

Nährstoffe und Vitamine



Nährstoffe und Vitamine spielen eine tragende Rolle in der Ernährung. Ohne ihre regelmäßige Zufuhr könnten wir nicht gesund bleiben oder bei einer Krankheit wieder gesund werden. Nährstoffe sind in allen Lebensmitteln in verschiedenen Relationen vorhanden. Vitamine kommen vor allem in Gemüse und Obst vor, was dessen regelmäßige Aufnahme so wichtig macht. Einige Nährstoffe und Vitamine sind aber auch in Milch und Milchprodukten, Fleisch, Fisch und Mineralwasser vor.

Zu den Nährstoffen zählen Kohlenhydrate, Fett und Proteine. Die Nährstoffrelation der DGE empfiehlt, täglich 60 – 65% Kohlenhydrate, 30% Fett und 10 – 15% Proteine aufzunehmen. Man sollte also kohlenhydratreiche Nahrungsmittel bevorzugen und nur wenig Fett und Proteine zu sich nehmen.

Es gibt mehr als 20 verschiedene Vitamine, wobei jedem Vitamin eine oder mehrere bestimmte Funktionen erfüllt. Die Vitamine sind im Körper dazu da, um aufgenommene Nähr- und Mineralstoffe zu verwerten und zu verdauen. Außerdem werden Knochen und Zellen mit ihrer Hilfe aufgebaut und regelmäßig erneuert. Spezielle Vitamine sind z.B. wichtig für den Aufbau von Haut und Haaren. Eine wichtige Rolle spielen die Vitamine auch für die Abwehr von Krankheitserregern. Vitamin C ist z.B. ein wichtiges Vitamin zum Schutz des Körpers gegen Viren und Bakterien.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)