

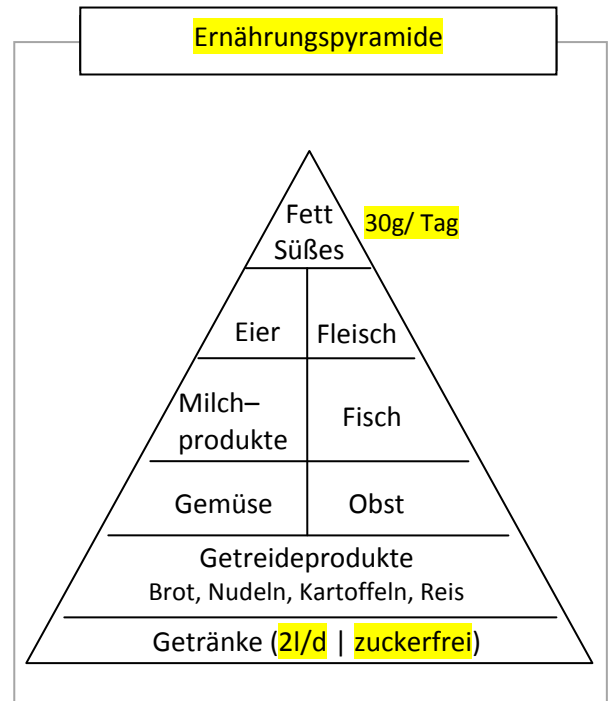
Nahrung besteht aus **ess- und trinkbaren Stoffen**, die ein Lebewesen zur Ernährung braucht und zu sich nimmt, um **den Organismus aufzubauen und seine Gesundheit zu erhalten**. Nahrung enthält in der Regel energiereiche organische Verbindungen.

Unsere Nahrung besteht aus 2 Gruppen

**Nährstoffe** und **Ergänzungstoffe**

Zu diesen Gruppen gehören:

<b>Kohlenhydrate</b> 50%	<b>Vitamine, Wasser, Salze</b>
<b>Fette, Öle</b> 30%	Spurenelemente, Minerale, <b>Duftstoffe</b> ,
<b>Eiweiße</b> 20%	<b>Aromen</b>



bezogen auf DGE Empfehlung 1992

Typische Nahrungsmittel, die für bestimmte **Nährstoffe** stehen (TW. S. 124)

<b>Kohlenhydrate</b>	<b>Fette und Öle</b>	<b>Eiweiße</b>
Kartoffel Brot Reis Nudeln	Pflanzenöle Speck Avocado, Nüsse Butter, Margarine	Ei Fisch Hülsenfrüchte

Nahrung wird nach der Aufnahme vom Körper **mechanisch** (z. B. kauen) und **biochemisch** (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?**

<b>Kohlenhydrate</b>	Abbau zu CO <sub>2</sub> und Wasser → Energiegew. Umwandlung in körpereigene KH (Glykogen)
<b>Fette und Öle</b>	Abbau zu CO <sub>2</sub> und Wasser → Energiegew. Aufbau körpereig. Fette, Vorratsspeicherung
<b>Eiweiße</b>	Abbau zu Aminosäuren → Aufbau körpereig. Eiweiße, (Blut, Hormone, Enzyme, Zellwände)



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