

## INFORMATIONEN ZUM ERNÄHRUNGSKREIS

### BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe kommen nur in **pflanzlichen Nahrungsmitteln** wie Salat, Gemüse und Getreide (Vollkornprodukte) vor. Sie machen diese Produkte schön knackig und das kräftige Kauen ist gut für unsere Zähne.

Weil Ballaststoffe im Magen viel Wasser aufnehmen können und dabei aufquellen, machen sie uns auch schneller satt. Außerdem regen sie im Darm die Verdauung an und bewirken ein schnelleres Ausscheiden von giftigen Abbauprodukten.

Essen wir **zu wenig Ballaststoffe**, wird der Darm träge und kann die giftigen Substanzen nicht gut ausscheiden.

Essen wir jedoch **zu viel**, sind Verdauungsschwierigkeiten die Folge.

### EIWEIß

Eiweiß wird in der Fachsprache auch **Protein** genannt. Einen Teil der benötigten Proteine kann der Körper selber herstellen, der andere Teil muss über die Nahrung aufgenommen werden (essentielle Fettsäuren). Eiweiß ist der wichtigste Baustoff des menschlichen Körpers. Außerdem ist es Bestandteil von Abwehrstoffen und Transportmittel im Blut.

Als Energiequelle setzt der Körper Eiweiß erst ein, wenn er die Kohlenhydrat- und Fettspeicher aufgebraucht hat.

Man unterscheidet **tierisches Eiweiß** (in Eiern, Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukten) und **pflanzliches Eiweiß** (in Hülsenfrüchten, Getreide, Kartoffeln und Nüssen). Da der Körper überschüssiges Eiweiß nicht speichern kann, müssen wir es regelmäßig aufnehmen.

**Zu wenig Eiweiß** verursacht Einbußen in der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und wir werden sehr anfällig gegenüber Infektionskrankheiten.

**Zu viel Eiweiß** belastet die Leber und die Nieren.

### FETTE

Fette sind wichtige Energielieferanten für den Körper. Je nach ihrer Herkunft werden **tierische** und **pflanzliche Fette** unterschieden. Tierische Fette enthalten hauptsächlich gesättigte Fettsäuren, die in den Fettdepots des Körpers gespeichert werden. Pflanzen, aber auch Fisch, enthalten hingegen große Anteile an ungesättigten Fettsäuren, die zum Aufbau von Körperzellen benötigt werden. Außerdem lösen sie Vitamine und machen diese so verwertbar.

**Tierische Fette** kommen v. a. in Butter, Fleisch und Wurst vor, **pflanzliche Fette** in Margarine, Nüssen und Ölen.

**Zu viel** Fett verursacht Übergewicht.

**Zu wenig** Fett führt zu Haarausfall und Wachstumsstörungen.

## MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

Mineralstoffe und Spurenelemente sind als Baustoff für die Knochen äußerst wichtig. Da der Körper diese nicht selbst herstellen kann, müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden. Beim Schwitzen scheidet der Körper die Mineralstoffe und Spurenelemente zusammen mit Wasser aus. Daher ist es sehr wichtig, sie regelmäßig mit der Nahrung zu sich zu nehmen.

Mineralstoffe und Spurenelemente kommen in vielen verschiedenen Lebensmitteln vor, einige sind hier aufgeführt:

Fisch enthält Jod, bestimmtes Obst (z. B. Bananen) enthält Kalium, bestimmtes Gemüse (z. B. Bohnen, Erbsen, Spinat) enthält Eisen und Kalium, Fleisch enthält Eisen, Nüsse enthalten Magnesium, Milchprodukte enthalten Kalzium.

**Zu wenig Mineralstoffe und Spurenelemente** verursachen Mangelerscheinungen.

So fördert z. B. Kalziummangel Zahnerkrankungen und Eisenmangel führt zu Blutarmut.

## KOHLENHYDRATE

Rund 50-60 % unseres Essens sollte aus Kohlenhydraten bestehen. Denn Kohlenhydrate sind die Nährstoffe, die dem Körper am leichtesten Energie bereitstellen.

Wenn viele Kohlenhydrate mit der Nahrung aufgenommen werden, wandelt der Körper sie in **Glycogen** (eine Form von Zucker) um und speichert sie in der Leber und in den Muskeln. Diese Energiespeicher sind wichtig, weil so immer dann Energie bereitgestellt werden kann, wenn der Körper sie braucht.

Kohlenhydrate kommen z. B. in Obst, Gemüse, Milch, Kartoffeln, Getreide (Vollkornprodukte), Hülsenfrüchten und natürlich im Zucker vor.

Essen wir **zu wenig** Kohlenhydrate, bauen sich die Muskeln ab.

**Zu viele** Kohlenhydrate werden in Körperfett umgewandelt, was auf Dauer zu Übergewicht führt.

## VITAMINE

Vitamine sind lebensnotwendig und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie kommen v. a. in Obst, Gemüse und Innereien vor.

Vitamine beeinflussen z. B. die Umwandlung von Nahrung in Energie, das körpereigene Abwehrsystem und die Entgiftung des Körpers. Jedes Vitamin hat seine eigene Funktion im Körper.

Einseitige Ernährung führt meist zu Vitaminmangel und der Körper wird krank. Daher sollten wir mehrmals täglich kleine "Vitaminbomben", also Obst, Gemüse oder Salat, zu uns nehmen.

## WASSER

Ohne Wasser kann der Mensch nur wenige Tage überleben. Wasser ist im Körper ein wichtiges Transportmittel, da es sämtliche lebensnotwendigen Stoffe zu den Körperzellen liefert. Zudem wird Wasser auch zur Temperaturregelung (geschieht über das Schwitzen) des Körpers benötigt. Dabei verliert der Körper täglich ca. 1½ Liter Wasser! Dies und noch etwas mehr sollte dem Körper über die Nahrung und das Trinken wieder zugeführt werden - und zwar mindestens 2-3 Liter pro Tag.