

Gesunde Ernährung

Energieliefernde Nährstoffe

Nährstoffe	Energie
Eiweiß	1g hat 17 kJ
Fett	1g hat 39 kJ
Kohlenhydrate	1g hat 17 kJ

Nicht energieliefernde Nährstoffe:

Mineral- stoffe	Vitamine	Wasser	Ballast- stoffe	Duft-, Würz-, Farbstoffe u.a.
--------------------	----------	--------	--------------------	-------------------------------------

Theoretisch könnte man den Energiebedarf decken, indem man täglich mehrere Stücke Sahnetorte verspeisen. Diese Ernährungsweise hätte allerdings ein paar Schönheitsfehler: Man würde sich zu fett und zu süß ernähren, und der Organismus bekäme zu wenig lebenswichtige Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Ausfallerscheinungen und Mangelkrankungen wären vorprogrammiert.

So sollte sich die Nahrung zusammensetzen

Fett 30%
Eiweiß 12%
Komplexe Kohlenhydrate 48%
Zucker 10%

(Zucker ist auch ein Kohlehydrat.)

Für den Gesundheitswert der Ernährung spielen Menge und Zusammensetzung eine wichtige Rolle.

Quelle: <http://www.orthomol.de/Medizin/GesundeErnaehrung/>