

# Erstellung eines alltagstauglichen Algorithmus zur individuellen Erzeugung eines Ernährungsplans für Sportler

Thema:

Erstellung eines alltagstauglichen Algorithmus zur individuellen Erzeugung eines Ernährungsplans für Sportler

Art:

BA

Betreuer:

David Elsweiler

Student:

Patrick Conrad

Professor:

N.N.

Status:

in Bearbeitung

Stichworte:

Ernährungsplan, nutrition

angelegt:

2019-02-05

Beginn:

2019-02-01

Antrittsvortrag:

2019-03-25

## Hintergrund

Die Zahl der Übergewichtigen nimmt in Deutschland weiterhin zu. 59% der Männer und 37% der Frauen gelten als adipös (DGE, 2016). Dicksein ist heutzutage weit verbreitet, es stellt keine Ausnahme mehr dar, sondern gilt als Normalzustand. Daraus resultierte ein aufkommender Fitness- und Gesundheitstrend in den letzten Jahren, vor allem unter jüngeren Menschen.

Die digitalen Angebote häufen sich, vor allem in den Sozialen Medien. Apps wie Runtastic oder Freeletics weisen immer höhere Aktive Nutzerzahlen auf. Auch in Fitnessstudios steigen die Zahlen der aktiven Mitglieder wieder. Damit einhergehend wächst auch der Markt für Ernährungstrends mit. Apps für Ernährungspläne gewinnen an Popularität, doch basieren viele dieser Apps mehr auf Halbwissen als auf evidenzbasierter Wissenschaft. Die Abstimmung auf die individuellen Bedürfnisse des Nutzers bleibt teilweise komplett aus. Die verbesserte

## Zielsetzung der Arbeit

Generierung von alltagstauglichen und individuellen Ernährungsplänen ist Ziel dieser Arbeit. Zielgruppen dieser Arbeit sind vor allem Ernährungsberater, Ärzte und Trainer. Als finales Produkt soll

ein Ernährungsplaner für den B2B Bereich entstehen.

Ziel der Arbeit ist das Erstellen eines Prozesses zur Erzeugung von individuellen Ernährungsplänen. Dazu gehört neben dem Erstellen des Planes auch das Erheben der spezifischen Nährwertanforderungen des Benutzers. Da diese Arbeit in einem kommerziellen Kontext entsteht, muss bei den verwendeten Rezepten das Copyright gewahrt werden, dadurch ist der Pool an zur Verfügung stehenden Rezepten kleiner als bei vergleichbaren Arbeiten (z.B. (Harvey & Elswiler, 2015)).

### Konkrete Aufgaben

- Literaturrecherche und Marktanalyse vergleichbarer Apps
- Berechnen der genauen Nährwertanforderungen des Benutzers
- Finden verschiedener Logiken zur Erzeugung von flexiblen Ernährungsplänen
- Wählen sinnvoller Evaluations-Kriterien der Logiken
- Vergleich und Evaluation der Logiken

### Erwartete Vorkenntnisse

Keine

### Weiterführende Quellen

Nach Absprache mit dem Betreuer.

From:  
<https://wiki.mi.ur.de/> - **MI Wiki**

Permanent link:  
<https://wiki.mi.ur.de/arbeiten/ernaehrungsplaner?rev=1549440335>

Last update: **06.02.2019 08:05**

