

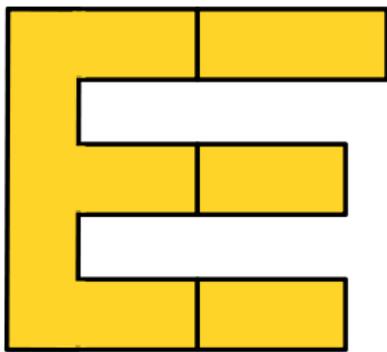
- ② Lies dir die Kurzbeschreibungen der jeweiligen Grundnährstoffe durch und präge dir den schematischen Aufbau des dazugehörigen Nährstoffmodells ein.

Fett

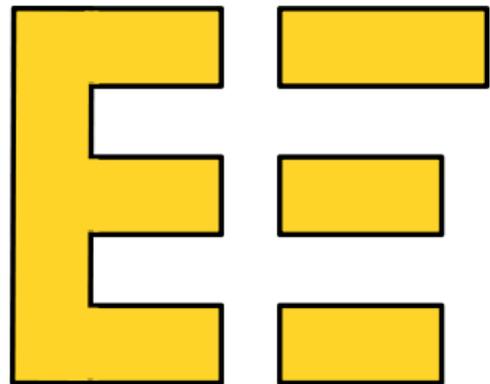
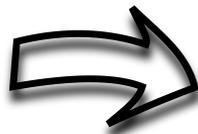
ist eine wichtige Energiequelle für den Menschen. Es ist außerdem Träger von Geschmacks- und Aromastoffen. Der Körper kann die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K nur mit Hilfe von Fett aufnehmen. Fette liefern darüber hinaus lebensnotwendige Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen

kann. In Maßen ist Fett daher unbedingt notwendig.

Fett besteht chemisch aus zwei Komponenten: Fettsäuren und Glycerin. Es gibt gesättigte, ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Letztere sind für den Körper sehr wertvoll.



Nährstoffmodell von Fett



Glycerin

Fettsäure