



## Lückentext für Super - Experten

Fülle den folgenden Lückentext sinnvoll aus. Die Wörter im Kasten helfen dir dabei!

Vitaminmangel- erkrankungen	Unser Körper setzt sich aus Kohlenhydraten, Eiweißen, Fetten, Mineralstoffen und zum größten Teil aus _____ zusammen. Damit wir überleben können und leistungsfähig sind, müssen wir mit der Nahrung täglich bestimmte Stoffe zu uns nehmen. Unser Körper braucht täglich sogenannte <b>Nährstoffe</b> :
fettlöslichen Fette	_____, _____ und _____ . Diese Nährstoffe kommen hauptsächlich in <b>pflanzlicher Nahrung</b> vor. Aber von diesen Stoffen alleine können wir nicht leben. So müssen wir zusätzlich noch _____ zu uns nehmen. Diese werden auch <b>Schutzstoffe</b> genannt, da sie zur Erhaltung der Gesundheit beitragen. Die meisten Vitamine befinden sich in _____ Lebensmitteln. Die Vitamine A,D,E,K zählt man zu den _____ . Alle anderen gehören in die Gruppe der _____ Vitamine. Bei den _____ Vitaminen sollte man darauf achten, dass sie immer mit Fetten oder Ölen gemeinsam aufgenommen werden. Geschieht dies nicht, so können sie vom Körper nicht _____ werden. Wird der Körper nicht regelmäßig mit Vitaminen versorgt, so kommt es zu den sogenannten _____ . Seefahrer litten früher häufig an Skorbut, da sie kein frisches Obst und Gemüse bei sich hatten. Die Seeleute litten dann an Zahnfleischbluten, Blutungen der _____ und der _____ Organe. Eine andere Erkrankung ist die Rachitis, bei der nicht genügend Vitamin _____ aufgenommen wird. In Folge dieser Mangelernährung werden die _____ weich und verkrümmen sich.
Wasser	Zusätzlich zu den Vitaminen müssen wir noch _____ wie Calcium und Magnesium aufnehmen. Sie werden zum _____ benötigt. Damit unser Körper, der zu ca. _____% aus _____ besteht, nicht austrocknet, müssen wir täglich bis zu 2l Flüssigkeit zu uns nehmen.
Knochen aufgenommen	
Haut	
inneren	
D	
Kohlenhydrate	
Ballaststoffe	
wasserlöslichen	
Mineralstoffe	
Knochenaufbau	
60	
frischen	
Wasser	
Darm	
Vitamine	

Um schließlich die Nahrung gut verdauen zu können sind \_\_\_\_\_ wichtig. Sie helfen dabei die Nahrung schneller durch den \_\_\_\_\_ zu befördern