

# 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 Mangelercheinungen. 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?

