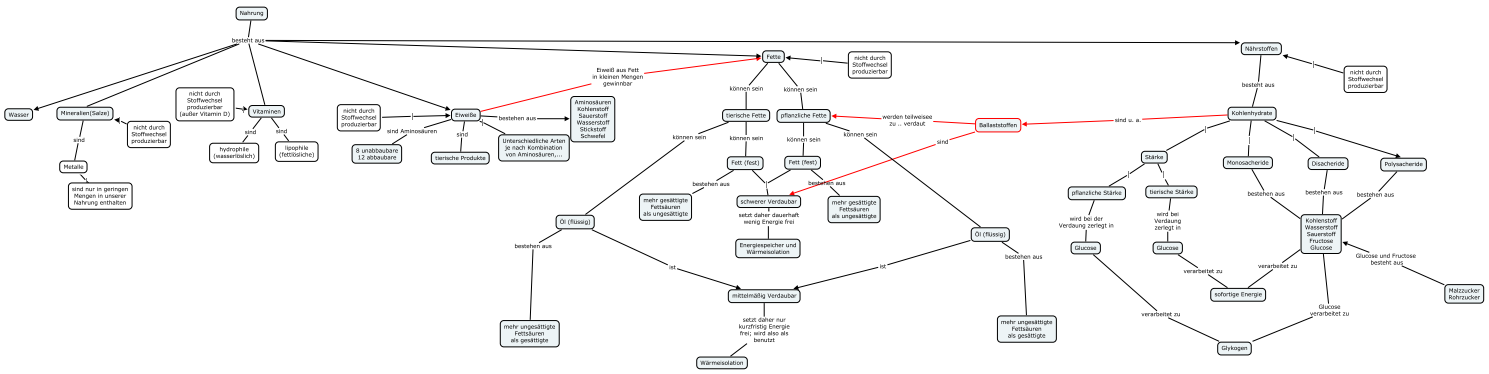
Nahrung
besteht aus
Wasser
Mineralien(Salze)
sind
Metalle
sind nur in geringen Mengen in unserer Nahrung enthalten
nicht durch Stoffwechsel produzierbar
nicht durch Stoffwechsel produzierbar (außer Vitamin D)
Vitaminen
sind
hydrophile (wasserlöslich)
sind
lipophile (fettlösliche)
nicht durch Stoffwechsel produzierbar
sind Aminosäuren
8 unabbaubare 12 abbaubare
Eiweiß
sind
tierische Produkte
bestehen aus
Unterschiedliche Arten je nach Kombination von Aminosäuren,...
Aminosäuren Kohlenstoff Sauerstoff Wasserstoff Stickstoff Schwefel
Eiweiß aus Fett in kleinen Mengen gewinnbar
Fette
nicht durch Stoffwechsel produzierbar
können sein
tierische Fette
pflanzliche Fette
können sein
können sein
können sein
können sein
Fett (fest)
Fett (flüssig)
bestehen aus
bestehen aus
mehr gesättigte Fettsäuren als ungesättigte
schwerer Verdaubar
setzt daher dauerhaft wenig Energie frei
mehr gesättigte Fettsäuren als ungesättigte
Energiespeicher und Wärmeisolation
Öl (flüssig)
bestehen aus
mehr ungesättigte Fettsäuren als gesättigte
ist
mittelmäßig Verdaubar
setzt daher nur kurzfristig Energie frei; wird also als benutzt
Wärmeisolation
Öl (flüssig)
bestehen aus
mehr ungesättigte Fettsäuren als gesättigte
ist
werden teilweisse zu .. verdaut
Ballaststoffen
sind
sind u. a.
Nährstoffen
nicht durch Stoffwechsel produzierbar
besteht aus
Kohlenhydrate
Stärke
pflanzliche Stärke
wird bei der Verdaung zerlegt in
Glucose
tierische Stärke
wird bei Verdaung zerlegt in
Glucose
verarbeitet zu
sofortige Energie
Monosaccharide
bestehen aus
Disaccharide
bestehen aus
Kohlenstoff Wasserstoff Sauerstoff Fructose Glucose
verarbeitet zu
Glucose verarbeitet zu
Polysaccharide
bestehen aus
Glucose und Fructose besteht aus
Malzzucker Rohrzucker
verarbeitet zu
Glykogen