



Kapitel 2: Nährstoffe

Hallo, hier ist wieder Franziska. Ich heiße dich herzlich willkommen bei Kapitel 2. Wir beschäftigen uns damit, welche Nährstoffe dein Körper braucht, um gut zu funktionieren. Du lernst die drei Hauptnährstoffe kennen: Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Wir schauen uns an, welche Lebensmittel diese Nährstoffe enthalten.

Damit unser Körper reibungslos funktioniert, benötigt er eine Vielzahl von Nährstoffen, die unterschiedliche Aufgaben erfüllen. Die drei Hauptnährstoffe spielen dabei eine zentrale Rolle. Sie liefern Energie, unterstützen den Muskelaufbau, fördern die Zellregeneration und sorgen dafür, dass unser Stoffwechsel optimal arbeitet.

Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle des Körpers. Sie werden im Verdauungstrakt in Glukose aufgespalten, die dann ins Blut gelangt und von den Zellen als Brennstoff genutzt wird. Besonders das Gehirn und die Muskeln sind auf eine konstante Versorgung mit Glukose angewiesen. Es gibt zwei Haupttypen von Kohlenhydraten: einfache und komplexe.

Einfache Kohlenhydrate bestehen aus kurzen Zuckermolekülen, die schnell ins Blut gelangen und kurzfristig Energie liefern. Beispiele sind Zucker in Süßigkeiten und Fruchtsäfte.

Komplexe Kohlenhydrate hingegen bestehen aus langen Ketten von Zuckermolekülen, die langsamer verdaut werden und den Blutzuckerspiegel stabil halten. Sie liefern langanhaltende Energie und sind in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse enthalten.

Lebensmittel mit guten Kohlenhydraten sind:

- Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Haferflocken oder Vollkornnudeln
- Kartoffeln und Süßkartoffeln
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen
- Gemüse wie Brokkoli, Karotten und Spinat

Diese Lebensmittel versorgen dich nicht nur mit Energie, sondern auch mit Ballaststoffen, die wichtig für eine gesunde Verdauung sind.

Kommen wir zu den Proteinen, den Bausteinen des Körpers

Proteine sind unverzichtbar für den Aufbau und die Reparatur von Gewebe, insbesondere der Muskeln. Proteine sind nicht nur für den Muskelaufbau wichtig, sondern auch für viele andere

Prozesse im Körper: Sie spielen eine Rolle bei der Produktion von Enzymen, Hormonen und Antikörpern.

Es gibt zwei Arten von Proteinen:

- Vollständige Proteine, die alle essenziellen Aminosäuren enthalten.
- Unvollständige Proteine, die nur einige der essenziellen Aminosäuren enthalten.

Lebensmittel mit hochwertigen Proteinen:

- Mageres Fleisch wie Hähnchenbrust oder Putenfleisch
- Fisch wie Lachs oder Thunfisch (enthält auch gesunde Fette)
- Milchprodukte wie Quark, Joghurt oder Käse
- Eier
- Pflanzliche Proteinquellen wie Tofu, Tempeh oder Quinoa
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Erbsen

Eine ausreichende Proteinaufnahme ist besonders wichtig für Menschen, die körperlich aktiv sind oder Muskeln aufbauen möchten.

Fette: Als essenzielle Energielieferanten auch wichtig

Fette haben oft einen schlechten Ruf, doch sie sind absolut notwendig für unseren Körper. Fette helfen dem Körper bei der Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E und K), dienen als Baustein für Zellmembranen und unterstützen hormonelle Prozesse.

Es gibt verschiedene Arten von Fetten:

Gesättigte Fette, die vor allem in tierischen Produkten vorkommen (z.B. Butter oder fettes Fleisch). Diese sollten nur in Maßen verzehrt werden.

- Ungesättigte Fette, die als gesund gelten und vor allem in pflanzlichen Ölen sowie Fisch vorkommen. Besonders Omega-3-Fettsäuren haben positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System.

Lebensmittel mit gesunden Fetten sind:

- Nüsse und Samen (z.B. Mandeln, Walnüsse, Chiasamen)
- Avocados
- Pflanzliche Öle (z.B. Olivenöl oder Leinöl)
- Fettiger Fisch (z.B. Lachs, Makrele)

Diese Fette tragen zur Gesundheit des Herzens bei und wirken entzündungshemmend.

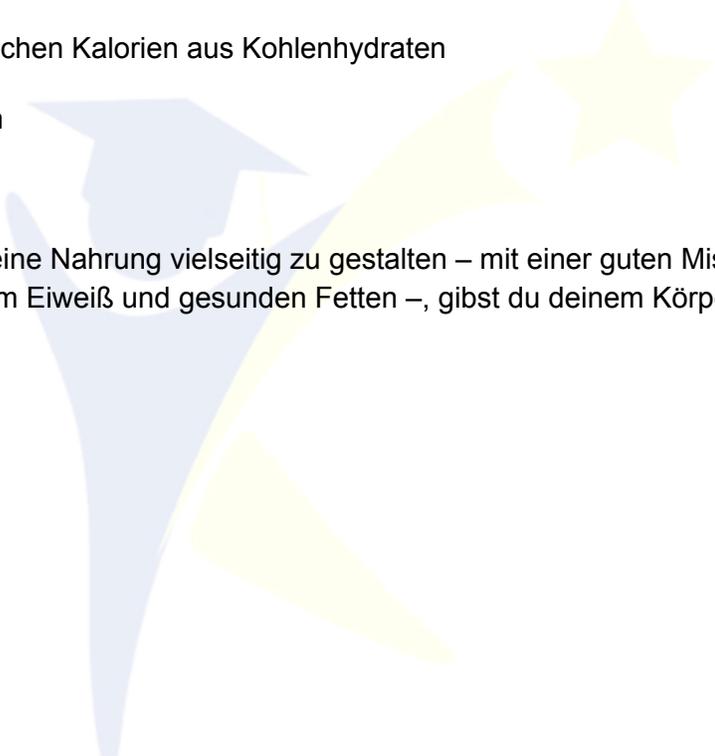
Das sind die 3 Hauptnährstoffe, die der Körper benötigt.

Zu viele Kohlenhydrate können zu Gewichtszunahme führen, während ein Mangel an Proteinen Muskelabbau begünstigt. Zu wenig gesunde Fette kann sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirken.

Eine ausgewogene Ernährung besteht also aus:

- Etwa 45 bis 65 % der täglichen Kalorien aus Kohlenhydraten
- 10 bis 35 % aus Proteinen
- 20 bis 35 % aus Fetten

Wenn du darauf achtest, deine Nahrung vielseitig zu gestalten – mit einer guten Mischung aus Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten –, gibst du deinem Körper genau das, was er braucht!



NUTRICAMPUS[®]
ERNÄHRUNG VERSTEHEN