



## Lückentext für Super - Experten

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

Vitaminmangel-  
erkrankungen

fettlöslichen

Fette

Eiweiß

fettlöslichen

Wasser

Knochen

aufgenommen

Haut

inneren

D

Kohlenhydrate

Ballaststoffe

wasserlöslichen

Mineralstoffe

Knochenaufbau

60

frischen

Wasser

Darm

Vitamine

Unser Körper setzt sich aus Kohlenhydraten, Eiweißen, Fetten, Mineralstoffen und zum größten Teil aus **Wasser** zusammen. Damit wir überleben können und leistungsfähig sind, müssen wir mit der Nahrung täglich bestimmte Stoffe zu uns nehmen. Unser Körper braucht täglich sogenannte Nährstoffe :

**Fette** , **Eiweiß** und **Kohlenhydrate**. Diese Nährstoffe kommen hauptsächlich in pflanzlicher Nahrung vor. Aber von diesen Stoffen alleine können wir nicht leben. So müssen wir zusätzlich noch **Vitamine** zu uns nehmen. Diese werden auch Schutzstoffe genannt, da sie zur Erhaltung der Gesundheit beitragen. Die meisten Vitamine befinden sich in **frischen** Lebensmitteln. Die Vitamine A,D,E,K zählt man zu den **fettlöslichen** . Alle anderen gehören in die Gruppe der **wasserlöslichen** Vitamine. Bei den **fettlöslichen** Vitaminen sollte man darauf achten, dass sie immer mit Fetten oder Ölen gemeinsam aufgenommen werden. Geschieht dies nicht, so können sie vom Körper nicht **aufgenommen** werden. Wird der Körper nicht regelmäßig mit Vitaminen versorgt, so kommt es zu den sogenannten **Vitaminmangelerkrankungen** . Seefahrer litten früher häufig an Skorbut, da sie kein frisches Obst und Gemüse bei sich hatten. Die Seeleute litten dann an Zahnfleischbluten, Blutungen der **Haut** und der **inneren** Organe. Eine andere Erkrankung ist die Rachitis, bei der nicht genügend Vitamin **D** aufgenommen wird. In Folge dieser Mangelernährung werden die **Knochen** weich und verkrümmen sich. Zusätzlich zu den Vitaminen müssen wir noch **Mineralstoffe** wie Calcium und Magnesium aufnehmen. Sie werden zum **Knochenaufbau** benötigt.

Damit unser Körper, der zu ca. **60** % aus **Wasser** besteht, nicht austrocknet, müssen wir täglich bis zu 2l Flüssigkeit zu uns nehmen. Um schließlich die Nahrung gut verdauen zu können sind **Ballaststoffe** wichtig. Sie helfen dabei die Nahrung schneller durch den **Darm** zu

befördern