

Die Lebensmittelgruppen

NÄHRSTOFFE

Lebensmittel bestehen aus nahrhaften Elementen, die man Nährstoffe nennt. Es gibt eine Einteilung von Lebensmitteln, die diese Zusammensetzung berücksichtigt. Mit anderen Worten haben Lebensmittel derselben Gruppe einen Hauptnährstoff gemeinsam und decken den gleichen Nährstoffbedarf. Es gibt insgesamt 7 Lebensmittelgruppen, wobei hier jede Gruppe durch eine Farbe gekennzeichnet ist.

	<p>Fleisch: Rind, Hähnchen usw. Fisch: Forelle, Kabeljau usw. Eier: Hühnereier, Taubeneier usw. Tofu</p>
	<p>Milch: Muttermilch, Kuhmilch usw. Milchprodukte: Joghurt, Pudding usw. Käse: Gruyère, Mozzarella, Camembert usw.</p>
	<p>Getreideprodukte: Reis, Mais, Hafer, Nudeln, Brot usw. Kartoffeln Hülsenfrüchte: Trockenbohnen, Linsen, Kichererbsen, Ackerbohnen usw.</p>
	<p>Fette: Öl, Butter usw. Fettreiche Lebensmittel: Speck, Sahne usw. Ölhaltige Lebensmittel: Walnüsse, Erdnüsse usw.</p>
	<p>Obst: Äpfel, Trauben usw. Gemüse: Kopfsalat, Möhren usw.</p>
	<p>Süßigkeiten: Zucker, Bonbons, Marmelade, Schokolade usw.</p>
	<p>Getränke: Wasser, Tee, Kräutertee, Kaffee usw.</p>

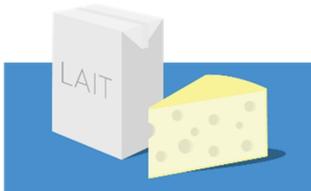
DIE GRUPPEN



Zu der Gruppe „Getränke“ gehört natürlich Wasser, aber auch Tee, Kaffee und Kräutertee.



Zuckerhaltige Getränke wie Sirup und Limonade sowie alkoholische Getränke gehören jedoch nicht dazu. Diese Getränke gehören genauso wie Zucker, Marmelade, Schokolade und Kuchen zur Gruppe „Süßigkeiten“.



Milch gehört ebenfalls nicht zur Gruppe „Getränke“, sondern zu den „Milchprodukten“.



Zu dieser Gruppe zählen auch Milchspeisen und Käse. Sie enthalten besonders viele Mineralsalze.

Es gibt noch eine Getränkeart, die zu einer anderen Gruppe gehört: Fruchtsäfte. Sie gehören zur Gruppe „Obst und Gemüse“.



Diese Gruppe besteht logischerweise aus Obst und Gemüse, aber nicht alle Obst- und Gemüsesorten gehören dazu. Avocados und Kokosnüsse gehören aufgrund ihres hohen Fettgehalts beispielsweise nicht dazu. Sie gehören zu der Gruppe „Fette“.

Zu diesen „Fetten“ gehören Öl und Butter, aber auch fette Lebensmittel wie Sahne, und ölhaltige Nahrungsmittel. Bei ölhaltigen Lebensmitteln handelt es sich um Pflanzen, Körner oder Früchte, die besonders viel Öl enthalten.

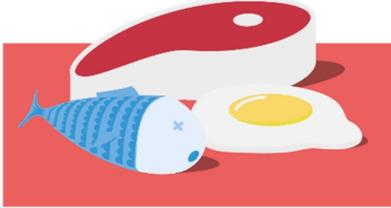


Nun stellt sich die Frage, zu welcher Gruppe Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen zählen. Gehören sie Ihrer Meinung nach zu der Gruppe „Obst und Gemüse“? Nein!

alimentarium academy

Hülsenfrüchte enthalten viele Kohlehydrate und gehören daher zur Gruppe „Getreide“.

Diese Gruppe ist eine ausgezeichnete Energiequelle und umfasst auch Getreideprodukte, wie z.B. Nudeln und Brot.



Hülsenfrüchte enthalten nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch Proteine. Daher werden sie auch manchmal der Gruppe „Fleisch“ zugeordnet.

Die Pflanzenproteine von Hülsenfrüchten besitzen dennoch einen geringeren Nährwert als Proteine tierischen Ursprungs. Fleisch, Fisch und Eier liefern „vollständige“ Proteine. Das bedeutet, dass sie aus allen für den Körper wichtigen Aminosäuren bestehen. Dies ist bei Hülsenfrüchten nicht der Fall, sie können jedoch leicht ergänzt werden.

All diese Lebensmittelgruppen findet man im Spiel NUTRIX. Die Lebensmittel mancher Gruppen müssen in grösseren Mengen als andere konsumiert werden. Dies ist eines der Merkmale einer ausgewogenen Ernährung, mit der wir uns später befassen werden.
