

Ernährung: Die Nahrungsbestandteile

Die meisten unserer Nahrungsmittel bestehen aus verschiedenen Bestandteilen, die unser Körper unterschiedlich abbaut und verwertet. Dabei wird zwischen energieliefernden und funktionalen Gruppen unterschieden.



Quelle: Spahr, C., Mannahrt, C. (2008). Müesli und Muskeln: Essen und Trinken im Sport. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag

Energieliefernde Bestandteile: Kohlenhydrate sowie Fette dienen dem Körper als Hauptenergielieferanten. Proteine dienen vor allem dem Aufbau und der Erhaltung von Körpersubstanzen und sind auch Bestandteile von Enzymen und Hormonen.

Funktionale Bestandteile: Vitamine, Mineralstoffe (Mengen- und Spurenelemente) und sekundäre Pflanzenstoffe wirken als Regler- und Wirkstoffe. Die Vitamine teilen wir ein in wasserlösliche Vitamine des Vitamin-B-Komplexes und Vitamin C sowie fettlösliche Vitamine A, D, E, K. Mengenelemente sind Calcium, Phosphor, Magnesium, Kalium, Natrium, Chlorid. Wichtige Spurenelemente sind Eisen, Jod und Zink.

Wasser: Wasser ist unentbehrlich für zahlreiche Stoffwechselfunktionen und gilt deshalb als Grundlage jeglichen Lebens. Nahrungsfasern fördern verschiedene Funktionen im Bereich des Verdauungsstoffwechsels. Weil der Wasseranteil im Körper bei Kindern und Jugendlichen höher ist als bei älteren Personen, brauchen sie entsprechend mehr Flüssigkeit..

Quelle: Zeitschrift «mobile» 2/2008, S. 34, Francesco Di Potenza