



Ernährungstagebuch von Mara (sehr zuckerreich)

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Tag 1	Croissant, Kakao	Pfannkuchen mit Apfelmus	Salat	Kuchen
Tag 2	Schokomüsli mit Milch	Toast mit Marmelade	Blätterteigtaschen	Weingummi
Tag 3	Toast mit Schokocreame, Saft	Milchreis mit Zimt und Zucker	Weißbrot mit Honig	Donut

Die Ernährung...	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
... enthält viele ballaststoffreiche Lebensmittel.				X
... enthält viele pflanzliche Lebensmittel.				X
... enthält viele stark verarbeitete Lebensmittel.	X			
... enthält viel Zucker.	X			
... enthält viel tierische Lebensmittel.				X
... ist abwechslungsreich.			X	

- extrem zuckerlastig → fördert ungünstige Bakterien, hemmt gesundheitsfördernde Arten.
- Ballaststoffe fehlen teilweise → Mikrobiom nur mäßig gefördert, Optimierung möglich



Ernährungstagebuch von Ben (fleischlastig, gemüsearm)

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Tag 1	Brötchen mit Wurst, Kaffee	Schnitzel mit Pommes	Currywurst mit Brot	Beef-Jerky
Tag 2	Rührei mit Speck	Döner	Grillsteak, Kartoffeln, Kräuterbaguette	Schokolade
Tag 3	Weißbrot mit Salami	Burger	Würstchen, Kartoffelsalat	Chips

Die Ernährung...	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
... enthält viele ballaststoffreiche Lebensmittel.				X
... enthält viele pflanzliche Lebensmittel.				X
... enthält viele stark verarbeitete Lebensmittel.		X		
... enthält viel Zucker.		X		
... enthält viel tierische Lebensmittel.	X			
... ist abwechslungsreich.			X	

- hoher Fleisch- und Fettanteil bei wenig Ballaststoffen → ungünstige Verschiebung des Mikrobioms, geringere Vielfalt möglich



Ernährungstagebuch von **Sophie** (vegetarisch, pflanzenreich)

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Tag 1	Smoothie mit Spinat, Hafermilch, Banane	Vollkornwrap mit Hummus und Gemüse	Linsencurry mit Reis	Apfel
Tag 2	Müsli mit Sojajogurt und Beeren	Falafel mit Salat	Gemüseauflauf mit Tofu	Nüsse
Tag 3	Overnight-Oats mit Chiasamen	Kürbissuppe, Vollkornbrot	Linsenbolognese	Mandarine

Die Ernährung...	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
... enthält viele ballaststoffreiche Lebensmittel.	X			
... enthält viele pflanzliche Lebensmittel.	X			
... enthält viele stark verarbeitete Lebensmittel.				X
... enthält viel Zucker.				X
... enthält viel tierische Lebensmittel.				X
... ist abwechslungsreich.	X			

- sehr pflanzenreich, viele mikrobiomförderliche Lebensmittel → besonders förderlich für die Vielfalt des Darmmikrobioms.



Ernährungstagebuch von Jakob (proteinreich)

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Tag 1	Proteinshake, Banane	Hähnchen, Reis, Brokkoli	Thunfischsalat	Proteinriegel
Tag 2	Omelett mit Vollkornbrot	Rindersteak, Süßkartoffel	Quark mit Beeren	Eiweißshake
Tag 3	Haferflocken mit Eiweißpulver	Hähnchenwrap	Lachs mit Reis	Banane

Die Ernährung...	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
... enthält viele ballaststoffreiche Lebensmittel.			X	
... enthält viele pflanzliche Lebensmittel.			X	
... enthält viele stark verarbeitete Lebensmittel.		X		
... enthält viel Zucker.				X
... enthält viel tierische Lebensmittel.		X		
... ist abwechslungsreich.		X		

- Ballaststoffe fehlen teilweise → Mikrobiom nur mäßig gefördert, Optimierung möglich



Ernährungstagebuch von Tom (mediterran)

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Tag 1	Joghurt mit Haferflocken, Nüssen, Obst	Linsensuppe	Gegrillter Fisch, Gemüse und Reis	Apfel
Tag 2	Vollkornbrot mit Avocado und Ei	Gemüsepfanne mit Kichererbsen	Nudeln mit Tomaten-Zucchini-Sauce	Nüsse
Tag 3	Haferflocken mit Beeren	Quinoasalat mit Feta, Gurke und Tomate	Ofengemüse mit Lachs	Orange

Die Ernährung...	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
... enthält viele ballaststoffreiche Lebensmittel.	X			
... enthält viele pflanzliche Lebensmittel.	X			
... enthält viele stark verarbeitete Lebensmittel.				X
... enthält viel Zucker.				X
... enthält viel tierische Lebensmittel.				X
... ist abwechslungsreich.	X			

- hoher Gemüse-, Hülsenfrucht- und Vollkornanteil → sehr günstige Bedingungen für ein diverses, stabiles Mikrobiom.



Ernährungstagebuch von **Nina** (gemischt)

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Tag 1	Brot mit Käse, Apfel	Kartoffeln, Spinat, Ei	Gemüsesuppe	Jogurt
Tag 2	Müsli mit Milch	Nudeln mit Tomatensauce	Brotzeit mit Käse und Salat	Nüsse
Tag 3	Vollkornbrot mit Marmelade	Hähnchen, Reis, Brokkoli	Salat mit Thunfisch	Weintrauben

Die Ernährung...	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
... enthält viele ballaststoffreiche Lebensmittel.		X		
... enthält viele pflanzliche Lebensmittel.		X		
... enthält viele stark verarbeitete Lebensmittel.			X	
... enthält viel Zucker.				X
... enthält viel tierische Lebensmittel.			X	
... ist abwechslungsreich.	X			

- solide, ausgewogene Ernährung → stabiles, relativ gesundes Mikrobiom, aber noch steigerbar.



Ernährungstagebuch von **Lena** (stark verarbeitet, ballaststoffarm)

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Tag 1	Weißbrot mit Nutella, Kakao	Pommes mit Chicken Nuggets, Cola	Tiefkühlpizza	Chips
Tag 2	Cornflakes mit Milch	Hotdog, Eistee	Spaghetti mit Tomatensauce	Weingummi
Tag 3	Toast mit Marmelade	Burger mit Pommes, Cola	Tiefkühllasagne	Schokoriegel

Die Ernährung...	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
... enthält viele ballaststoffreiche Lebensmittel.				X
... enthält viele pflanzliche Lebensmittel.				X
... enthält viele stark verarbeitete Lebensmittel.	X			
... enthält viel Zucker.	X			
... enthält viel tierische Lebensmittel.		X		
... ist abwechslungsreich.			X	

- Fast ausschließlich Weißmehl, Zucker, Fertigprodukte → kaum Nahrung für nützliche Darmbakterien, geringe Diversität