

ERNÄHRUNG IM FOKUS

INSTA POST #08

Instagram: sporternaehrung.tirol



SPORT
ERNÄHRUNG
TIROL INNSBRUCK

3 + 2 + 1

Die Grundlage der Ernährung oder in diesem Sinne ein Countdown zum Erlangen eines Basiswissens über die Ernährung.

Welche Nährstoffe finden wir in unserer Nahrung?

Bei den Nährstoffen wird zwischen Makro- und Mikronährstoffen unterschieden.

Kohlenhydrate, Eiweiße (Proteine) und Fette (Lipide) versorgen uns mit Energie - die sog. Makronährstoffe. Vitamine und Mineralstoffe erfüllen lebensnotwendige Funktionen in unserem Organismus, liefern jedoch keine Energie - die sog. Mikronährstoffe.

Und nicht zu vergessen gilt Wasser - unser Lebenselixier.

Bei Kohlenhydraten wird unterschieden ob es sich um Einfach- (Mono-), Zweifach- (Di-), Mehrfach- (Oligo-) oder Vielfachzucker (Polysaccharide) handelt.

Proteine sind kettenartig miteinander verknüpfte Aminosäuren. Genau genommen versteht man unter einem Protein eine Kette ab etwa 50 Aminosäuren (je nach Definition). Kürzere Ketten werden als Peptide bezeichnet.

Das mit der Nahrung zugeführte Fett besteht zu 99% aus Triglyceriden (ÖGE, 2018).

Triglyceride sind Verbindungen aus einem Glycerin (einem Alkohol) mit drei Fettsäuren. Es wird unterschieden ob es sich um gesättigte oder ungesättigte Fettsäuren handelt. Bei den gesättigten Fettsäuren findet eine weitere Unterteilung in kurz-, mittel- (MCT) und langkettige Fettsäuren statt. Bei den ungesättigten Fettsäuren in einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren - welche nochmals in Omega-3-, Omega-6-, und Omega-9-Fettsäuren unterteilt werden können.

Vitamine sind auf die exogene Zufuhr angewiesen, da sie von unserem Körper nicht selbst hergestellt werden können. Eine Ausnahme stellt Vitamin D dar, hier ist eine endogene Synthese durch ausreichende Sonneneinstrahlung möglich. Es wird zwischen fettlöslichen und wasserlöslichen Vitaminen unterschieden. Die fettlöslichen Vitamine, wie der Name schon sagt, sind auf die Anwesenheit von Fetten angewiesen um resorbiert werden zu können. Die wasserlöslichen Vitamine erfordern dies nicht.

Mineralstoffe werden abhängig von der Konzentration in unserem Körper und unserem täglichen Bedarf in Mikro- und Makroelemente eingeteilt.

Aus diesen genannten Nährstoffen ist also unsere tägliche Nahrung aufgebaut.