

INFO: Kohlenhydrate

Biologie M 7

Kohlenhydrate

sind neben Fett die wichtigsten Energielieferanten. Sie sind vor allem für die Muskulatur und das Gehirn die bevorzugte Energiequelle, weil sie schnell verfügbare Energie bereitstellen können.

Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen. Sie kommen in der Nahrung in einfacher Form, z.B. als Trau-

benzucker in Süßigkeiten oder als Fruchtzucker in Obst vor.

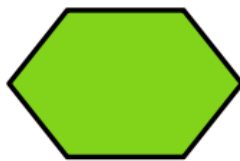
15

Mehrfachzucker ist beispielsweise die Stärke, welche in Kartoffeln, Nudeln, Reis und Brot enthalten ist.

20

Darüber hinaus gibt es die Doppelzucker, auch Malzzucker genannt, und den Rohrzucker. Die verschiedenen Zuckermoleküle sehen chemisch unterschiedlich aus.

Einfachzucker

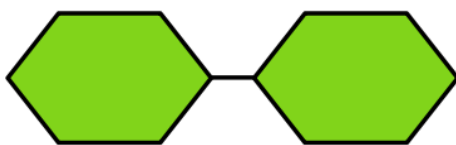


Traubenzucker

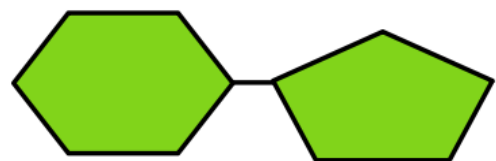


Fruchtzucker

Doppelzucker



Malzzucker



Rohrzucker

Mehrfachzucker



Stärke

