

## Fehlernährung

### UNANGEMESSENE ERNÄHRUNG

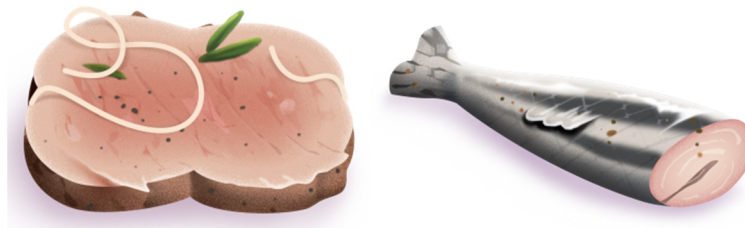
Fehlernährung ist eines der grössten Gesundheitsprobleme der Welt. Man spricht von Fehlernährung, wenn man zum Beispiel nicht genug isst, was man als **Unterernährung** bezeichnet.

In westlichen Ländern kommt es eher aufgrund von **Überernährung** zu einer Fehlernährung, was zu einem ernsten Gesundheitsrisiko führt. Doch auch hier gibt es Fälle von Unterernährung, zum Beispiel bei älteren Menschen.

Strenge Diäten, bei denen mehrere Lebensmittelgruppen vom Speiseplan gestrichen werden, können ebenfalls Ernährungsmängel verursachen. Dies bezeichnet man als **unausgewogene Ernährung**. Wenn eine Lebensmittelgruppe in unserer Ernährung fehlt oder nicht ausreichend vertreten ist, nennt man dies ebenfalls Fehlernährung.

### MÄNGEL

Eisen ist eines der Elemente, die auf der Welt am häufigsten vorkommen, bei dem jedoch am häufigsten ein Mangel besteht. Zwei Milliarden Menschen leiden an Eisenmangel.



Fleisch und Fisch sind gute Eisenlieferanten. Auch Pflanzen enthalten zum Teil grössere Mengen an Eisen, doch die Aufnahme ist nicht so ergiebig. Sie lässt sich jedoch durch das gleichzeitige Konsumieren von Lebensmitteln, die reich an Vitamin C sind, verbessern. Eisenmangel kann durch Darmparasiten, Blutverlust oder einen verstärkten Bedarf während der Wachstumsphase verursacht werden. Falls dies nicht allein durch die Ernährung behoben werden kann, lässt sich dieser Mangel auch durch Nahrungsergänzungsmittel ausgleichen.

Weltweit ist Fehlernährung aufgrund von **Unterernährung** in bestimmten Regionen ein ernsthaftes Gesundheitsproblem. Dort leidet ein Grossteil der Bevölkerung an mehreren schweren Mängeln. Eine solche Unterernährung ist oftmals sehr schädlich für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern und erhöht in manchen Fällen die Sterblichkeit von Säuglingen oder Kindern.