

? Ein Überblick !

Nährstoffe

I. Kohlenhydrate; abgekürzt mit KH; (Fachbegriff: Saccharide)

a. Einfachzucker (Monosaccharide) → Vorkommen in Lebensmittel

Bsp.: Glukose (Traubenzucker) → z.B. Traubenzucker in Reinform (Dextro-E. industriell);
Glukosesirup in vielen Süßwaren

Bsp.: Fruchtzucker (Fruktose) →

„Das reicht zu den Einfachzuckern – wer mehr lernt ist selbst schuld daran!“

b. Zweifachzucker (Disaccharide) – bitte analog zu oben (a.) bearbeiten!

Maltose (Malzzucker): nicht weiter relevant

Lactose:

Saccharose („Haushaltszucker“)

c. Mehrfachzucker (oder Vielfachzucker oder Polysaccharide)

z.B. Stärke (Amylose)

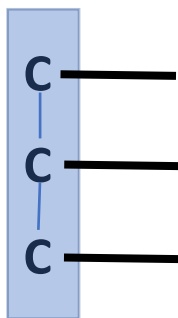
z.B. Ballaststoffe

d. Stelle heraus, wie unterschiedlich schnell die oben genannten Kohlenhydrate verstoffwechselt werden, d.h. zum Beispiel ins Blut übergehen! Begründe dies!

- e. Stelle differenziert dar, welche Rolle die Ballaststoffe in unserer Ernährung einnehmen! (Buch aktivieren).
Auszug von möglichen Leitfragen dazu: Einfluss auf den Cholesterin-Spiegel, Rolle auf das darmeigene Bakterien-Milieu, Sättigungsgefühl, Obstipationen, Blutfettwerte, Divertikelkulose,

II. Fette oder auch Lipide genannt ... (nur kurz zur Vollständigkeit)

- a. Der blaue Balken stellt eine chem. Verbindung dar, die drei C-Atome aufweist. Die Verbindung heißt „Acetyl“, an dem drei sogenannte Fettsäuren hängen. Die können sich unterscheiden nach ihrer Herkunft (tierisch oder pflanzlich) oder auch nach ihrer „Sättigung“ (ungesättigt oder gesättigt).
Bitte arbeitet mit Hilfe des Buches Lösungsvorschläge heraus, wie sich die oben angedeuteten Unterschiede darstellen!



III. Eiweiße (Proteine)

- a. Stelle deine eigene Eiweiß-Zufuhr Empfehlung mit folgender Formel dar: $\text{kg (KG)} \cdot 0,7$
b. Wie schätzt Du selbst die Versorgung von Eiweiß in unserem Leben ein? Machen EW-Ergänzungen Sinn? Z.B. Tabletten?

IV. Energieumsatz: Grundumsatz, Leistungsumsatz, Gesamtenergie-Umsatz (Definitionen und Bestimmung des PAL-Wertes)

- V. Auf welcher Grundlage kann ich einen Ernährungszustand erheben? Welche Parameter werden hierzu benötigt?
- VI. Ernährungsempfehlung: Kann ich mich im Alltag an der Ernährungspyramide orientieren, damit ich eine angepasste Energiezufuhr habe? Kann ich auf dieser Grundlage einen Tageskostplan entwickeln?
(Material: „Ernährungspyramide“ und Buch)
- VII. Es gibt viele ernährungsbedingte Erkrankungen. Hier sei auch Diabetes Mellitus Typ II (DM II) genannt. Eine Erkrankung, die früher noch ganz klar dem höheren Alter zuzuordnen war, und auf eine langjährige übermäßig hohe Energiezufuhr zurückzuführen ist. Heute ist DM II auch in jüngeren Jahren zu beobachten.
- a. Formuliere zu dieser Aussage eine eigene Meinung! Ist diese Aussage berechtigt? Begründe möglichst differenziert!
(Material: Infotext „Adipositas“)