AB, INFO: Ernährung kann krank machen

Biologie R 7

① Lies den Informationstext durch und schaue den Film „So wirkt Ernährung auf unseren Körper“ an.

Wenn man dem Körper regelmäßig eine zu hohe Menge an einzelnen Stoffen zuführt oder über einen langen Zeitraum zu einseitig isst, kann man krank werden. Ernährungsbedingte oder ernährungsmitbedingte Krankheiten sind etwa Adipositas (Fettsucht), Diabetes mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit), koronare Herzkrankheiten wie Arteriosklerose, und Schlaganfall. Ebenfalls erkrankt der Körper, wenn man ihm auf Dauer zu wenig lebenswichtige Nährstoffe zuführt. Durch Bulimie (Ess-Brechsucht) und Magersucht kommt es zu körperlichen Mangelerscheinungen. Eine Unterversorgung von Vitaminen und Nährstoffen bedingen ebenfalls Krankheiten.

So wirkt Ernährung auf unseren Körper: Sendung vom 20. Juni 2020 | W wie Wissen

W wie #Wissen vom 20. Juni 2020 So wirkt #Ernährung auf unseren Körper Die Themen: #Smoothies | Intervallfasten |

② Beantworte folgende Fragen. Nimm die Informationen aus dem Film.

1) Wie kann man einer Verstopfung (Obstipation) vorbeugen?

2) Welche körperlichen Vorteile lassen sich durch Intervallfasten herbeiführen?

Lizenzhinweise: https://editor.mnweg.org/mnw/dokument/ernaehrung-kann-krank-machen-1