

Die Zusammensetzung der Lebensmittelgruppen

NÄHRSTOFFZUSAMMENSETZUNG

Lebensmittel werden nach ihrer Nährstoffzusammensetzung eingeordnet. Häufig bestehen sie aus mehreren Nährstoffen, wobei Lebensmittel derselben Gruppe jedoch einen oder mehrere Hauptnährstoffe liefern.

WASSER



Wasser ist logischerweise der Hauptnährstoff der Gruppe Getränke. Es handelt es sich hierbei ein unverzichtbares Element für alle Lebensvorgänge. Manche Wassersorten sind reich an **Mineralsalzen**, wie z.B. Kalzium und Magnesium. Andere Wassersorten sind geringer mineralisiert und enthalten deshalb weniger Mineralsalze.

GEMÜSE UND OBST



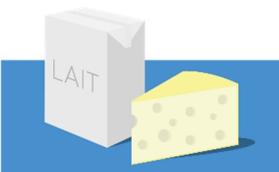
Gemüse enthält viele **Vitamine**, besonders Vitamin C, Betakarotin und einige Vitamine der Gruppe B. Es enthält zudem **Ballaststoffe** und zahlreiche **Mineralsalze** wie Kalium. Die Zusammensetzung von Obst und Gemüse ist ähnlich. Obst hat jedoch im Allgemeinen einen höheren Gehalt an **Kohlehydraten**.

FLEISCH, FISCH, EIER, TOFU



Die Gruppe Fleisch wird hauptsächlich mit einem relativ hohen **Proteingehalt** in Verbindung gebracht. Die Lebensmittel dieser Gruppe enthalten auch **Mineralsalze** und **Vitamine**. Fleisch enthält Eisen, Fisch enthält Jod und Eigelb ist reich an Vitamin A. Ausserdem sorgen manche Fleischsorten oder fette Fischarten auch für die Zufuhr von **Fetten**.

MILCHPRODUKTE



Milchprodukte liefern vor allem **Mineralsalze**. Milch ist besonders reich an Kalzium. Zudem enthält sie Phosphor, das die Aufnahme von Kalzium durch den Organismus erleichtert. Die Lebensmittel dieser Gruppe enthalten ebenfalls **Proteine**, und je nach Produkt auch mehr oder weniger **Fette**. Diese Lebensmittelgruppe liefert zudem **Vitamine**. Milch enthält fast alle Vitamine der Gruppe B. Vitamin A findet man in Vollmilch, jedoch nicht in Magermilch. Schliesslich gibt es auch noch zwei Milchprodukte, die nicht dieser

Gruppe zugeordnet werden, da sie nicht die gleichen Ernährungsmerkmale aufweisen. Es handelt sich hierbei um Butter und Sahne, die zu den Fetten gezählt werden.

GETREIDE, KARTOFFELN, HÜLSENFRÜCHTE



Weiter geht es mit der Gruppe Getreideprodukte. Diese Gruppe liefert hauptsächlich Stärke, ein **komplexes Kohlenhydrat**. Zudem enthalten sie pflanzliche **Proteine**, **Vitamine** der Gruppe B, **Mineralsalze** und **Ballaststoffe**. Ballaststoffe, Mineralsalze und Vitamine findet man in grösseren Mengen in nicht-raffinierten Produkten, wie z.B. in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Kartoffeln.

SÜSSIGKEITEN



Die Lebensmittel der Gruppe Süssigkeiten enthalten vor allem **einfache Kohlenhydrate** wie Saccharose, Glukose und Fruktose. Zucker kann leicht vom Organismus verarbeitet werden und ist somit eine Energiequelle, auf die man bei starker körperlicher Anstrengung schnell zurückgreifen kann. Einige Lebensmittel dieser Gruppe enthalten auch **Fette**. Dies gilt insbesondere für Schokolade oder Karamell. Diese Lebensmittelgruppe liefert viel Energie, aber Vitamine und Mineralsalze kommen nur in geringen Mengen oder gar nicht vor.

FETTSTOFFE



Abschliessend kommen wir zu den Fetten, die sich durch ihren hohen **Fettgehalt** auszeichnen. Sahne enthält ungefähr 30 bis 35% Fett, Butter und Margarine enthalten mehr als 80% und Öle sogar 100% Fett! Fette liefern jedoch auch **Vitamine**, Butter z.B. Vitamin A und Öle Vitamin E.

DIGESTIX

DIGESTIX veranschaulicht die Nährstoffzusammensetzung von Lebensmitteln. Ein Lebensmittel wird zunächst in Bruchstücke umgewandelt, die wiederum in Nährstoffe umgewandelt werden. Man merkt sehr schnell, dass Obst und Gemüse reich an Vitaminen sind. Oder auch, dass Fleisch viele Proteine enthält.
