

www.chemieseiten.de

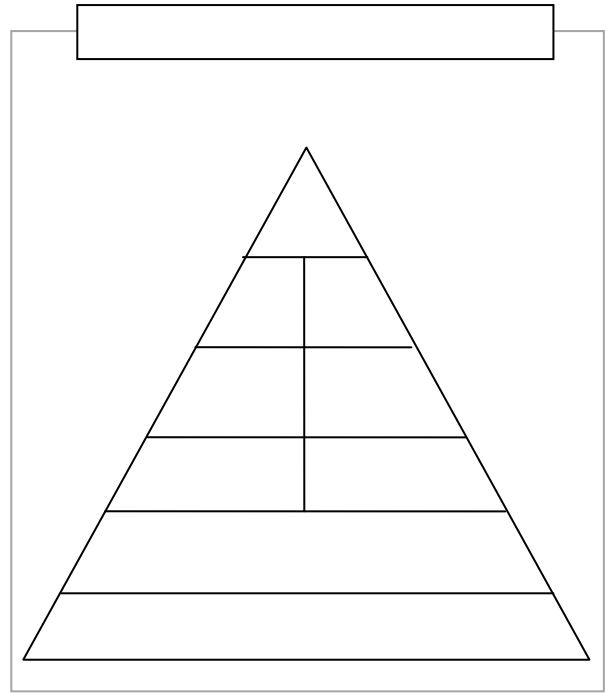
Nahrung besteht aus ess- und trinkbaren Stoffen, die ein Lebewesen zur Ernährung braucht und zu sich nimmt, um den Organismus aufzubauen und seine Gesundheit zu erhalten. Nahrung enthält in der Regel energiereiche organische Verbindungen.

Unsere Nahrung besteht aus 2 Gruppen

_____ und _____

Zu diesen Gruppen gehören:

--	--



bezogen auf DGE Empfehlung 1992

Typische Nahrungsmittel, die für bestimmte **Nährstoffe** stehen (TW. S. ____)

Nahrung wird nach der Aufnahme vom Körper mechanisch (z. B. kauen) und chemisch (z. B. Magensäure) in ihre Bestandteile zerlegt. Diese nutzt der Körper für seine Lebensprozesse. Die in bestimmten Nahrungsbestandteilen gespeicherte Energie wird im Energiestoffwechsel verwendet, um z.B. bei Warmblütern die Körpertemperatur konstant zu halten. Des Weiteren wird die Energie aus der Nahrung im anabolen Stoffwechsel (Anabolismus bzw. Baustoffwechsel) für Erhalt und Aufbau des Körpers (z.B. Wachstum bei Kindern oder Muskelaufbau bei Erwachsenen) eingesetzt.

Wozu nutzen wir die Nahrungsbestandteile?



Die Strukturen der Nahrungsbestandteile und die Prozesse in unserem Körper, an denen diese Stoffe beteiligt sind, sind Gegenstand unserer Betrachtung!