



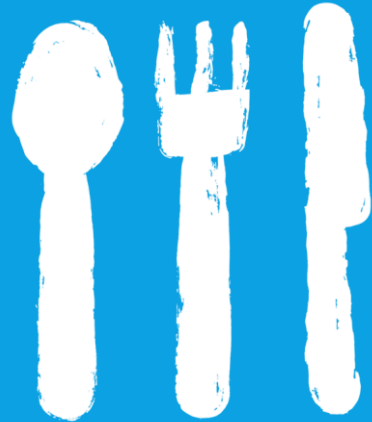
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.



WAS STECKT DRIN IN UNSERER NAHRUNG?

Lebensmitteln auf den Zahn gefühlt...

WAS STECKT DRIN IN UNSERER NAHRUNG?



- **Makronährstoffe und ihre Funktion**
- **Was verbrauche ich am Tag?**
- **Was brauche ich am Tag?**
 - Makronährstoffe unter der Lupe
 - Verhältnis der Makronährstoffe

Makronährstoffe und ihre Funktion

Kohlenhydrate

Fette

EiweiÙe

Energielieferanten

Bausubstanz

Im Notfall

Was verbrauche ich am Tag?

Grundumsatz



Arbeitsumsatz



Was brauche ich am Tag?

Energieaufnahme



Energieverbrauch



Kohlenhydrate

Die Energielieferanten des Körpers

Steckbrief		4 kcal/g
Aufbau:	Einfachzucker: Glukose, Fruktose, Galaktose	
Weitere Funktionen:	Förderung der Verdauung	
Verdauung:	Mund, Dünndarm	
Speicher:	Leber, Muskeln	
Vorkommen:	Reis, Kartoffeln, Nudeln, Gemüse, Hülsenfrüchte ...	



BALLASTSTOFFE – LÄNGST KEIN GEHEIMTIPP MEHR

- In Schalen und Hülsen von Pflanzen enthalten
- Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte

Vorteile:

- Machen lange satt und liefern vergleichsweise wenig Energie (da sie unverdaulich sind)
- Blutzucker bleibt stabil
- Regen die Verdauung an

EiweiÙe (Proteine)

Baustoffe und Multitalente des Körpers

Steckbrief:		4 kcal/g
Aufbau:	Aus 20 Aminosäuren; 9 essentielle	
Weitere Funktionen:	Zellaufbau, Regeneration, Hormonsystem, Enzyme, Immunsystem	
Verdauung:	Magen, Dünndarm	
Speicher:	In den Strukturen	
Protein-Bomben:	Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Fleisch, Sojaprodukte, Nsse	

Fette (Lipide)

Viel besser als ihr Ruf

Steckbrief:		9 kcal/g
Aufbau:	Glycerin + 3 Fettsäuren (gesättigt und ungesättigt)	
Weitere Funktionen:	Nährstofftransport, Geschmacksträger, Energiespeicher, Synthese und Aufnahme von Vitaminen	
Verdauung:	Magen, Dünndarm	
Speicher:	Fettgewebe	
Vorkommen:	Fleisch, Öle, Butter, Milchprodukte...	

Verhältnis der Makronährstoffe

in der täglichen Ernährung – der Ernährungskreis

- Hauptquelle Kohlenhydrate (ca. 55%)
→ Ballaststoffe machen lange satt
- Fette 30%
→ Pflanzliche Fette bevorzugen
- Eiweiße 15%
→ Im Wachstum und bei körperlicher Arbeit besteht Mehrbedarf



VIELEN DANK