

Vital für Windows

(c) 1995 by Renate Steinbach

(c) 1997 by Ralf Bibinger

Erweiterte Hilfe

Wie Sie das Programm anwenden sollten

Was Sie bei der Zahleneingabe beachten sollten

Shareware-Einschränkungen

Hilfe zu Datei

Hilfe zu [Druckerauswahl](#)

Hilfe zu [Drucker-Schriftart](#)

Hilfe zu [Programm-Ende](#)

Hilfe zu Eingabe

Hilfe zu [Neue Datenbank anlegen](#)

Hilfe zu [Grundlagen](#)

Hilfe zu [Startdatum festlegen](#)

Hilfe zu [Datum auswählen](#)

Hilfe zu [Datenerfassung](#)

Hilfe zu [Nährstoff-Auswahl](#)

Hilfe zu [Daten laden](#)

Hilfe zu [Datum auswählen](#)

Hilfe zu [Datenerfassung](#)

Hilfe zu [Nährstoff-Auswahl](#)

Hilfe zu [Datenerfassung](#)

Hilfe zu [Datum auswählen](#)

Hilfe zu [Datenerfassung](#)

Hilfe zu [Nährstoff-Auswahl](#)

Hilfe zu [Grundlagen](#)

Hilfe zu [Eigene Nährwertstoffe](#)

Hilfe zu [Eigene Nährwertstoffe eingeben](#)

Hilfe zu [Eigene Makros](#)

Hilfe zu [Eigene Makros eingeben](#)

Hilfe zu Ausgabe

Hilfe zu [Textausgabe Datum bzw. Textausgabe Gesamt](#)

Hilfe zu [Grafik Datum bzw. Grafik Gesamt](#)

Hilfe zu [Grafik Nährstoff](#)

Hilfe zu [Umrechnung Kalorien <-> Joule](#)

Hilfe zu [Gewicht](#)

Hilfe zu Tabellen

Hilfe zu [Nährstoff-Datenbank](#)

Hilfe zu [Suchen](#)

Hilfe zu Informationen

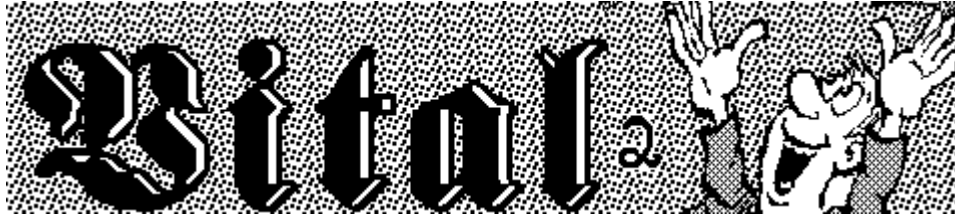
Hilfe zu Hilfe

Hilfe zu Programm-Information

Nachbemerkungen

Haftungsausschluß

Erweiterte Hilfe



Dieses Programm ist eine Shareware-Version und darf frei weitergegeben werden.

Einige Vorbemerkungen zu **Vital**:

Kalorien zählen kann jeder - und fast jeder weiß, welchen Sinn das hat. Die Anzahl der Kalorien eines Nahrungsmittels sagt nichts aus über seine lebensnotwendigen, also essentiellen Bestandteile. Bei einer gesunden, ausgewogenen Ernährung kommt es aber darauf an, daß alle notwendigen Vitalstoffe, also alle Minerale und Vitamine, Eiweiße und Fette, in ausreichender Menge dem Körper täglich zugeführt werden.

Das vorliegende **VITAL**-Programm enthält die Nährwerte vieler verschiedener Nahrungsmittel (fast 900 Stück) und zwar neben den Kalorien die Proteine, die mehrfach ungesättigten Fettsäuren; an Mineralstoffen Calcium, Phosphor, Magnesium und Eisen; an Vitaminen A, E, B1, B2, Niacin und C. Ebenso sind Daten über Broteineinheiten, Cholesterin u.a. enthalten.

Sie werden vom Programm aufgefordert, die einzelnen Speisen bzw. deren Zutaten einzugeben. Deren Nährwerte werden addiert und als Ergebnis in ihrer Summe ausgewiesen und dem ermittelten täglichen Bedarf gegenüber gestellt. So läßt sich auf einen Blick Mangelernährung oder Überschuß erkennen.

Hilfsmeldungen sind jederzeit erreichbar über die **Taste F1**, egal, wo Sie sich gerade im Programm befinden.

Wann immer Sie **ESC** drücken, wird das vorige Hilfe-Fenster gezeigt bzw. Sie kommen zurück zum Hilfs-Hauptfenster, wenn keine weiteren Hilfsmeldungen mehr gegeben sind.

Alle in den Menüs bzw. Dialogfenstern unterstrichenen Buchstaben dienen als sogenannte **Hotkeys**, die man via Tastatur (Tastenkombination: **ALT + unterstrichener Buchstabe**) auch direkt auswählen kann.

Die mit dem Programm **Vital** erstellten Deutungen dürfen **nicht zu kommerziellen Zwecken verwendet werden** !. Beim Ausdruck weist die Fußzeile nochmals ausdrücklich darauf hin.

Wie Sie das Programm anwenden sollten

Am besten geben Sie abends alle Nahrungsmittel ein, die Sie den Tagüber zu sich genommen haben. Dabei werden Sie auf zwei Schwierigkeiten stoßen:

Zum einen rechnet das Programm nur mit Lebensmitteln, aber kaum mitfertig zubereiteten Speisen. Das liegt daran, daß diese in ihrem Gehalt durch unterschiedliche Zubereitung derart abweichend sind, daß sie nicht erfaßt werden können. Sie müssen also die Zusammensetzung ihrer Nahrung einzeln in den Computer eingeben.

Das andere Problem dürfte in der Schwierigkeit bestehen, abends noch so genau zu wissen, was den Tag über zu sich genommen wurde. Dies allerdings schärft das Bewußtsein und dieses hinwiederum verhilft zu überlegtem Essen.

Das Programm weist Sie auf Mangel und/oder Überschuß der essentiellen Vitalstoffe in Ihrer Ernährung hin. Stellen Sie nun fest, daß Sie einen erheblichen Mangel an Vitamin A haben, so greifen Sie bitte nichtsofort zu synthetischen Vitaminen. Sinn des Programmes ist es, Sieaufzufordern, Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten über einen längeren Zeitraum zu beobachten.

Wenn Sie nach z.B. zehn Tagen die Auswertung betrachten, erkennen Sieeher, ob eine konsequente Unterversorgung oder Überversorgung mit einem einzelnen Vitalstoff erfolgt. Wenn das der Fall ist, läßt sich dies oft schon durch eine kleine Korrektur des Speiseplanes beheben.

Vergessen Sie bei alledem nicht:

soll, ja, muß sogar Spaß machen! Fanatisches Zählen von Kalorien und/oder Vitalstoffen geht auf Kosten der Freude und die ist sicherlichmit beteiligt an einer vernünftigen Verwertung der zugeführten Nährstoffe. Genießen Sie Ihre Nahrung - und wenn gravierende Fehler feststellbar sind, dann genießen Sie eben die Umstellung.

Was Sie bei der Zahleneingabe beachten sollten

Bitte achten Sie darauf, daß Sie bei **allen Zahleneingaben** mit Nachkommastellen die bei Computereingaben übliche Form '12.5' (mit Punkt anstelle Komma) wählen!

Shareware-Einschränkungen

In der Ihnen vorliegenden Shareware-Version gelangen Sie beim Druck auf die Buttons [Drucken](#) bzw. [Clipboard](#) auf die Shareware-Hinweiseite.

Von hier aus können Sie lediglich das Bestellformular für das Programm VITAL ausdrucken bzw. ins Clipboard kopieren lassen.

Hilfe zu **'Datei'**

Hinter diesem Menüpunkt verbergen sich die Funktionen **Druckerauswahl**, **Drucker-Schriftart** und **Programm- Ende**

Hilfe zu 'Drucker-Schriftart'

Hier haben Sie die Möglichkeit, das Aussehen des Druckbildes zu verändern, indem Sie unter den installierten Drucker-Schriftarten die Gewünschte auswählen und deren Größe und Attribute bestimmen.

Voreingestellt ist [Courier New, 12 Punkt](#). Falls Sie allerdings den Überblick über die Grundeinstellung verloren haben, können Sie jederzeit einfach die Datei "**Vital.CFG**" löschen. Sie wird beim nächsten Programmstart mit den Voreinstellungen neu angelegt.

Hilfe zu **'Druckerauswahl'**

Dieser Menüpunkt dient zur Auswahl und Konfiguration Ihres Druckers.

Hilfe zu '**Programm-Ende**'

An dieser Stelle können Sie das Programm verlassen. Alternativ geht dies natürlich auch über den [Schließen](#)-Eintrag des Fenstermenüs bzw. über [ALT-F4](#)

Hilfe zu 'Eingabe'

Dieser Menüpunkt beinhaltet alle notwendigen Optionen zum Anlegen und Verwalten Ihrer persönlichen Nährdaten.

Unter diesem Menüpunkt finden sich folgende Auswahlmöglichkeiten:

- [Neue Datenbank anlegen](#)
- [Daten laden](#)
- [Datenerfassung](#)
- [Grundlagen](#)
- [Eigene Nährstoffe](#)
- [Eigene Makros](#)

Hilfe zu 'Neue Datenbank anlegen'

Dieser Menüpunkt dient zum Anlegen einer neuen Nährstoff-Datenbank, die alle Nahrungszunahmen über einen Zeitraum von max. 31 Tagen aufnimmt. Durch Aufruf dieses Menüs werden Sie schrittweise nach allen notwendigen Informationen (z.B. Name, Grundlagen, Dateiname, Startdatum usw.) befragt.

Diese Funktion können Sie beim Dialog der Grundlagen mit [Abbruch](#) verlassen - Ihre bis dahin geladenen Daten befinden sich noch im Speicher. Sobald Sie die Tagesauswahl verlassen, werden die Daten automatisch gespeichert (daher entfällt der Menüpunkt speichern, d.h. man kann das Speichern hierbei auch nicht versehentlich vergessen).

Hilfe zu 'Grundlagen'

Damit Sie ihre eingegebenen Nährwerte auch mit "Standardwerten" vergleichen können, müssen Grundeinstellungen (=Sollwerte) der einzelnen Nährstoffe angegeben werden. Dem Programm liegen 4 verschiedene Grundeinstellungen als Empfehlungen bei.

Zwar schwanken diese Empfehlungen, doch hat sich inzwischen ein Standard herauskristallisiert, an dem sich das vorliegende Programm orientiert. Trotzdem ist es gezwungen, mit Mittelwerten zu rechnen und geschlechtspezifische oder altersmäßige Unterschiede zunächst außer Acht zu lassen.

Name:

geben Sie bitte den gewünschten Namen der Person an, für den diese Grundlagen gelten sollen.

Gruppe:

können Sie je nach täglichem Kalorienbedarf zwischen 4 Grundeinstellungen wählen:

- Leichtarbeiter
- Mittelleichtarbeiter
- Schwerarbeiter
- Schwerstarbeiter

Neben diesen Grundeinstellungen können Sie natürlich jederzeit jeden der 24 Nährwerte auf ihre besonderen Bedürfnisse (z.B. Unterschiede bei Kindern, Jugendlichen, Schwangeren oder älteren Menschen) anpassen.

Bitte beachten Sie hierbei, daß die entsprechenden Änderungen in den vorgegebenen Einheiten angegeben werden, d.h. Sie dürfen natürlich z.B. die Grundeinstellung für Vitamin A nicht in mg angeben, da hierbei die Grundeinstellung die Einheit µg vorsieht.

Das Programm trägt als Nahrungs-Grundlage zunächst die Mengen ein, die von der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) empfohlen sind (Stand: 1991); rechnet hierbei aber mit Mittelwerten. Sie können diese Vorgaben jederzeit ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen.

Weitere Empfehlungen der DGE wären:

Leichtarbeiter von 19 bis 25 Jahren:

männlich: 2600 Kilokalorien
weiblich: 2200 Kilokalorien

über 25 Jahre:

männlich: 2400 Kilokalorien
weiblich: 2000 Kilokalorien

Schwangere bei überwiegend leichter Arbeit bis zum 4. Monat keine Mehrzufuhr, danach eine Mehrzufuhr von 300 Kilokalorien. **Stillende** bei überwiegend leichter Arbeit: Mehrzufuhr von 650 Kilokalorien.

Kinder:

4 bis 7 Jahre: 1800 Kalorien
7 bis 10 Jahre: 2000 Kalorien
10 bis 13 Jahre, männlich: 2250 Kalorien
10 bis 13 Jahre, weiblich: 2150 Kalorien

Jugendliche:

13 bis 15 Jahre, männlich: 2500 Kalorien
13 bis 15 Jahre, weiblich: 2300 Kalorien

15 bis 19 Jahre, männlich: 3000 Kalorien
 15 bis 19 Jahre, weiblich: 2400 Kalorien

Hinweis zu den Mineralstoffen und den Vitaminen:

Es wird mit den oben genannten Mittelwerten gerechnet, den Sie auf Wunsch leicht anpassen können. Nach den Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) wäre richtiger:

Calcium:

Typ	Alter	männlich	weiblich
Leichtarbeiter	von 19 bis 25 Jahre	1000 mg	1000 mg
	über 25 Jahre	900 mg	900 mg
Schwangere			1200 mg
Stillende			1300 mg
Kinder	von 4 bis 7 Jahre	700 mg	700 mg
	von 7 bis 10 Jahre	800 mg	800 mg
	von 10 bis 13 Jahre	900 mg	900 mg
Jugendliche	von 13 bis 15 Jahre	1000 mg	1000 mg
	von 15 bis 19 Jahre	1200 mg	1200 mg

Magnesium:

Typ	Alter	männlich	weiblich
Leichtarbeiter		350 mg	300 mg
Schwangere			300 mg
Stillende			375 mg
Kinder	von 4 bis 7 Jahre	120 mg	120 mg
	von 7 bis 10 Jahre	170 mg	170 mg
	von 10 bis 13 Jahre	230 mg	250 mg
Jugendliche	von 13 bis 15 Jahre	310 mg	310 mg
	von 15 bis 19 Jahre	400 mg	350 mg

Eisen:

Typ	Alter	männlich	weiblich
Leichtarbeiter		10 mg	15 mg
Schwangere			30 mg
Stillende			20 mg
Kinder	von 4 bis 7 Jahre	8 mg	8 mg
	von 7 bis 10 Jahre	10 mg	10 mg
	von 10 bis 13 Jahre	12 mg	15 mg
Jugendliche		12 mg	15 mg

Natrium:

Typ	Alter	männlich	weiblich
Erwachsene		550 mg	550 mg
Schwangere			550 mg
Stillende			550 mg
Kinder	von 4 bis 7 Jahre	410 mg	410 mg
	von 7 bis 10 Jahre	460 mg	460 mg
	von 10 bis 13 Jahre	510 mg	510 mg
Jugendliche		550 mg	550 mg

Kalium:

Typ	Alter	männlich	weiblich
Erwachsene		2000 mg	2000 mg
Schwangere			2000 mg
Stillende			2000 mg

Kinder	von 4 bis 7 Jahre	1400 mg	1400 mg
	von 7 bis 10 Jahre	1600 mg	1600 mg
	von 10 bis 13 Jahre	1700 mg	1700 mg
Jugendliche	von 13 bis 15 Jahre	1900 mg	1900 mg
	ab 15 Jahre	2000 mg	2000 mg

Phosphor:

Typ	Alter	männlich	weiblich
Leichtarbeiter	von 19 bis 25 Jahre	1500 mg	1500 mg
	über 25 Jahre	1400 mg	1400 mg
Schwangere			1600 mg
Stillende			1700 mg
Kinder	von 4 bis 7 Jahre	1000 mg	1000 mg
	von 7 bis 10 Jahre	1200 mg	1200 mg
	von 10 bis 13 Jahre	1400 mg	1400 mg
Jugendliche	von 13 bis 15 Jahre	1500 mg	1500 mg
	von 15 bis 19 Jahre	1600 mg	1600 mg

Fluor:

(es handelt sich um Richtwerte für die Gesamtzufuhr, die sehr stark durch das Trinkwasser beeinflusst wird. Enthält das Trinkwasser weniger als 0.3 mg pro Liter, so gilt eine Zufuhr von 1 mg pro Tag für einen Erwachsenen als Richtwert; bei einem Gehalt im Wasser bis 0.7 mg gilt die Hälfte. Die gültigen Werte können beim örtlichen Wasserwerk in Erfahrung gebracht werden.)

Typ	Alter	männlich	weiblich
Erwachsene		1,5-4,0 mg	1,5-4,0 mg
Schwangere			1,5-4,0 mg
Stillende			1,5-4,0 mg
Kinder	von 4 bis 7 Jahre	8 mg	8 mg
	von 7 bis 10 Jahre	10 mg	10 mg
Jugendliche		12 mg	15 mg

Vitamin A:

Typ	Alter	männlich	weiblich
Erwachsene		1,0 ug	0,8 ug
Schwangere	bis zum 4. Monat		0,8 ug
Schwangere	ab dem 5. Monat		1,1 ug
Stillende			1,8 ug
Kinder	von 4 bis 7 Jahre	0,7 ug	0,7 ug
	von 7 bis 10 Jahre	0,8 ug	0,8 ug
	von 10 bis 13 Jahre	0,9 ug	0,9 ug
Jugendliche	bis 15 Jahre	1,1 ug	1,1 ug
	von 15 bis 19 Jahre	1,1 ug	0,9 ug

Vitamin B2:

Typ	Alter	männlich	weiblich
Erwachsene		1,7 mg	1,5 mg
Schwangere	bis zum 4. Monat		1,5 mg
Schwangere	ab dem 5. Monat		1,8 mg
Stillende			2,3 mg
Kinder	von 4 bis 7 Jahre	1,1 mg	1,1 mg
	von 7 bis 10 Jahre	1,2 mg	1,2 mg
	von 10 bis 13 Jahre	1,4 mg	1,3 mg
Jugendliche	von 13 bis 15 Jahre	1,5 mg	1,4 mg
	von 15 bis 19 Jahre	1,8 mg	1,7 mg

Vitamin B1:

Typ	Alter	männlich	weiblich
Erwachsene		1,4 mg	1,2 mg
Erwachsene	ab 25 Jahre	1,3 mg	1,1 mg
Schwangere			1,5 mg
Stillende			1,7 mg
Kinder	von 4 bis 7 Jahre	1,0 mg	1,0 mg
	von 7 bis 10 Jahre	1,1 mg	1,1 mg
	von 10 bis 13 Jahre	1,2 mg	1,2 mg
Jugendliche	von 13 bis 15 Jahre	1,4 mg	1,2 mg
	von 15 bis 19 Jahre	1,6 mg	1,3 mg

Vitamin E:

Typ	Alter	männlich	weiblich
Erwachsene		12 mg	12 mg
Schwangere	bis zum 4. Monat		12 mg
Schwangere	ab dem 5. Monat		14 mg
Stillende			17 mg
Kinder	von 4 bis 7 Jahre	8 mg	8 mg
	von 7 bis 10 Jahre	9 mg	9 mg
	von 10 bis 13 Jahre	10 mg	10 mg
Jugendliche	ab 13 Jahre	12 mg	12 mg

Vitamin B6:

Typ	Alter	männlich	weiblich
Erwachsene		1,8 mg	1,6 mg
Schwangere	bis zum 4. Monat		1,6 mg
Schwangere	ab dem 5. Monat		2,6 mg
Stillende			2,2 mg
Kinder	von 4 bis 7 Jahre	1,2 mg	1,2 mg
	von 7 bis 10 Jahre	1,4 mg	1,4 mg
	von 10 bis 13 Jahre	1,6 mg	1,5 mg
Jugendliche	von 13 bis 15 Jahre	1,8 mg	1,6 mg
	von 15 bis 19 Jahre	2,1 mg	1,8 mg

Vitamin C:

Typ	Alter	männlich	weiblich
Erwachsene		75 mg	75 mg
Schwangere	bis zum 4. Monat		75 mg
Schwangere	ab dem 5. Monat		100 mg
Stillende			125 mg
Kinder	von 4 bis 7 Jahre	60 mg	60 mg
	von 7 bis 10 Jahre	65 mg	65 mg
	von 10 bis 13 Jahre	70 mg	70 mg
Jugendliche	ab 13	75 mg	75 mg

Niacin:

Typ	Alter	männlich	weiblich
Erwachsene		18 mg	15 mg
Schwangere	bis zum 4. Monat		15 mg
Schwangere	ab dem 5. Monat		47 mg
Stillende			20 mg
Kinder	von 4 bis 7 Jahre	12 mg	12 mg
	von 7 bis 10 Jahre	13 mg	13 mg
	von 10 bis 13 Jahre	15 mg	14 mg

Jugendliche	von 13 bis 15	17 mg	15 mg
	von 15 bis 19	20 mg	16 mg

Keine Vorgaben vergibt das Programm bei den Kohlenhydraten, den Ballaststoffen, den Broteinheiten und bei Cholesterin; hier erfolgt lediglich eine Auswertung im Textmodus.

Innerhalb der Nahrungsmittel-Daten errechnen sich die Broteinheiten (BE) stets nach der Formel, daß 1 BE 12 g Kohlenhydraten entspricht.

Der Mensch benötigt pro kg Gewicht 30g Wasser. Je nach Gewicht sollten Sie den entsprechenden Wasserbedarf pro Tag Ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen.

Drucken bzw. Clipboard:

Ihre Grundeinstellungen ausdrucken oder in das Clipboard exportieren zu können, drücken Sie den entsprechenden Button.

Laden bzw. Speichern:

Sie nach Abschluß eines Monats nicht Ihre Daten erneut eingeben müssen, können Sie separat Ihre Grundeinstellungen abspeichern bzw. laden.

Neueingabe:

werden die Grundeinstellungen wiederhergestellt.

Abbruch:

beenden Sie den Grundlagen-Dialog **ohne** Ihre Daten zur weiteren Datenverarbeitung zu übernehmen. Wenn Sie über [Neue Datenbank anlegen](#) in die Grundlagen gewechselt sind, beenden Sie damit das Neuanlegen. Falls zuvor noch aktive Daten geladen waren, sind diese noch im Speicher vorhanden.

Weiter:

teilen **Vital** mit, daß Sie die ausgewählten Grundeinstellungen zur weiteren Datenverarbeitung übernehmen möchten.

Hilfe zu **Startdatum festlegen**

Die Berechnungsgrundlage von **Vital** erstreckt sich über 31 Tage. Um nun das Startdatum festlegen zu können, ändern Sie entsprechend das Datum ab. Als Voreinstellung dient das heutige Datum (welches aus der Systemuhr Ihres Computers ausgelesen wird).

Vital wird aufgrund dieses Startdatums die nächsten 31 Kalendertage als Datengrundlage heranziehen.

Ebenso geben Sie bitte hier den gewünschten Dateinamen an, unter dem Ihre Daten auf Festplatte abgelegt werden. Bitte beachten Sie, daß nur Buchstaben bzw. Zahlen beim Dateinamen erlaubt sind und dieser auf DOS-konforme 8 Zeichen limitiert sind. Falls Ihr Dateiname nicht den gewünschten Anforderungen entspricht, wird Sie **Vital** darauf hinweisen und Sie erneut um eine korrekte Angabe des Dateinamens bitten.

Dem Dateinamen wird automatisch die Endung ***.VIT** gegeben, die Daten finden sich im **Vital-**Verzeichnis wieder. Als Vorgabe ist hierbei der Dateiname **Standard** angegeben.

Hilfe zu Datum auswählen

Hier nun können Sie einen der nächsten 31 Tage direkt per Button auswählen. Der heutige Tag (soweit dieser in der aktuell geladenen Zeitspanne von 31 Tagen enthalten ist) ist als aktueller Button vorgelegt und kann z.B. direkt durch Betätigen der **Space-Taste** ausgewählt werden.

Vital weist Sie durch die farbliche Hinterlegung der Buttons darauf hin, ob für jeden betreffenden Tag bereits Daten vorliegen:

- **Rot:** Für diesen Tag liegen noch keine Daten vor.
- **Grün:** Für diesen Tag sind bereits Dateneingaben vorgenommen worden.

Durch Betätigen des :hp4.Zurück:ehp4.-Buttons gelangen Sie wieder in das Hauptmenü von **Vital**. Dabei werden alle geänderten Daten automatisch gespeichert.

Hilfe zu Datenerfassung

Allgemeines Vorwort:

Autoren haben sich bei der Datenerfassung für **VITAL** zwar alle Mühe gegeben, doch kann nicht ausgeschlossen werden, daß der eine oder andere Wert aus irgendwelchen Gründen nicht ganz der Realität entspricht; nicht zuletzt deshalb, weil sich auch die Zusammensetzung der Nährwerte unserer Nahrungsmittel durchaus ändern kann.

Vermutlich enthält das Programm nicht alle möglichen Nahrungsmittel; wo nötig, wählen Sie das ähnlichste Nahrungsmittel aus. Wenn Sie z.B. Sonnenblumenbrot gegessen haben und Sonnenblumenbrot nicht in der Liste der Nahrungsmittel auftaucht, dann wählen Sie für die Datenerfassung Roggenbrot an, da die Inhalte desselben am ehesten mit denen von Sonnenblumenbrot zu vergleichen sind.

Die Datenerfassung ist der wesentlichste Bereich des Programmes und von der Vollständigkeit der eingegebenen Daten hängt die Exaktheit des Ergebnisses ab. Lassen Sie sich möglichst viel Zeit für die Dateneingabe und gehen Sie dabei möglichst gründlich vor.

Unter **Bezugsdatum** können Sie das gewünschte Datum auswählen. Dabei wird das aktuell ausgewählte Datum als Bezugsdatum voreingestellt, Sie können allerdings jederzeit das Datum innerhalb des 31-Tage-Zyklus frei wechseln, ohne die Dialogbox verlassen zu müssen.

Zum gewünschten Bezugsdatum werden entsprechend die bereits eingegebenen Nahrungsmittel angezeigt.

Hinzufügen:

dieser Funktion können Sie weitere Lebensmittel zu dem ausgewählten Bezugsdatum eingeben.

Ändern:

Sie an den bereits eingegebenen Lebensmitteln Änderungen vornehmen wollen, sollten Sie den betreffenden Eintrag mit der Maus bzw. der Space-Taste markieren und den **Ändern**-Button betätigen.

Löschen:

Sie nachträglich eine Eingabe löschen wollen, sollten Sie den betreffenden Eintrag mit der Maus bzw. der Space-Taste markieren und den **Löschen**-Button bestätigen.

Zurück:

verlassen Sie die Datenerfassung.

Hilfe zu Nährstoff-Auswahl

Unter **Nährstoff-Auswahl** können Sie Neue Eingaben machen bzw. bereits eingegebene Nährstoffe ändern (je nach Auswahl unter 'Datenerfassung').

Es gibt 3 unterschiedliche Nährstoff-Eingabemöglichkeiten.

- Nährstoffe
- Eigene Nährstoffe
- Makros

Wählen Sie zuerst aus, welche Art von Nährstoff sie eingeben möchten. Falls Sie bereits eigene Nährstoffe bzw. Makros definiert haben, können Sie auch diese auswählen. Bei **Nährstoffe** und **Eigene Nährstoffe** werden in **Gramm** angegeben, **Makros** hingegen werden in **Stück** angegeben.

Alle 3 Auswahlpunkte ermöglichen mittels eines Listenfeldes den gewünschten Eintrag auszuwählen - bitte vergessen Sie hierbei nicht die Menge anzugeben, ansonsten kann die Nährstoff-Auswahl nicht beendet werden.

Übernehmen:

Mittels dieses Buttons werden die ausgewählten Daten übernommen.

Abbrechen:

Falls Sie die gewünschte Auswahl ohne Übernahme abbrechen möchten oder die Dialogbox einfach nur verlassen wollen, drücken Sie diesen Button.

Hilfe zu **Daten laden**

Dieser Menüpunkt dient zum Laden einer bereits angelegten Nährstoff-Datenbank. Bitte wählen Sie in der darauffolgend geöffneten Dateiauswahl die gewünschte Datei aus (Endung ***.VIT**)

Hilfe zu Datenerfassung

Dieser Menüpunkt dient zur weiteren Eingabe von aufgenommenen Nährstoffen **nachdem** sie über die Menüpunkte [Neue Datenbank anlegen](#) bzw. [Daten laden](#) eine Nährstoff-Datenbank angelegt oder geöffnet haben.

Dieser Menüpunkt ist daher deaktiviert. Er wird erst freigegeben, wenn Daten vorliegen.

Hilfe zu **Eigene Nährwertstoffe**

Vital beinhaltet zwar fast 900 vorgegebene Nahrungsmittel, allerdings kann dies natürlich nur ein Ausschnitt aus dem breiten Spektrum der verschiedenen Nährstoffe darstellen. Unter diesem Menüpunkt findet sich die Möglichkeit, die bestehende Datenbank um eigene Nährstoffe zu erweitern.

Diese **Eigenen Nährstoffe** sind dort wichtig, wo Sie Vitamine oder Mineralstoffe ohne Nahrungsmittel zu sich nehmen, wie es z.B. bei Multivitaminpräparaten der Fall ist.

In dieser Auswahl befinden sich alle bereits eingegebenen eigenen Lebensmittel in alphabetischer Reihenfolge. Bei Auswahl eines eigenen Nährwertstoffs werden Ihnen die auf 100 g bezogenen 24 Nährwertstoffe angezeigt.

Hierbei sollten Sie beachten, daß die von Ihnen angegebenen Nährwerte auf **100g** bezogen eingegeben werden (was die gleiche Datengrundlage der bereits enthaltenen Nahrungsmittel darstellt).

Neueingabe:

dieser Funktion können Sie einen neuen Eintrag eines **Eigenen Nährwertstoffs** erstellen.

Ändern:

Sie an einem bereits eingegebenen eigenen Nährwertstoffs Änderungen vornehmen wollen, sollten Sie den betreffenden Eintrag mit der Maus bzw. der Space-Taste markieren und den **Ändern**-Button betätigen.

Löschen:

Sie einen Nährwertstoff löschen wollen, sollten Sie den betreffenden Eintrag mit der Maus bzw. der Space-Taste markieren und den **Löschen**-Button bestätigen.

Bei Verlassen des Dialogs über den **Zurück-Button** werden Veränderungen der eigenen Nährwertstoffe automatisch in der Datei **Vital.Eig** gespeichert.

Hilfe zu Eigene Nährwertstoffe eingeben

Unter [Eigenen Nährwertstoff eingeben](#) können Sie neue Eingaben machen bzw. bereits eingegebene Nährstoffe ändern (je nach Auswahl unter 'Eigene Nährwertstoffe').

Bezeichnung: Geben Sie bitte hier an, unter welchem Namen Ihr eigener Nährwertstoff abgelegt werden soll.

100g enthalten: In diesem Abschnitt können Sie die 24 Nährstoffe von Kilokalorien bis Proteinheiten angeben. Bitte beachten Sie hierbei die Einheit, d.h. Sie müssen die Eingaben entsprechend den Vorgaben machen. Wenn Sie z.B. 1,2 mg Vitamin A angeben möchten, die Vorgabe für Vitamin A allerdings µg ist, müssen Sie 1200 µg (=1,2 mg) angeben.

Da Kalorien und Kilojoule nur unterschiedliche Einheitensysteme für den Brennwert sind, wird aus der Eingabe in Kilojoule automatisch die Kalorien berechnet (und umgekehrt).

Übernehmen: Damit schließen Sie die Eingabe bzw. Änderung des aktuell angezeigten Datensatzes ab und kehren auf die Nährwertstoff-Übersicht zurück.

Abbrechen: Falls Sie den aktuell angezeigten Datensatz **nicht** übernehmen möchten, kehren Sie mittels des [Abbrechen-Buttons](#) zur Nährwertstoff-Übersicht zurück.

Hilfe zu Eigene Makros

Ein Sprichwort sagt "Der Mensch ist ein Gewohnheitstier" und so ist es wohl nicht verwunderlich, daß wir desöfteren eine gleiche Zusammenstellung von verschiedenen Nahrungsmitteln zu uns nehmen (z.B. zum Frühstück).

Aus diesem Grunde wurde unter diesem Menüpunkt die Möglichkeit gegeben, ein sogenanntes **Makro** zu erstellen, d.h. bis zu 12 verschiedene Nahrungsmittel können zu einem übergeordneten Begriff zusammengestellt werden. Hierbei wird die Einheit **Stück** zur Beschreibung der Menge verwendet, die einzelnen Komponenten dieses **Makros** werden allerdings wie gewohnt in **Gramm** angegeben.

In dieser Auswahl befinden sich alle bereits eingegebenen eigenen **Makros** in alphabetischer Reihenfolge. Bei Auswahl eines **Makros** werden Ihnen die auf die Einheit **Stück** bezogenen Komponenten des ausgewählten Makros angezeigt.

Neueingabe:

dieser Funktion können Sie einen neuen Eintrag eines **Makros** erstellen.

Ändern:

Sie an einem bereits eingegebenen **Makro** Änderungen vornehmen möchten, sollten Sie den betreffenden Eintrag mit der Maus bzw. der Space-Taste markieren und den **Ändern**-Button betätigen.

Löschen:

Sie ein **Makro** löschen wollen, sollten Sie den betreffenden Eintrag mit der Maus bzw. der Space-Taste markieren und den **Löschen**-Button bestätigen.

Bei Verlassen des Dialogs über den **Zurück-Button** werden Veränderungen der Makros automatisch in der Datei **Vital.Mak** gespeichert.

Ein praktisches Beispiel:

Angenommen, Ihr tägliches Frühstück besteht stets aus

200	g	Orangensaft
90	g	Brötchen
20	g	Butter
40	g	Himbeermarmelade
30	g	Käse
50	g	Hühnerei

so müßten Sie nun täglich diese sechs Stoffe eingeben. Legen Sie sich jedoch ein **Makro** an, das diese Stoffe in dieser Menge enthält, so geben Sie später bei der Nahrungsmittelauswahl lediglich 1 St. Frühstück ein und haben sich die Arbeit dadurch erleichtert.

Hilfe zu **Eigene Makros eingeben**

Unter **Eigene Makros eingeben** können Sie neue Eingaben machen bzw. bereits eingegebene Makros ändern (je nach Auswahl unter 'Eigene Makros').

Bezeichnung: Geben Sie bitte hier an, unter welchem Namen Ihr Makro abgelegt werden soll.

1 Einheit (Stück) enthält: In diesem Abschnitt können Sie die 12 Nährstoffe mit zugehöriger Menge in **Gramm** angeben.

Übernehmen: Damit schließen Sie die Eingabe bzw. Änderung des aktuell angezeigten Datensatzes ab und kehren auf die Makro-Übersicht zurück.

Abbrechen: Falls Sie den aktuell angezeigten Datensatz **nicht** übernehmen möchten, kehren Sie mittels des **Abbrechen-Buttons** zur Makro-Übersicht zurück.

Hilfe zu **Ausgabe**

Dieser Menüpunkt beinhaltet alle notwendigen Optionen zum Auswerten und Anzeigen Ihrer persönlichen Nährdaten.

Unter diesem Menüpunkt finden sich folgende Auswahlmöglichkeiten:

- Textausgabe: Datum
- Textausgabe: Gesamt
- Grafik: Datum
- Grafik: Gesamt
- Grafik: Nährstoff
- Umrechnung Kalorien <-> Joule
- Gewicht

Hilfe zu **Textausgabe: Datum** bzw. **Textausgabe: Gesamt**

Je nach Auswahl **Textausgabe: Datum** bzw. **Textausgabe: Gesamt** werden in diesem Dialog die 21 Grundwerte den tatsächlich ermittelten Nährstoffwerten gegenübergestellt.

Das Programm listet Ihnen in der Nährwertberechnung das Ergebnis auf und stellt Bedarf und Zufuhr gegenüber.

Werden die Daten für **Textausgabe: Gesamt** ausgewertet, so summiert **VITAL** das Ergebnis allerdings nicht, sondern teilt die Summe durch die Anzahl der Tage mit Dateneingabe - Sie erhalten also eindurchschnittliches Ergebnis, welches aussagekräftiger sein dürfte als eine Summierung der Nährwerte über einige Tage hinweg.

Mangel oder Überschuß ist so leicht zu erkennen.

Bezugsdatum: Hier können Sie das gewünschte Bezugsdatum mittels Mausauswahl bzw. Blättern mit den Cursortasten auswählen. Diese Auswahl entfällt bei **Textausgabe: Gesamt**.

Clipboard: Mittels dieses Buttons können Sie die einander gegenübergestellten Werte für Bedarf und Zufuhr ins Clipboard ausgeben lassen.

Drucken: Mittels dieses Buttons können Sie die einander gegenübergestellten Werte für Bedarf und Zufuhr auf den Drucker ausgeben lassen.

Mit **Weiter** verlassen Sie diesen Dialog wieder.

Hilfe zu Grafik: Datum bzw. Grafik: Gesamt

Je nach Auswahl **Grafik: Datum** bzw. **Grafik: Gesamt** werden in diesem Dialog die 21 Grundwerte den tatsächlich ermittelten Nährstoffwerten grafisch gegenübergestellt.

Das Programm listet Ihnen die 21 Nährwertstoffe in Relation zum Grundwert in einer Balkengrafik auf. Die Werte werden hierbei **nicht in Gramm, Milligramm** o.ä. angegeben, sondern in gerundeten, prozentualen Abweichungen gegenüber dem **Idealwert 0**.

Der **grüne Bereich um den Nullpunkt** stellt das ideale Verhältnis zwischen Bedarf und Zufuhr dar.

Der **rote Bereich zwischen -25% und -100% Mangel** stellt einen Mangel dieses Nährstoffs dar.

Der **blaue Bereich zwischen 50% und 200% Überschuß** deutet auf einen Überschuß dieses Nährstoffs hin.

Der **Überschuß** oder **Mangel** eines einzelnen Tages ist keineswegs von besonderer gesundheitlicher Relevanz. Sehen Sie hier jedoch nach z.B. 31 berechneten Tagen gravierende Abweichungen zum Sollwert, so sollten Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten überprüfen.

Ein Überschuß hat in einigen Punkten wie z.B. dem Vitamin C-Gehalt eine untergeordnete Rolle, da dieser Überschuß ausgedrückt wird. Hingegen sollten Sie gravierende Überschüsse bei Kilojoule/Kilokalorien bzw. Fett durchaus ernst nehmen.

Werden die Daten für **Grafik: Gesamt** ausgewertet, so summiert **VITAL** das Ergebnis allerdings nicht, sondern teilt die Summe durch die Anzahl der Tage mit Dateneingabe - Sie erhalten also ein durchschnittliches Ergebnis, welches aussagekräftiger sein dürfte als eine Summierung der Nährwerte über einige Tage hinweg.

Mangel oder Überschuß ist so leicht zu erkennen und sind nicht täglichen Schwankungen ausgesetzt.

Bezugsdatum: Hier können Sie das gewünschte Bezugsdatum mittels Mausauswahl bzw. Blättern mit den Cursortasten auswählen. Diese Auswahl entfällt bei **Grafik: Gesamt**.

Drucken: Mittels dieses Buttons können Sie die Grafik auf den Drucker ausgeben lassen.

Mit **Weiter** verlassen Sie diesen Dialog wieder.

Hilfe zu Grafik: Nährstoff

In diesem Dialogfenster wird jeweils ein Nährstoff über einen Zeitraum von 31 Tagen aufgetragen.

Das Programm listet Ihnen die 21 Nährwertstoffe in Relation zum Grundwert in einer Balkengrafik auf. Die Werte werden hierbei **nicht in Gramm, Milligramm** o.ä. angegeben, sondern in gerundeten, prozentualen Abweichungen gegenüber dem **Idealwert 0**.

Der **Überschuß** oder **Mangel** eines einzelnen Tages ist keineswegs von besonderer gesundheitlicher Relevanz. Sehen Sie hier jedoch nach z.B. 31 berechneten Tagen gravierende Abweichungen zum Sollwert, so sollten Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten überprüfen (siehe auch Grafik: Gesamt).

Ein Überschuß hat in einigen Punkten wie z.B. dem Vitamin C-Gehalt eine untergeordnete Rolle, da dieser Überschuß ausgedeutet wird. Hingegen sollten Sie gravierende Überschüsse bei Kilojoule/Kilokalorien bzw. Fett durchaus ernst nehmen.

Nährwert: Hier können Sie den gewünschten Nährwert mittels Mausauswahl bzw. Blättern mit den Cursortasten auswählen.

Drucken: Mittels dieses Buttons können Sie die Grafik auf den Drucker ausgeben lassen.

Mit **Weiter** verlassen Sie diesen Dialog wieder.

Hilfe zu Umrechnung: Kalorien <-> Joule

Die einen rechnen lieber mit [KiloJoule](#), die andern lieber mit [Kalorien](#) - auch wenn **VITAL** beide Werte berechnet, mag es im Einzelfall doch sinnvoll sein, wenn man schnell einmal einen Wert umrechnen kann. Diesermöglicht dieser Menüpunkt.

Sie geben die Ausgangszahl ein, entscheiden (durch Auswahl im Listefeld oder per Cursortasten), ob diese Zahl den kJ oder den kcal entspricht und drücken Enter; daraufhin wird direkt das Ergebnis ausgegeben.

Mittels [Abbruch](#) gelangen Sie wieder ins Hauptmenü.

Hilfe zu **Gewicht**

Dieser Dialog dient zur Berechnung Ihres **Normal-** oder **Idealgewichts**.

Sie werden hierbei aufgefordert, Ihre **Körpergröße** und Ihr **Geschlecht** (durch Auswahl im Listefeld oder per Cursortasten) anzugeben. Aus diesen Daten wird Ihr **Normal-** bzw. Ihr **Idealgewicht** in kg angezeigt.

Diese Berechnungen erfolgen nur für erwachsene Personen bzw. ab einer Körpergröße von 130 cm.

Bitte betrachten Sie diese Angaben nur als **Richtwerte**.

Mittels **Abbruch** gelangen Sie wieder ins Hauptmenü.

Hilfe zu Tabellen

Hier haben Sie die Möglichkeit, den Gehalt der Nahrungsmittel eines Nährstoffs in absteigender bzw. aufsteigender Reihenfolge aufzulisten. Die Angaben beziehensich hierbei auf **100g** des betreffenden Nahrungsmittels.

Mittels [Sortierkriterien](#) wählen Sie den gewünschten Nährstoff aus, nach dessen Menge die Sortierung durchgeführt werden soll.

Durch die [Sortierrichtung](#) geben Sie an, ob die Liste in auf- oder absteigender Richtung sortiert werden soll.

[Drucken](#): Durch Betätigen des Drucken-Buttons werden die ersten 50 Einträge der Liste ausgedruckt.

[Clipboard](#): Durch Betätigen des Clipboard-Buttons werden die ersten 50 Einträge der Liste ins Clipboard kopiert.

[Zurück](#): Dieser Button dient zum Verlassen dieses Dialogs.

Hilfe zu Nährstoff-Datenbank

Dieser Menüpunkt dient zur Anzeige der Inhaltsstoffe eines der 875 eingetragenen Nahrungsmittel. Die dabei zu grundeliegende Menge des Nahrungsmittels beträgt **100g**.

Sie werden feststellen, daß die Inhaltsstoffe recht vieler Nahrungsmittel den Wert 0.0 betragen..... dies stimmt so nicht ganz.

Vital rechnet bei allen Stoffen mit 0.0, wenn dieser Nährwert entweder nur in Spuren enthalten ist oder wenn er wirklich Null beträgt oder wenn über den Gehalt keine Aussage gemacht werden kann, weil dieser zu unbeständig ist (viele Fertiggerichte z.B. besitzen so gut wie keine Minerale oder Vitamine, es sei denn, diese sind künstlich zugesetzt).

Um sich nun die Inhaltsstoffe eines Nahrungsmittels anzeigen zu lassen, wählen Sie bitte per Maus bzw. Cursorstasten aus der Liste das gewünschte Nahrungsmittel aus. Alternativ können Sie auch direkt den Namen angeben, **Vital** springt sofort an die entsprechende Stelle in der Liste.

Suchen: Durch diesen Button gelangen Sie auf ein Dialogfenster, in dem sie einen gewünschten Begriff eingeben können (z.B. alle Einträge mit "Brot" anzeigen lassen).

Drucken: Mittels des Drucken-Buttons wird das selektierte Nahrungsmittel ausgedruckt.

Clipboard: Mittels des Clipboard-Buttons wird das selektierte Nahrungsmittel ins Clipboard kopiert. Bitte beachten Sie hierbei, daß die Vorgaben für die Textdarstellung auf einem nichtproportionalen Zeichensatz beruhen und daher verzerrt im Clipboard angezeigt werden können.

Zurück: Mit diesem Button verlassen Sie die Nährstoff-Datenbank.

Hilfe zu Suchen

Sobald Sie den Suchebegriff eingegeben haben (z.B. "Brot") und den [Suche-Button](#) betätigt haben, durchsucht **Vital** die gesamte Nährstoffliste nach dem gesuchten Begriff und gibt alle gefundenen Einträge in dem darunter befindlichen Listefeld aus. Nun können Sie durch einfaches Selektieren durch die Maus bzw. die Space-Taste den gewünschten Eintrag übernehmen.

Wenn Sie allerdings **keinen** der angezeigten Nahrungsmittel aus dem Suchindex übernehmen wollen, benutzen Sie den [Abbruch-Button](#)

Hilfe zu Informationen

Hier finden Sie erläuternde Informationen zu verschiedenen Mineralstoffen und Vitaminen im speziellen wie auch ganz allgemein wertvolle Hinweise über die Vitalstoffe und deren Einfluß auf das menschliche Wohlbefinden.

Sie werden informiert über die Wirkungsweise der Vitamine und Mineralstoffe, über Bedeutung von Überschuß und Mangel und die Gefahren, die evtl. aus beidem resultieren.

Drucken: Mittels des Drucken-Buttons werden die ausgewählten Informationen auf dem Drucker ausgegeben.

Clipboard: Mittels des Clipboard-Buttons werden die ausgewählten Informationen ins Clipboard kopiert.

Zurück: Mit diesem Button verlassen Sie den Informations-Dialog.

Nachbemerkungen

Anstelle von einzelnen Literaturhinweisen (in **VITAL** ist das Wissen vieler Autoren eingeflossen) möchten wir Sie an dieser Stelle lieber ermutigen, einmal eine Buchhandlung oder Bücherei aufzusuchen und sich selbst interessante Literatur zu diesem Thema auszusuchen.

Wissen hat auch ein wenig mit Bewußtsein zu tun und je mehr Sie über die Vitalstoffe Ihrer Nahrung wissen und je genauer Sie informiert sind - z.B. über schonende Zubereitung und richtige Lagerhaltung - desto bewußter werden Sie vielleicht Ihre tägliche Nahrung genießen können.

Vitalstoffe (und in ihrer Summe sind genau dies die notwendigen Mineralstoffe und Vitamine) machen vital und Vitalität ist eigentlich nur ein anderes Wort für Lebensfreude..... und genau die wünschen wir Ihnen von Herzen.

Haftungsausschluß

VITAL wurde mit großer Sorgfalt entwickelt und auf verschiedenen Rechnersystemen ausgetestet. Eine Haftung für Hard- und Softwareschäden oder andere Schäden, die aus dem Gebrauch des Programmes resultieren, wird aber ausdrücklich ausgeschlossen. Dieser Haftungsausschluß wird durch den Kauf des Programmes ausdrücklich anerkannt.

Ebenso wurde bei der Datenerfassung mit Sorgfalt gearbeitet - dennoch kann keine Haftung für die Richtigkeit der Daten und der Ergebnisse übernommen werden!

Hilfe zu **Hilfe**

Dieser Menü-Punkt zeigt Ihnen den Index der verfügbaren Hilfstexte

Hilfe zu **Programm-Information**

Hier lesen Sie den Copyright-Hinweis des Autors, erfahren den Programm-Namen und die Versions-Nummer.

