

# Ernährungssoftware im Vergleich

Nina Rosenbaum, Sigmaringen

**Nährwertberechnungsprogramme bieten vielfältige Möglichkeiten für die Ernährungsberatung, Nahrungsmittelindustrie, Gemeinschaftsverpflegung und Wissenschaft. Jedoch ist nicht jede Software für alle Bereiche gleichermaßen geeignet. Ebenso ist ein fachliches Grundlagenwissen zur Bedienung erforderlich, um die Funktionsvielfalt der Programme, die von einfachen Berechnungen von Rezepten, Tages- oder Wochenplänen bis hin zu komplexen Auswertungen wie z. B. statistischen Analysen von Ernährungsprotokollen reichen, voll nutzen zu können. Für die Ernährungsberatung bieten die Programme Funktionen zur Erstellung von Soll-Ist-Vergleichen von Verzehrprotokollen, Adress- oder Klientenverwaltung, standardisierte Ernährungsprotokolle, Zufuhrempfehlungen, Menüpläne und vieles mehr. Funktionen wie Preiskalkulationen oder Menü- und Rezeptplandateien dagegen sind in der Gemeinschaftsverpflegung eine große Arbeitserleichterung, auch Schnittstellen zur Lagerverwaltung sind beispielsweise möglich.**

Das aktuelle Angebot von Ernährungssoftware ist inzwischen sehr groß und somit entsprechend unübersichtlich. Die folgende kurze Vorstellung der aktuellen Software zeigt die Hauptanwendungsbereiche, Möglichkeiten und Grenzen auf. Welches Programm letztendlich individuell am besten geeignet ist, hängt in erster Linie von den Hauptanwendungsbereichen sowie dem Arbeiten mit der Software und dem Bildschirmaufbau ab. Als Entscheidungshilfe sind Demoversionen der Programme, die meist von den Anbietern kostenlos zur Verfügung gestellt werden, sehr zu empfehlen.

**PRODI 5** wurde ursprünglich speziell für die professionelle Anwendung in der Ernährungsberatung entwickelt, PRODI kann aber auch in der Gemeinschaftsverpflegung und der Lebensmittelindustrie eingesetzt werden. Es gibt drei Programmausführungen mit unterschiedlicher Datenbasis und unterschiedlichem Leistungsumfang. Die neueste Vollversion PRODI 5 expert beinhaltet eine Lebensmitteldatei mit 9000 Lebensmitteln und 61 Inhaltsstoffen (erweiterbar). Es gibt Zusatzmodule wie die Menü- und Wochenspeiseplanung oder eine Rezeptsammlung. Die Software bietet neben Funktionen wie Patientenverwaltung, Gewichtsanalysen, Protokollassistent und Einkaufslisten die Möglichkeit, Pläne aus dem Programm NutriGuide oder Rezepte im Meal Master Format

zu importieren. Um das Programm voll Nutzen zu können, ist eine Einarbeitung notwendig. PRODI 5 expert ist sehr benutzerfreundlich und vielseitig einsetzbar, dementsprechend gestaltet sich auch der Preis.

**NutriGuide 3.0** ist wie PRODI in drei verschiedenen Versionen erhältlich und wurde ebenfalls von der Firma NutriScience entwickelt. Das Programm bietet Standard- und Zusatzfunktionen (beispielsweise die „Erst-Schritt-Beratung“ nach Prof. KLUTHE oder die Funktion „Essverhalten-Check“), die vor allem für die Ernährungsberatung von Bedeutung sind. Die Bearbeitung von Verzehrprotokollen ist die Kernfunktion. Des Weiteren besitzt NutriGuide eine umfassende Wissensdatenbank und ein Nachschlagewerk rund um das Thema Ernährung und Lebensmittel. Die Plus Version des Programms ist wesentlich günstiger als PRODI 5 expert und dennoch recht umfangreich. Durch das „Baukastensystem“ kann auch hier je nach Bedarf der Leistungsumfang bestimmt werden.

**Diät 2000 Professionell 5.0** wurde in erster Linie zur Nährwertberechnung und Erstellung von Diätplänen in der Gemeinschaftsverpflegung entwickelt. Die Nährstoffdatenbank enthält den kompletten Bundeslebensmittelschlüssel (BLS), ergänzt um industrielle und diätetische Lebensmittel, Produkte für

die Gemeinschaftsverpflegung sowie zusammengesetzte Lebensmittel und Rezepte und ist mit bis zu 300 Inhaltsstoffen sehr umfangreich. Das Programm bietet eine große Vielfalt an Funktionen wie Bedarfsermittlung, Protokollfunktion, Datenbankabfragen, Sortierfunktionen, Austausch Tabellen, unbegrenzte Datenbankerweiterung von Lebensmitteln und Rezepten, einen Diätkatalog, Patientenverwaltung, Einkaufslisten sowie Funktionen zur Diabetesberatung nach Disease- und Case-Management-Gesichtspunkten. Diät 2000 ist auch in einer „smart“ Version erhältlich, allerdings sind starke Funktionseinschränkungen hinsichtlich der Rezeptdatenbank und der Patientenverwaltung zu beachten.

**DGE PC** hat sich auf die Anwendungsbereiche Nährwertanalysen und Beratung spezialisiert. Das Programm setzt sich aus folgenden drei Modulen zusammen: *Ernährungssoftware* zur Nährstoffanalyse, Nährwertberechnung und Erstellung von Verzehrprotokollen, Tages-, Wochen- und Diätplänen; *DGE-Info-Archiv*, mit dem Beratungstexte und -unterlagen zu Lebensmittelallergien und ernährungsbedingten Erkrankungen erstellt werden können, und dem *Zusatzmodul Optimierung*, welches Soll-Ist-Vergleiche, Austausch Tabellen, Ernährungsempfehlungen unter Berücksichtigung zahlreicher Diäten und individuellen Essgewohnheiten des Patienten bietet. Nährwertdateien für zusammengesetzte Lebensmittel, für Rezepte sowie für industrielle Produkte sind ebenfalls in Form eines zusätzlichen Moduls erhältlich. DGE PC professional ist für Fachpersonal konzipiert und erfordert eine Einarbeitung. **OptiDiet** hat seinen Fokus auf die Ernährungsberatung bei Übergewicht und Allergie gelegt. Herzstück des Programms ist eine Datenbank, in der 60 Diäten mit Fachinformationen und Ernährungsplänen (durchgängige Allergiemarkierung aller Lebensmittel, bis zu 40 Allergene) enthalten sind sowie 70 Tagespläne und 1100 Diätrezepte. Zusätzlich gibt es eine Aktivitätendatenbank. Eine weitere Besonderheit ist, dass die Nährwertdatei zusätzlich

diätetische Lebensmittel, Produkte der Säuglings- und Kleinkindernahrung und der enteralen Ernährung beinhaltet. Optimierungen von Plänen sind mit Austausch- und Grenzwerttabellen oder über die so genannte „Fuzzy Logik“ möglich. **Ernährung Aktiv** ist ein Programm speziell für Verbraucher, die ihr eigenes Essverhalten überprüfen und verbessern wollen. Die verzehrten Lebensmittel werden eingegeben und können dann unter Berücksichtigung von Diäten, Medikamenten und sportlicher Aktivität des Verbrauchers berechnet werden. Auch eine Kalenderfunktion und ein Lebensmittellexikon sind im Programm enthalten. Es ist sehr übersichtlich gestaltet und bedarf keiner Einarbeitung. Für den professionellen Gebrauch fehlen allerdings wichtige Funktionen und Daten wie z.B. Patientenverwaltung, Menüpläne, DACH-Referenzwerte.

**EBISpro (Ernährungs-, Beratungs- und Informationssystem)** ist in erster Linie für Beratung und Wissenschaft entwickelt worden. EBISpro bietet nahezu alle Beratungsfunktionen wie z.B. Lebensmittelanalysen, Erstellen von Diätplänen, Ernährungsanamnese, individuelle Bedarfsberechnungen. Auch die Optimierung von Plänen und das Erstellen von Einkaufslisten und Beratungstexten sind möglich. Des Weiteren können zu den üblichen Standardportionsgrößen Bilder abgerufen werden, was z.B. bei der Erfassung der Verzehrsmengen sehr hilf-

reich sein kann. Die Lebensmitteldatenbank enthält bei EBISpro nur 1 000 Lebensmittel aus dem Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) mit ca. 130 Inhaltsstoffen. Produkte der Lebensmittelindustrie sind nicht verfügbar, dagegen ist die GU-Tabelle enthalten.

**ERNA** wurde speziell für die individuelle Ernährungsberatung konzipiert. Neben Funktionen wie Patientenverwaltung, Ernährungsprotokoll und Nahrungsmittelanalysen bietet ERNA Protokollvordrucke, Beratungstexte, Informationen zu kritischen Nährstoffen, ein E-Nummern-Verzeichnis und ein Ernährungslexikon. Die Besonderheit sind die Funktionseinheit „Medikamente und Ernährung“ und eine Datenbank mit umfangreichen Informationstexten und Tipps zu 22 ernährungsbedingten Krankheiten. Weiterhin sind Informationen zur Mundgesundheit und dem Metabolischen Syndrom abrufbar. Mit diesem Programm können allerdings keine Rezepte berechnet oder verwaltet werden, auch Optimierungshilfen, benutzerdefinierte Empfehlungsdaten, Statistikfunktionen oder das Erstellen von Abnahmekurven sind nicht möglich. **ALBERT** ist ein zusätzliches Allergieberatungs-Tool, mit dem bis zu sieben Allergien und vier Unverträglichkeiten von Lebensmitteln berücksichtigt werden können. Zu den verschiedenen Allergien gibt es Beratungstexte, Rezepte, Tageskostpläne und Lebensmittellisten.

#### Literatur:

1. *Beyer D*: DIÄT-2000/Professionell. [www.soft-hard.de/Diaet2000-Prof.htm](http://www.soft-hard.de/Diaet2000-Prof.htm)
2. *Beyer D*: Qualitätssicherung in Ernährungsberatung und Pflege-Management durch EDV-Einsatz. Leinfelden-Echterdingen: VDO<sub>E</sub>-Jahrestagung (2002). [www.vdoe.de/jt2002-zf-12-beyer.htm](http://www.vdoe.de/jt2002-zf-12-beyer.htm)
3. *Faustin V*: Ernährungssoftwareprogramme im Vergleich. *Ernährungs-Umschau* 49: B29-B35 (2002)
4. *Kluthe B*: Handbuch Prodi®, Ernährungs- und Diätberatung Version 5.0. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart (2004)
5. *Krebs C*: Flinker Helfer per Mausclick. UGB-Forum 3/01. [www.ugb.de/e\\_n\\_1\\_140478\\_n\\_n\\_n\\_n\\_n\\_n.html](http://www.ugb.de/e_n_1_140478_n_n_n_n_n_n.html)
6. *mpm Fachmedien und Verlagsserviceleistungen*: NutriGuide 3.0. Ernährungs-Informationssystem. [www.mpm-online.de/Software/Ernaehrung/nutriguide\\_folder.pdf](http://www.mpm-online.de/Software/Ernaehrung/nutriguide_folder.pdf)
7. *Nutri-Science GmbH*: PRODI. [www.nutriscience.de/de/produkte/prodi/](http://www.nutriscience.de/de/produkte/prodi/)
8. *Steib B, Winkler G*: Zum aktuellen Angebot an PC-Nährwertberechnungsprogrammen für die professionelle Anwendung. *Ernährungs-Umschau* 47: B17-B18 (2000)
9. *Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)*: Ernährung Aktiv. Handbuch. ALBAT + WIRSAM Linden (1999)
10. *Erhardt J*: EBISpro. [www.nutrisurvey.de/ebispro](http://www.nutrisurvey.de/ebispro)
11. *Gesellschaft für optimierte Ernährung*: OptiDiet. <http://nutrition.a-w.de/GER/INHALT.HTM>
12. *Gesellschaft für optimierte Ernährung*: DGE-PC professional. <http://nutrition.a-w.de/GER/INHALT.HTM>
13. *Welz H*: Anwenderhandbuch ERNA 2004, Deutsches Grünes Kreuz e.V. Eifert Datensysteme Marburg (2004)

Anschrift der Verfasserin:

**Nina Rosenbaum, Dipl. Ing. (FH)**  
Hochschule Albstadt-Sigmaringen  
Anton-Günther-Str. 51  
72488 Sigmaringen  
E-Mail: [rosenbaum@hs-albsig.de](mailto:rosenbaum@hs-albsig.de)