

Moderne Prävention in der Forstwirtschaft

Lebensmittel – unser Mittel zum Leben



Lebensmittel sind die Quelle körperlicher und geistiger Leistung

Lebensmittel werden unterschieden in:

- ▶ Nahrungsmittel
- ▶ Trinkwasser
- ▶ Genussmittel (Kaffee, Tee)

Nahrungsmittel bestehen aus:

- ▶ Füll- bzw. Ballaststoffe und Wasser
- ▶ Nährstoffe im engeren Sinne

Hauptnährstoffe sind:

- ▶ Proteine (Eiweiße)
- ▶ Fette
- ▶ Kohlenhydrate

Nebennährstoffe sind:

- ▶ Vitamine
- ▶ Mineralstoffe
- ▶ Spurenelemente



Getreide: Basis vieler Lebensmittel

Nährstoffe im Überblick

	Mensch	Nahrung/Flüssigkeit	
	Anteile im Körper	Ø Tägliche Aufnahme	Anteile in der Nahrung
Eiweiße	15-20%	50-70 Gramm	13-18%
Fette	10-20%	70-80 Gramm	18-21%
Kohlenhydrate	1%	200-250 Gramm	55-60%
Vitamine	0,1%	0,2-0,3 Gramm	0,05%
Mineralstoffe	4-6%	1,5 Gramm	0,5%
Wasser	60-70%	2-3 Liter	20-30%