkt.....	2
2.2	Einfache Suche: Nährstoff .....	2
2.3	Einfache Suche: Kategorie .....	2
2.4	Kombinierte Suche: Nährstoff + Nährstoff.....	3
2.5	Kombinierte Suche: Produkt + Nährstoff .....	3
2.6	Kombinierte Suche: Kategorie + Nährstoff .....	3
<b>3</b>	<b>Informationsquellen .....</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>Interpretation von Werten.....</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>Datenquelle.....</b>	<b>4</b>
<b>6</b>	<b>Rechtliches .....</b>	<b>4</b>
<b>7</b>	<b>Korrespondenzadresse .....</b>	<b>4</b>

### 1 Einführung

Während der Schwangerschaft und Stillzeit kommt es zu vielen Veränderungen im weiblichen Körper, deren positiver Verlauf von einer ausgewogenen Versorgung mit Mikro- und Makronährstoffen abhängig sein 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 vorliegende Mehrbedarf an Nährstoffen kann in der Regel durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden. Diese lässt sich jedoch, nicht zuletzt aufgrund der unendlichen Auswahl von verschiedenen Lebensmitteln und derer schlechten Kennzeichnung, bezüglich der Menge an enthaltenen Nährstoffen, oft nicht oder nur erschwert umsetzen.

Die Nutzung dieser App sollte die Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung vereinfachen und so einen gesunden Verlauf der Schwangerschaft unterstützen. Die App bietet dabei nicht nur die Möglichkeit, sich schnell und unkompliziert über den detaillierten Nährstoffgehalt eines ausgewählten Lebensmittels zu informieren, sondern liefert auch zahlreiche Informationsquellen, welche sich vertieft mit den Themen der gesunden Ernährung und optimalen Nährstoffversorgung während der Schwangerschaft und Stillzeit beschäftigen.

## 2 Suchstrategien

Mit Hilfe von 6 verschiedenen Suchstrategien ist es möglich, nach einem bestimmten Produkt, einem Nährstoff oder einer Produkt-Kategorie zu suchen.

### 2.1 Einfache Suche: **Produkt**

Die Datenbank enthält über 1'000 verschiedene Produkte, nach welchen individuell gesucht werden kann. Dazu muss der Name des Produktes in der Suchleiste eingegeben werden. Ist das Produkt vorhanden, erscheint es in der Dropdown-Liste. Nach Auswahl des gewünschten Produktes findet eine automatische Weiterleitung zur ausführlichen Nährstoff-Übersicht statt.

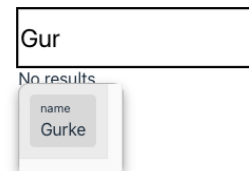


Abbildung 1: Beispiel einfache Suche

### 2.2 Einfache Suche: **Nährstoff**

Die Datenbank bietet die Möglichkeit sich über mehr als 30 verschiedene Nährstoffe zu informieren. Durch Eingabe und Auswahl des gewünschten Nährstoffs gelangt man zur ausführlichen Übersicht. Es erscheint jeweils das Produkt an erster Stelle, welches den höchsten Gehalt des ausgewählten Nährstoffes aufweist. Die Nährstoff-Menge nimmt dabei sukzessive von oben nach unten ab. In der Übersicht hebt sich der gesuchte Nährstoff jeweils farblich von den anderen Nährstoffen ab.

(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 (vgl. Tabelle 1). Durch Eingabe der Kategorie in der Suchleiste werden alle Produkte angezeigt, welche der ausgewählten Kategorie angehören.

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: **Nährstoff + Nährstoff**

Es ist möglich, kombiniert nach mehreren Nährstoffen gleichzeitig zu suchen. Dafür müssen die gewünschten Nährstoffe hintereinander in der Suchleiste eingegeben werden. Es erscheint jeweils dieses Produkt an erster Stelle, welches den höchsten Gehalt des Nährstoffes enthält, welcher in der Suchleiste als erstes eingegeben wurde.

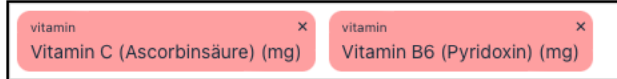


Abbildung 3: Kombination Nährstoff + Nährstoff

## 2.5 Kombinierte Suche: **Produkt + Nährstoff**

Es ist möglich, eine kombinierte Suche mit einem ausgewählten Produkt sowie einem Nährstoff durchzuführen. Dazu muss sowohl das Produkt als auch der Nährstoff in der Suchleiste eingegeben werden.

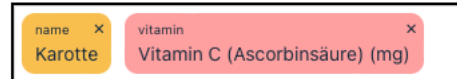


Abbildung 4: Beispiel Kombination Produkt + Nährstoff

## 2.6 Kombinierte Suche: **Kategorie + Nährstoff**

Es ist möglich, eine kombinierte Suche mit einer Kategorie sowie einem Nährstoff durchzuführen. Durch Eingabe in der Suchleiste werden alle Produkte innerhalb einer Kategorie angezeigt, welche den Nährstoff enthalten. An erster Stelle steht dabei das Produkt, welches in der Kategorie den höchsten Anteil des ausgewählten Nährstoffes aufweist.



Abbildung 5: Kombination Kategorie + Nährstoff

### **3 Informationsquellen**

Wie muss man vorgehen, damit man zu den Informations-Texten kommt?

Kennzeichnung von Lebensmitteln die in der Schwangerschaft nicht konsumiert werden sollen. Wo steht es, wie sieht es aus? Wie kann man sich weiter darüber informieren

### **4 Interpretation von Werten**

Bei allen angegebenen Werten handelt es sich um Durchschnittswerte aus der Literatur (s. unten) 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.

### **5 Datenquelle**

Als Datengrundlage für die Applikation wurde die Schweizer Nährwertdatenbank verwendet. Es handelt sich dabei um eine von Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BVL) kostenlos zur Verfügung gestellte Datensammlung.

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

### **6 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.

### **7 Korrespondenzadresse**

Technische Anliegen: [zdavatz@yweese.com](mailto:zdavatz@yweese.com), 0041 43 540 05 50

Fachliche Anliegen: [info@sappinfo.ch](mailto:info@sappinfo.ch)