

## Welche Aufgaben haben Nährstoffe?

Nährstoffe haben im menschlichen Körper die unterschiedlichsten Aufgaben. Sie können in energieliefernde **Nährstoffe**, wie Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette und in **Wirkstoffe**, wie Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente und in Ballaststoffe unterteilt werden.

**Kohlenhydrate**, zu denen auch die Zucker gehören, sind wichtige Energielieferanten für das Gehirn und die Muskeln, und tragen entscheidend zum Erhalt der Körpertemperatur bei. Der Kohlenhydratmangel ist relativ ungefährlich, da fehlende Kohlenhydrate vom Organismus durch andere Stoffwechselprodukte ersetzt werden können.

Der Energielieferant **Fett** ist essentiell für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Außerdem kann der menschliche Körper zweifach-ungesättigte Fettsäuren wie z.B. Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren nicht selbst herstellen und muss diese über die Nahrung aufnehmen. Wird zu wenig Fett über die Nahrung zugeführt, kommt es zu einem Mangel an fettlöslichen Vitaminen und Fettsäuren und damit können längerfristig Organschäden entstehen.

**Eiweiße** sind dagegen überlebenswichtig. Sie sind wesentlich für den Aufbau und Erhalt der Zellen notwendig. Der Großteil aller Gewebe und wesentliche Teile des Immunsystems basieren auf Proteinen. Ein Eiweißmangel kann zu schwerwiegenden Erkrankungen führen.

**Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente** erfüllen unterschiedliche Aufgaben beim Stoffwechsel. Sie sind am Aufbau und dem Erhalt des ganzen Organismus beteiligt. Ein Mangel dieser Stoffe kann zu unterschiedlichen Beeinträchtigungen des Stoffwechsels führen.

**Ballaststoffe** sättigen, wirken verdauungsfördernd und lassen den Blutzucker langsamer ansteigen. Zudem helfen sie die Blutfettwerte zu senken und somit z.B. Arterienverkalkung vorzubeugen. Eine ballaststofffreie Ernährung kann Funktionsstörungen des Verdauungstraktes, sowie Darmerkrankungen und Darmkrebs begünstigen.