



## Lebensmittel - wofür wie welche Nährstoffe brauchen

### Nährstoffe

#### Baustoffe:

- Eiweiß
- Mineralstoff
- Wasser

= dienen dem Körper zum Aufbau & ERHALTUNG

= **Eiweiß:** Steuer lebenswichtige Aufgaben

Baut neue Zellen auf & repariert alte Zellen

Haare, Nägel, Muskeln, Eisengehalt im Körper

Blutgerinnung

Aufbau von Hormonen, u. a Insulin

### bioaktive Substanzen

#### Ballaststoffe:

- Baustoffe (Untergruppe Kohlenhydrate)
- = z. B. Zellulose - regen u.a. Darmtätigkeit an und senken Cholesterinspiegel

### Brennstoffe:

- Fett
- Kohlenhydrate

= liefern dem Körper wichtige Energien

= **Fett:** Bestandteil jeder Zelle

Aufbau und Regulation Hormone & Enzyme

Energielieferanten

Macht Aufnahme fettlöslicher Vitamine erst möglich

Versorgt Körper mit ESSENZIELLEN Fettsäuren ( kann Körper nicht selber bilden & sind lebensnotwendig )

Sättigungsfunktion !

Schutz der inneren Organe

= **Kohlenhydrate:** Gehirn und Nervensystem sind auf KH angewiesen !

Energielieferant

Wichtig für Knochen, Knorpel, Bindegewebe

Steuern Wasser & Mineralstoffhaushalt

Sind am Fettverbrennungsmechanismus beteiligt

### sekundäre Pflanzenstoffe:

- z. B Karotinoide = gesundheitliche Wirkung ( in / unter Schale von Obst und Gemüse - gibt 100er verschieden Stoffe )

## Wirkstoffe :

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Spurenelemente

= regeln wichtige Körpervorgänge und sind unerlässlich

Unser Körper ist darauf angewiesen, mit all diesen Nährstoffen REGELMÄSSIG versorgt zu werden, um alle lebensnotwendigen Aufgaben erfüllen zu können. Ein Mangel an diesen Nährstoffen führt zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen und HEISSHUNGERATTACKEN - „ der Körper holt sich genau das, was er braucht ...

**Richtwert:** von allem etwas ! je bunter der Teller, je besser die Versorgung mit allen lebenswichtigen Inhaltsstoffen  
Viel Obst und Gemüse, wenn möglich mit Schale  
Fett in Maßen ( täglich ! )ist lebensnotwendig !

**Faustformel:** Handmaß !

Alles, was lose ist = 2 gute Hände voll

Fisch, Fleisch, Wurst, Süßes = 1 Hand voll AUCH Süßes ist wichtig und erlaubt !

Fette flüssig = 3 - 5 Eßl pro Tag