

Zentrale Aspekte Lektion 4

- Mikronährstoffe sind energielos, sind jedoch sehr wichtig für unseren Körper
- Man unterscheidet Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe
- Vitamine:
 - Unterscheidung in fett- und wasserlöslich
 - Fettlösliche Vitamine (A, D, E und K) können nur mit Fett aufgenommen werden
 - Vitamin D kann bei wenig Sonnenexposition erniedrigt sein
 - Vitamin B12 kann bei Veganern erniedrigt sein
 - Folsäure kann ebenfalls erniedrigt sein, v.a. Schwangere müssen auf ihre Aufnahme achten
- Mineralstoffe:
 - Unterscheidung in Mengenelemente (Natrium, Kalium) und Spurenelemente (Iod, Eisen)
 - Über eine ausgewogene Ernährung ist ein Mangel eher selten (Ausnahme: Jod -> deswegen jodiertes Speisesalz verwenden)
- Sekundäre Pflanzenstoffe:
 - Gesunde Begleitstoffe, z.B. Polyphenole
 - Besonders die Schale enthält viele sek. Pflanzenstoffe
 - Sonnengereiftes, frisches, unverarbeitetes Obst und Gemüse ist reicher an sek. Pflanzenstoffen und Vitaminen
- Tipps zu den 10 DGE-Regeln:
 - 5 am Tag entspricht 3 Portionen Gemüse am Tag und 2 Portionen Obst
 - Mind. 90 Gramm Vollkorn am Tag (2 Scheiben Vollkornbrot oder 1 Portion Vollkornpasta) senken das Sterberisiko für Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen
 - Täglich Milchprodukte, 1-2 mal pro Woche Fisch, max. 300-600 Gramm Fleisch pro Woche
 - Max. 6 g Salz (1 TL) pro Tag
 - 1,5 - 2 Liter kalorienfreie Flüssigkeit pro Tag trinken