



Begriffssammlung

- **Kohlenhydrate**
liefern z. B. Energie für Muskel-, Gehirn- und Nervenzellen
- **Eiweiße**
sind Baustoffe für alle Gewebe
- **Fette**
liefern Energie und sind Baustoffe für Zellen
- **Vitamine**
unterstützen z. B. den Stoffwechsel der Nervenzellen
- **Mineralstoffe**
sind Baustoffe (Knochen und Zähne) und Katalysatoren für den Energiestoffwechsel
- **Flüssigkeiten**
sorgen für Nähr- und Sauerstofftransport

Gesund essen

Eine Ernährung ist dann ausgewogen, wenn sie den Energiebedarf des Menschen deckt, nicht zu reichlich, aber auch nicht mangelhaft ist, wenn sie alle wichtigen Nährstoffe in optimaler Menge und ausgewogenem Verhältnis enthält und so weit wie möglich frei ist von schädlichen Stoffen.“ (GU Nährwert-Kalorien-Tabelle 2016)

Was bedeutet also gesundes Essen? Darüber streiten sich bis heute Wissenschaftler und Ärzte. Fest steht: Nicht die einzelnen Nahrungsmittel machen eine Ernährung ausgewogen und gesund. Wichtiger ist ihre Dosierung und ihre Zubereitung. Frische Lebensmittel nutzen dem Körper schonend zubereitet zum Beispiel mehr als Fertigprodukte.

Es kommt aber auch auf den eigenen Körper an: Wie viel Energie jeder einzelne Mensch benötigt, hängt unter anderem von seinem Lebensstil ab. Treibt der Mensch viel Sport, muss er körperlich oder geistig hart arbeiten oder befindet er sich gerade im Wachstum?

Um sich gesund zu ernähren, hilft der Blick auf die Speisekarte der letzten Tage und Wochen und die Anforderungen an den eigenen Körper. Was habe ich gegessen? Warum hat mein Körper gerade so viel Appetit auf Fleisch und Kartoffeln? Welche Nährstoffe stecken in welchem Essen? Brauche ich gerade mehr Energie als sonst?

Wer mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nimmt, hilft dem Körper zudem bei der Verdauung.