

Die Grundnährstoffe

- 1 Lies die Informationen über die Grundnährstoffe aufmerksam durch.

Kohlenhydrate,

Fett,

Eiweiß

sind die **drei Hauptnährstoffe** unserer Nahrung. Diese drei Grundnährstoffe **liefern** dem Körper **Energie**.

Da unser Körper die Grundnährstoffe nicht selbst herstellen kann, ist er auf eine Zufuhr von außen - also auf Nahrungsmittel, die diese Stoffe enthalten - angewiesen.

Der menschliche Körper benötigt zur Aufrechterhaltung aller Funktionen Energie.

Die sogenannten Makro- oder Hauptnährstoffe (Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß) liefern diese Energie. Sie werden im Verdauungstrakt aufgespalten, über das Blut zu den Körperzellen transportiert und dort verbraucht.

Zu beachten ist, dass:

Ein Gramm Fett mehr als doppelt so viel Energie liefert wie die gleiche Menge an Kohlenhydraten oder Eiweiß.

Die Berechnung von Nährwerten bei Nahrungsmittel erfolgt so:

Der **Energiegehalt eines Lebensmittels** wird in **Kilokalorien (kcal)** oder **Kilojoule (kJ)** gemessen.



1g Fett = 9 kcal (37 kJ)
1g Kohlenhydrate = 4 kcal (17 kJ)
1g Eiweiß = 4 kcal (17 kJ)