

Bestandteile der Nahrung	Bedeutung	Chemischer Aufbau	Besonders enthalten in
Kohlenhydrate	<ul style="list-style-type: none"> • Wichtigster Energielieferant • Enthalten viel und schnell verfügbare Energie • Bei Überangebot im Körper: <ol style="list-style-type: none"> a) Umbau und Speicherung als Glykogen in Leber und Muskelgewebe b) Bildung von Speicherfett 	<p>Einfachzucker (z.B. Traubenzucker und Fruchtzucker)</p> <p>Zweifachzucker (z.B. Malzzucker, Milchzucker, Rohrzucker)</p> <p>Vielfachzucker (z.B. Stärke, Glykogen)</p>	Kartoffeln, Getreide
Proteine (Eiweisse)	<ul style="list-style-type: none"> • Baustoffe für die Zellen • 8 essenzielle Aminosäuren (Grundbausteine der Proteine) müssen über die Nahrung aufgenommen werden 	Bestehen aus 20 verschiedenen Aminosäuren	Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Hülsenfrüchte, Soja
Fette	<ul style="list-style-type: none"> • Wichtigste Reservestoffe • Essenzielle Fettsäuren müssen über die Nahrung aufgenommen werden • Bei hohem Energiebedarf wird zuerst das gespeicherte Glykogen und erst dann das gespeicherte Fett aufgebraucht 	Verbindungen aus Glycerin und verschiedenen Fettsäuren	Butter, Pflanzenöle, Wurst, Käse, Schokolade
Vitamine	<ul style="list-style-type: none"> • Lebenswichtig für unseren Körper (einseitige Ernährung kann zu lebensbedrohlichen Vitaminmangelkrankheiten führen) • Können vom Körper nicht selbst hergestellt werden 		Obst, Gemüse
Mineralstoffe (benötigt der Körper sie in nur geringen Mengen spricht man von	<ul style="list-style-type: none"> • Wichtige Bausteine von Knochen und Zähnen • Bei einer nicht ausreichenden Zufuhr können Mangelerscheinungen auftreten 		Pflanzliche Kost, Fleisch

Spurenelementen)			
Ballaststoffe (unverdauliche Bestandteile der Nahrung)	<ul style="list-style-type: none"> • Regen die Verdauung an (sorgen dafür, dass Darmmuskulatur normal arbeitet und es nicht zu Verstopfungen kommt) • Erhöhen das Sättigungsgefühl 		Vollkornlebensmittel
Wasser	<ul style="list-style-type: none"> • Lebenswichtig für unseren Körper • Regelt die Körpertemperatur (z.B. schwitzen) • Löst und transportiert Stoffe 		Auch in Früchten/ Gemüsen (Gurke)