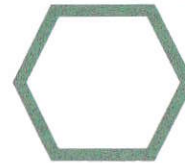


Kohlenhydrate

- für den Betriebsstoffwechsel
- liefern Energie für die Muskelarbeit und Körpertemperatur

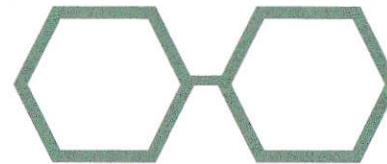
Glucose (Monosaccharide = Einfachzucker)

(Traubenzucker), Früchte



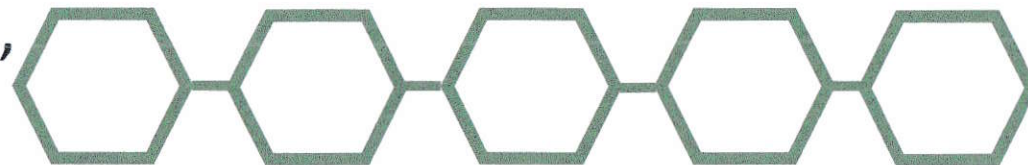
Haushaltszucker (Disaccharide = Zweifachzucker)

Marmelade, Schokolade



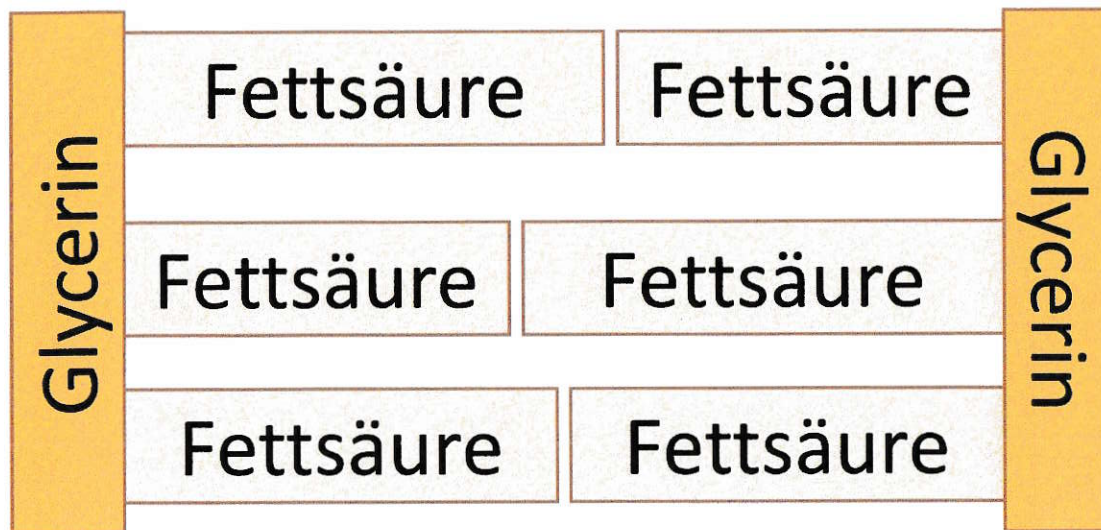
Stärke (Polysaccharide = Mehrfachzucker)

Brot, Getreide, Kartoffel,
Nudel, Reis



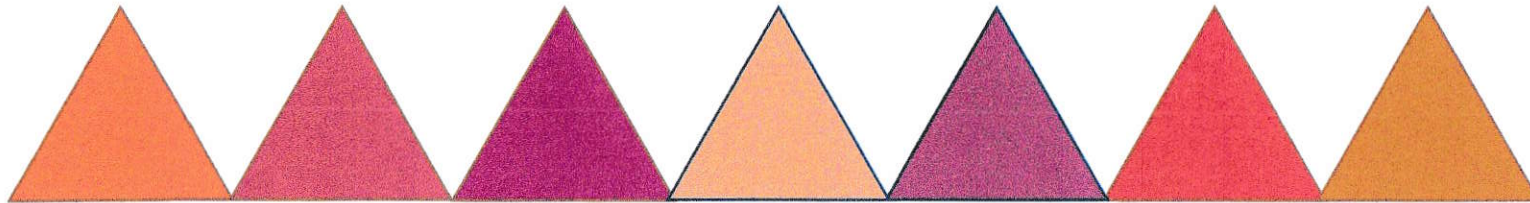
Fette

- für den Betriebsstoffwechsel
- enthalten in
 - ✓ Fleisch, Wurst, Butter (tierische Fette)
 - ✓ Nüssen, Raps, Sonnenblumenkernen, Olivenöl (pflanzliche Fette)



Eiweiße

- für den Baustoffwechsel (Baustoffe für die Organe, Haut, Haare, Blut, Hormone)
- enthalten in Eiern, Käse, Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln



verschiedene Aminosäuren

Vitamine

es gibt ca 20 Vitamine: A,B,C,D,E,K,....

C – für die Widerstandsfähigkeit

D – für die Festigung der Knochen

Mineralstoffe

sind enthalten in: Milchprodukten, Gemüse, Fisch,
Mineralwasser und Obst

Kalzium, Magnesium für Knochen und Zähne

Eisen für die Blutbildung

Jod
(Schilddrüsenhormon) für den Stoffwechsel

Fluor für die Zähne

Was nutzt unser Körper wofür?

Kohlenhydrate: für den Betriebsstoffwechsel

- Traubenzucker liefert schnelle Energie
- Stärke liefert langsam Energie
- KH, die der Körper nicht sofort braucht, werden in Fett umgewandelt

Fette: haben die meiste Energie

- wichtig für den Aufbau von Hormonen und zur Zellerneuerung (Zellmembran)
- Sind Lösungsmittel für viele Vitamine
- Langzeitenergiespeicher

Eiweiße: sind Baustoffe

- sind die Grundbausteine für Muskeln, Organe, Blut, Haut, Haare, Nerven und das Immunsystem
- regulieren alle Stoffumsätze (Enzyme sind meist Proteine)

Was nutzt unser Körper wofür?

Vitamine: ohne sie geht gar nichts!

- wichtig für fast alle Stoffwechselfvorgänge:
 - Sehen, Haut, Wachstum, Denken, Knochen, Zähne, Blut, Abwehrkräfte, Muskeln, Wasserhaushalt, ...
 - Viele Krankheiten haben ihre Ursache im Vitaminmangel

Mineralstoffe: heißen auch Spurenelemente

- Ca, Mg, K, Na, Fe, Fluorid
- sind wichtig für viele Vorgänge im Körper

Ballaststoffe: regen die Darmtätigkeit und Verdauung an

- sie quellen im Magen auf und machen satt!

Enzyme:

- regulieren alle Stoffumsätze (Enzyme sind meist Proteine)

Wasser: Hauptbestandteil unseres Körpers: 70 – 85%

- Je älter man ist, desto weniger Wasseranteil hat der Körper