

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Was ist gute Ernährung?</b>	<b>5</b>
1.1 Inhalte und Vorwissen . . . . .	5
1.2 Ernährung und Fehlernährung – die Energiebilanz . . . . .	6
<b>2 Man ist, was man isst: Woraus Nahrung besteht</b>	<b>10</b>
2.1 Zucker und Kohlenhydrate . . . . .	10
2.1.1 Zucker als Energiespeicher . . . . .	10
2.1.2 Aufbau von Zuckern . . . . .	11
2.2 Fette und Öle . . . . .	19
2.2.1 Aufbau von Fetten . . . . .	21
2.2.2 Problemfeld Körperfett . . . . .	29
2.3 Vitamine . . . . .	30
2.3.1 Wozu dienen welche Vitamine? . . . . .	30
2.3.2 Vitaminzufuhr – Unterstützung durch Tabletten? . . . . .	36
2.4 Proteine . . . . .	37
2.4.1 Warum Proteine in der Nahrung vorkommen müssen . . . . .	37
2.4.2 Aufbau von Proteinen . . . . .	39
2.4.3 Exkurs: Die Creutzfeldt-Jakob-Krankheit . . . . .	44
2.5 Ballaststoffe . . . . .	46
2.6 Mineralstoffe . . . . .	48
2.7 Wie ernährt man sich richtig? . . . . .	50
<b>3 Verdauung</b>	<b>53</b>
3.1 Nahrung geschluckt... und dann? . . . . .	53
3.1.1 Mund . . . . .	54
3.1.2 Magen . . . . .	55
3.1.3 Darm . . . . .	57
3.2 NAD <sup>+</sup> und ATP – Energieträger der Zelle . . . . .	59
3.3 Abbau von Kohlehydraten . . . . .	60
3.3.1 Glycolyse . . . . .	60
3.3.2 Zitronensäurezyklus . . . . .	61
3.3.3 Endoxidation . . . . .	63