

## Lebensmittel – Mittel zum Leben

Alle Menschen dieser Erde müssen essen, um zu leben. Bei den Chinesen kommt täglich Reis auf den Tisch, dazu gibt es z. B. Soja- und Bambussprossen. Die Europäer essen gerne Kartoffeln oder Nudeln mit Fleisch und Gemüse. Auch wenn die tägliche Nahrung sehr unterschiedlich sein kann, enthalten alle unsere Lebensmittel die drei lebenswichtigen Nährstoffgruppen: Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Sie bilden auf der ganzen Welt die Grundlage für eine ausreichende Versorgung des Körpers.

### Kohlenhydrate

Damit unsere Muskeln gut arbeiten und auch unser Gehirn leistungsfähig ist, müssen wir jeden Tag in ausreichender Menge Kohlenhydrate zu uns nehmen. Sie sind für den Menschen die lebenswichtigen Energiespender. So wie für das Auto der Kraftstoff unentbehrlich ist, sind die Kohlenhydrate für den Menschen die **Betriebsstoffe**. Zu ihnen zählt die **Stärke**, die zum Beispiel in Kartoffeln und Getreideprodukten vorkommt. Aber auch alle Arten von **Zucker**, die in Obst, Gemüse und Süßwaren zu finden sind, gehören zu den Kohlenhydraten.

### Eiweiße

Die Eiweiße, die man auch Proteine nennt, sind als **Baustoffe** für den Menschen lebenswichtig. Sie werden für das Wachstum des Körpers, die Erneuerung unserer Zellen und ein gut funktionierendes Abwehrsystem des Körpers benötigt. Eiweiße sind im Ei und in anderen tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch und Milch enthalten. Es gibt aber auch pflanzliche Eiweißquellen wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Nüsse und Kartoffeln. Wenn man tierische und pflanzliche Eiweiße in einem Gericht kombiniert, wie zum Beispiel bei „Kartoffeln und Quark“, hat man eine optimale Versorgung erreicht, die besonders für Kinder und Jugendliche im Wachstumsalter wichtig ist.

### Fette

Fette sind wertvolle Energielieferanten und gehören deshalb auch zu den **Betriebsstoffen**. Ein Gramm Fett liefert etwa doppelt so viel Energie wie ein Gramm Kohlenhydrat. Fette dienen einerseits als Energiereserve bei Hunger und körperlichen Anstrengungen, andererseits helfen sie bei der Aufnahme und Bildung einiger Vitamine. In Maßen genossen sind auch Fette für eine gesunde Ernährung notwendig. Besonders Meeresfisch und pflanzliche Lebensmittel wie Öle und Nüsse enthalten wertvolle Fette. Einige Nahrungsmittel bestehen jedoch zu einem großen Anteil aus Fett, ohne dass man es sieht oder deutlich herauschmeckt. Solche „ver-

steckten“ Fette finden wir in Wurst, Käse, Pommes frites und in vielen Schokoladenprodukten. Täglicher Verzehr von fettreichen Nahrungsmitteln kann zu Übergewicht und gesundheitlichen Problemen führen.

### Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Auch wenn wir ausreichend Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette zu uns nehmen, kann es sein, dass zu einer gesunden Ernährung wesentliche Stoffe fehlen. So beobachtete man im Mittelalter, dass Seeleute auf langen Reisen trotz ausreichender Nahrung an schmerzhaften Erkrankungen



1 Inhaltsstoffe unserer Nahrungsmittel

des Zahnfleischs litten, nichts mehr essen konnten und schließlich starben. Den Seeleuten fehlte das lebenswichtige Vitamin C, das in frischem Obst und Gemüse enthalten ist.

Heute kennt man 13 unterschiedliche **Vitamine**, die mit Großbuchstaben bezeichnet werden.

Vitamine wirken schon in kleinsten Mengen und beeinflussen lebenswichtige Vorgänge.

Der menschliche Körper kann Vitamine nicht selbst herstellen. Das Vitamin D ist für Kinder und

Jugendliche besonders wichtig, denn es unterstützt den Aufbau von Knochen und Zähnen.

Wer intensiv Sport treibt und schwitzt, braucht

ausreichend **Mineralstoffe**. Das Magnesium ist ein solcher Mineralstoff, der für die störungsfreie Arbeit der Muskulatur unentbehrlich ist. Bei Muskelkrämpfen kann man sich mit Magnesiumtabletten helfen. Auch in grünem Gemüse, in Salat und Petersilie ist reichlich Magnesium enthalten. Kalzium, Kalium und Natrium sind weitere Mineralstoffe, die für den Aufbau von Knochen und Zähnen und die Herz-, Nerven- und Muskeltätigkeit besonders wichtig sind.

Um die Versorgung mit **Spurenelementen** wie Eisen, Zink und Jod müssen wir uns wenig Sorgen machen. Man braucht sie nur in aller kleinsten Mengen, um den Bedarf zu decken. Ernähren wir uns abwechslungsreich und gesund, nehmen wir Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in ausreichender Menge mit der Nahrung auf.

### Ballaststoffe

In einigen Lebensmitteln sind Stoffe vorhanden, die im Darm nicht verdaut werden können. Diese Ballaststoffe findet man reichlich in Vollkornprodukten, Obst und Gemüse. Ballaststoffe füllen unseren Magen und lassen uns eher satt sein. Auch wird der Nahrungsbrei im Darm schneller transportiert und so können schädliche Abbauprodukte besser ausgeschieden werden.

### Wasser

Jeden Tag verliert der Körper über den Urin, die ► Haut und die ► Atmung mindestens 2 Liter Wasser. Diese Menge muss wieder aufgefüllt werden, denn Nieren, Herz, Kreislauf und Gehirn brauchen reichlich Flüssigkeit, um störungsfrei zu funktionieren. Wasserreiche Lebensmittel wie Gurke, Melone, Kohl, Salat und viele Obstsorten können zusammen mit ausreichendem Trinken von überwiegend ungesüßten Getränken unseren Flüssigkeitsbedarf decken.

### Nährstoffbedarf

Wie viel Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß sollte man zu sich nehmen, um sich gesund zu ernähren? Der Bedarf an Nährstoffen ist für jeden Menschen unterschiedlich hoch. Er ist abhängig vom Alter, Geschlecht, von der Körpergröße, dem Gewicht und der körperlichen Aktivität. Ein Kind, das noch im Wachstum ist, braucht mehr Nährstoffe als ein alter Mensch. Ein 11 bis 12 Jähriger sollte reichlich Kohlenhydrate, ausreichend Eiweiß und wenig Fett zu sich nehmen.

■ Durch gesunde Ernährung erhält der Körper die notwendigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

