

Plakatinhalte Gruppenrecherche:

Kohlenhydrate:

Primärer Energielieferant

Schnelle Verstoffwechslung, (je einfacher desto schneller)

Glukose in Blutzucker oder gespeichert in Muskeln oder Leber als Glykogen

Umwandlung in Fett möglich (Speicher)

Monosaccharide, Disaccharide, Polysaccharide

Energiedichte: 4.1 kcal/g (17.1 KJ/g)

Brot, Teigwaren, Getreide, Reis, Süßigkeiten,...

Proteine:

Aminosäuren (essenziell / nicht essenziell)

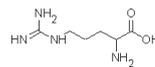
Muskelaufbau, Bindegewebe, Wachstum
Haare, Antikörper, Gerinnungsfaktoren

Energiedichte: 4.1 kcal/g (17.1 KJ/g)

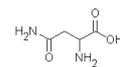
Fleisch, Fisch, Erbsen, Tofu,...



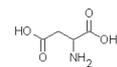
Alanin (Ala)



Arginin (Arg)



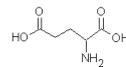
Asparagin (Asn)



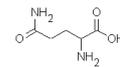
Asparaginsäure (Asp)



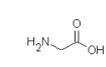
Cystein (Cys)



Glutaminsäure (Glu)



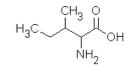
Glutamin (Gln)



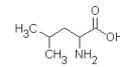
Glycin (Gly)



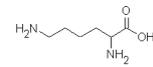
Histidin (His)



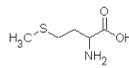
Isoleucin (Ile)



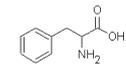
Leucin (Leu)



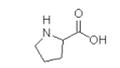
Lysin (Lys)



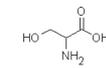
Methionin (Met)



Phenylalanin (Phe)



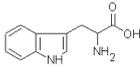
Prolin (Pro)



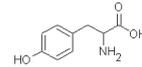
Serin (Ser)



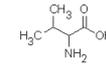
Threonin (Thr)



Tryptophan (Trp)



Tyrosin (Tyr)



Valin (Val)

Lipide:

Grossteil der Lipide sind Fette: drei
Fettsäuren

Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren

Gesättigte (LDL) und ungesättigte (HDL) Cholesterine

Energiedichte: 9.3 kcal/g (38.9 KJ/g)

Öle, fettreiche Fleisch-/Fischarten, Chips,...

Ballaststoffe:

Unverdauliche Kohlenhydrate

Va. In pflanzlichen Lebensmittel

Bewirken langsame kontrollierte Verdauung und langsamen Blutzuckeranstieg

Darmperistaltik wird angeregt

Wichtig für ausgeglichenes Darmmilieu (Bakterien)

Von Darmbakterien teils verarbeitet zur Aufnahme durch Darmwand

Salat, Gemüse, Samen,...

Mineralstoffe

Chlor, Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium, Phosphor, Schwefel

Als Hormone, Elektrolyten (Ladungsausgleich Nerven, Osmose, etc.), Baustoffe

Spurenelemente: Chrom, Eisen, Fluor, Iod, Cobalt, Kupfer, Mangan, Molybdän, Selen, Silicium, Vanadium, Zink, Zinn

Wichtige Bestandteil von Enzymen, Vitaminen und Hormonen oder als Katalysator

Milchprodukte, Kochsalz, Fleisch, Nüssen, Bananen,...

Vitamine:

Wichtige Funktionen im Stoffwechsel

In verschiedenen Nahrungsmittel unterschiedlich vorhanden.

Wasser- und fettlöslich

Zusatzstoffe:

E-Nummern

Oft synthetische Stoffe

Konservierungsstoffe, Antioxidantien, Farbstoffe, Säuerungsmittel, Verdickungsmittel, Geliermittel, Feuchthaltemittel, Emulgatoren, Süsstoffe,...

Zusätze um Lebensmittel länger haltbar zu machen oder Konsistenz zu verändern.

Xylit, Sucralose, Xanthan, Carotin, Gummi arabicum, Glutaminsäure, Aspartam

Vitamine kompakt



Nährstoff	Wichtig für	Täglicher Bedarf	Hauptlieferanten
Vitamin A	<ul style="list-style-type: none"> Gutes Sehen Wachstum 	♂ 1,0 mg RE ¹ ♀ 0,8 mg RE ¹	Leber, Fisch, Eigelb, Käse, Milch, Butter Provitamin A: rote, gelbe und grüne Gemüse
Vitamin B₁	<ul style="list-style-type: none"> Energiegewinnung Nervensystem 	♂ 1,2 mg ♀ 1,0 mg	Schweinefleisch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte
Vitamin B₂	<ul style="list-style-type: none"> Energiegewinnung/ Stoffwechsel 	♂ 1,4 mg ♀ 1,2 mg	Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte
Vitamin B₆	<ul style="list-style-type: none"> Funktion von Nerven- und Immunsystem Bildung roter Blutkörperchen 	♂ 1,5 mg ♀ 1,2 mg	Hühner- und Schweinefleisch, Vollkornprodukte, Bananen, Kartoffeln
Vitamin B₁₂	<ul style="list-style-type: none"> Bildung roter Blutkörperchen Nervensystem 	♂ 3,0 µg ♀ 3,0 µg	Leber, Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Käse
Vitamin C	<ul style="list-style-type: none"> Schutz vor Freien Radikalen Stoffwechselfunktionen 	♂ 100 mg ♀ 100 mg	Obst und Gemüse, z. B. Zitrusfrüchte, Paprika, schwarze Johannisbeeren
Vitamin D	<ul style="list-style-type: none"> Knochenaufbau bei fehlender endogener Synthese 	♂ 20 µg ♀ 20 µg	Fetter Fisch (Hering und Makrele), Leber, Eier
Vitamin E	<ul style="list-style-type: none"> Schutz vor Freien Radikalen 	♂ 14 mg TE ² ♀ 12 mg TE ²	Öle wie Weizenkeim-, Mais- und Sonnenblumenöl, Getreidekeime
Vitamin K	<ul style="list-style-type: none"> Blutgerinnung Knochenaufbau 	♂ 70 µg ♀ 60 µg	Grünes Gemüse, Milch und Milchprodukte, Eier
Biotin	<ul style="list-style-type: none"> Wichtig im Stoffwechsel für die Zellneubildung von Haut, Nägeln und Haaren 	♂ 30-60 µg ♀ 30-60 µg	Leber, Eigelb, Nüsse, Haferflocken, Spinat
Folsäure	<ul style="list-style-type: none"> Zellaufbau vor allem bei der Embryonalentwicklung in der Schwangerschaft Bildung roter Blutkörperchen 	♂ 400 µg ³ ♀ 400 µg ³	Milch, Tomaten, Gurken, Weizenkeime und Sojabohnen

♂ = männlich ♀ = weiblich (im Alter von 25 bis unter 51 Jahre; DGE, 2012)

¹Retinoläquivalent ²Tocopheroläquivalent ³Folatäquivalent

https://www.hausarztpraxis-sigrun-kazalla.de/s/cc_images/cache_2434152128.jpg?t=1385902674