

## II. Die Bausteine unserer Ernährung



Zu einer gesunden Ernährung gehören Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, dazu Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe.



**Kohlenhydrate** liefern uns Energie und machen satt. Sie sind vor allem in Getreide und Getreideprodukten enthalten, zum Beispiel in Brot, Müsli, Reis, Nudeln, Kartoffeln und Haferflocken.

**Eiweiß** ist für unseren Körper sehr wichtig. Da er keinen Eiweißspeicher besitzt, müssen wir unsere Körperzellen regelmäßig mit Eiweiß versorgen. Eiweiße liefern hauptsächlich Baumaterial für Muskeln, Organe, Haare, Fingernägel und Blut. Eiweiß ist enthalten in: Fleisch, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Sojaprodukten und Nüssen.

**Fett** braucht unser Körper ebenfalls. Es ist enthalten in: Öl, Butter und Käse, Margarine, fettem Fleisch sowie in Wurst. Und dann gibt es noch ganz viele „versteckte“ Fette, zum Beispiel in Backwaren oder Süßigkeiten. Aber Butter und Sahne schmecken eben gut!

**Vitamine** haben viele Aufgaben: Sie sind für den Aufbau von Körpergewebe, Zellen, Knochen, Zähnen und den ungestörten Ablauf innerhalb des Körperhaushalts verantwortlich. Vitamin C z.B. stärkt die Abwehrkräfte.

**Mineralstoffe** sind nur in kleinen Mengen erforderlich. So sind z.B. Calcium und Phosphor wichtige Bestandteile von Knochen und Zähnen.

**Spurenelemente** sind u.a. Eisen, Kupfer und Jod. Der Körper braucht nur winzige Mengen davon, aber er braucht sie!

Und dann gibt es da noch die **Ballaststoffe**. Es sind weitgehend unverdauliche Nahrungsbestandteile, die vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen, unter anderem in Getreide, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten. Ballaststoffe gelten als wichtiger Bestandteil der menschlichen Ernährung und sind wichtig für eine gute Verdauung.

