

Fehlernährung

UNANGEMESSENE ERNÄHRUNG

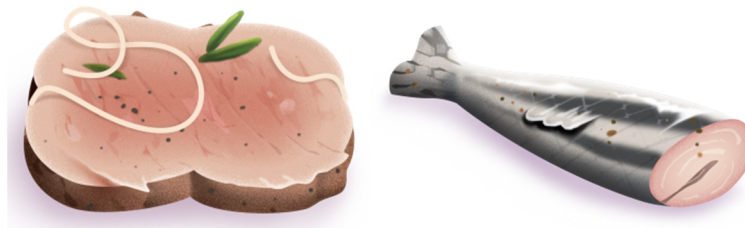
Fehlernährung ist eines der grössten Gesundheitsprobleme der Welt. Man spricht von Fehlernährung, wenn man zum Beispiel nicht genug isst, was man als **Unterernährung** bezeichnet.

In westlichen Ländern kommt es eher aufgrund von **Überernährung** zu einer Fehlernährung, was zu einem ernsten Gesundheitsrisiko führt. Doch auch hier gibt es Fälle von Unterernährung, zum Beispiel bei älteren Menschen.

Strenge Diäten, bei denen mehrere Lebensmittelgruppen vom Speiseplan gestrichen werden, können ebenfalls Ernährungsmängel verursachen. Dies bezeichnet man als **unausgewogene Ernährung**. Wenn eine Lebensmittelgruppe in unserer Ernährung fehlt oder nicht ausreichend vertreten ist, nennt man dies ebenfalls Fehlernährung.

MÄNGEL

Eisen ist eines der Elemente, die auf der Welt am häufigsten vorkommen, bei dem jedoch am häufigsten ein Mangel besteht. Zwei Milliarden Menschen leiden an Eisenmangel.



Fleisch und Fisch sind gute Eisenlieferanten. Auch Pflanzen enthalten zum Teil grössere Mengen an Eisen, doch die Aufnahme ist nicht so ergiebig. Sie lässt sich jedoch durch das gleichzeitige Konsumieren von Lebensmitteln, die reich an Vitamin C sind, verbessern. Eisenmangel kann durch Darmparasiten, Blutverlust oder einen verstärkten Bedarf während der Wachstumsphase verursacht werden. Falls dies nicht allein durch die Ernährung behoben werden kann, lässt sich dieser Mangel auch durch Nahrungsergänzungsmittel ausgleichen.

Weltweit ist Fehlernährung aufgrund von **Unterernährung** in bestimmten Regionen ein ernsthaftes Gesundheitsproblem. Dort leidet ein Grossteil der Bevölkerung an mehreren schweren Mängeln. Eine solche Unterernährung ist oftmals sehr schädlich für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern und erhöht in manchen Fällen die Sterblichkeit von Säuglingen oder Kindern.

Fehlernährung

Fehlernährung bedeutet, dass die Ernährung...

- angemessen ist.
- nicht angemessen ist.
- reichhaltig ist.

Welcher Begriff hat keinen Bezug zu Fehlernährung?

- Überernährung
- Unterernährung
- Ausgewogen

Unterernährung bedeutet, dass man...

- nicht genug isst.
- zu viel isst.
- normal isst.

Welcher Nährstoffmangel ist weltweit am stärksten verbreitet?

- Eisenmangel
- Kalziummangel
- Vitamin-A-Mangel

Unterernährung ist am häufigsten zu finden in...

- Afrika.
- Europa.
- Nordamerika.

Welches Lebensmittel ist keine gute Eisenquelle?

- Fisch
- Kartoffeln
- Fleisch

Welche Folge ist nicht auf die Unterernährung von Babys und Kindern zurückzuführen?

- Verzögerung der körperlichen und geistigen Entwicklung
- Sterblichkeit
- Zahnschmerzen

Welche Bevölkerungsgruppe trägt in Industrieländern das Risiko von Fehlernährung?

- Kinder
- Erwachsene
- Ältere Menschen

Diäten, die bestimmte Lebensmittelgruppen ausschliessen, können zu Fehlernährung führen.

- Falsch
- Richtig

Pflanzliche Nahrung liefert mehr Eisen als tierische.

- Falsch
- Richtig

Antworten

Fehlernährung bedeutet, dass die Ernährung...

- angemessen ist.**
Falsch! Versuche es noch einmal.
- nicht angemessen ist.**
Bravo! Fehlernährung ist die Folge einer nicht angemessenen Ernährung, die entweder aus zu wenig oder zu viel Nahrung besteht oder bei der einer oder mehrere Nährstoffe fehlen.
- reichhaltig ist.**
Falsch! Eine zu reichhaltige Ernährung gehört dazu, doch das ist noch nicht alles.

Welcher Begriff hat keinen Bezug zu Fehlernährung?

- Überernährung**
Falsch! Überernährung bedeutet, dass man sich hinsichtlich seines Tagesbedarfs zu reichlich ernährt. Sie ist ein Faktor der Fehlernährung.
- Unterernährung**
Falsch! Unterernährung bedeutet, dass die Nahrungszufuhr hinsichtlich unseres Tagesbedarfs nicht ausreichend ist. Sie ist ein Faktor der Fehlernährung.
- Ausgewogen**
Bravo! Eine ausgewogene Ernährung bedeutet, dass sie den gesamten Tagesbedarf abdeckt und Nährstoffe aus jeder Lebensmittelgruppe in den richtigen Proportionen umfasst.

Unterernährung bedeutet, dass man...

- nicht genug isst.**
Bravo! Der Begriff bedeutet, dass die Nahrungszufuhr nicht ausreicht, um den täglichen Bedarf des Organismus zu decken.
- zu viel isst.**
Falsch! In diesem Fall spricht man von Überernährung.
- normal isst.**
Falsch! Versuche es noch einmal!

Welcher Nährstoffmangel ist weltweit am stärksten verbreitet?

- Eisenmangel**
Bravo! Eisenmangel betrifft etwa 2 Milliarden Menschen.
- Kalziummangel**
Falsch! Das ist nicht der weitest verbreitete Mangel.
- Vitamin-A-Mangel**
Falsch! Vitamin-A-Mangel ist häufig, vor allem in ärmeren Ländern, doch er ist nicht der weitest verbreitete Mangel.

Unterernährung ist am häufigsten zu finden in...

- Afrika.**
Bravo! In einigen Ländern Afrikas besteht ein hohes Risiko für Unterernährung, da die Nahrung nicht immer ausreicht.
- Europa.**
Falsch! In Europa ist das Risiko für Überernährung höher.
- Nordamerika.**
Falsch! In Nordamerika ist das Risiko für Überernährung höher.

Welches Lebensmittel ist keine gute Eisenquelle?

- Fisch**
Falsch! Fisch ist eine gute Eisenquelle.
- Kartoffeln**
Bravo! Kartoffeln enthalten nur wenig Eisen.
- Fleisch**
Falsch! Fleisch ist eine gute Eisenquelle.

Welche Folge ist nicht auf die Unterernährung von Babys und Kindern zurückzuführen?

- Verzögerung der körperlichen und geistigen Entwicklung**
Falsch! Unterernährung kann das Risiko einer Verzögerung der körperlichen und geistigen Entwicklung mit sich bringen.
- Sterblichkeit**
Falsch! Der Tod kann die Folge einer gravierenden Unterernährung sein.
- Zahnschmerzen**
Bravo! Das ist richtig, Zahnschmerzen haben andere Ursachen als Unterernährung.

Welche Bevölkerungsgruppe trägt in Industrieländern das Risiko von Fehlernährung?

- Kinder**
Falsch! Das ist nicht die Bevölkerungsgruppe mit dem grössten Risiko.
- Erwachsene**
Falsch! Das ist nicht die Bevölkerungsgruppe mit dem grössten Risiko.
- Ältere Menschen**
Bravo! Ältere Menschen tragen das grösste Risiko einer Fehlernährung, da sie nur noch wenig Appetit oder Schwierigkeiten beim Kauen haben.

Diäten, die bestimmte Lebensmittelgruppen ausschliessen, können zu Fehlernährung führen.

- Falsch**
Falsch! Es wird empfohlen, Lebensmittel aus jeder Gruppe zu essen, um einen Nährstoffmangel zu vermeiden.
- Richtig**
Bravo! Das ist korrekt. Solche Diäten zeigen ein hohes Mangelrisiko, das die Nährstoffe aus den ausgeschlossenen Lebensmittelgruppen betrifft.

Pflanzliche Nahrung liefert mehr Eisen als tierische.

- Falsch**
Bravo! Pflanzen enthalten Eisen in einer Form, die der menschliche Organismus schwerer aufnehmen kann.
- Richtig**
Falsch! Eine kleine Hilfe: Pflanzen enthalten Eisen in einer anderen Form.

Body Mass Index

[11-13 Jahre und 14-16 Jahre]

Der Body Mass Index (BMI) dient als Referenzwert, um das Körpergewicht zu bewerten.

$BMI = \text{Gewicht} / \text{Grösse}^2$

Für Erwachsene besteht ein erhöhtes Gesundheitsrisiko bei einem BMI:

- Unter 18,5 (Untergewicht)
- Über 25 (Übergewicht)

Berechne den BMI eines Erwachsenen, der bei einer Körpergrösse von 1,80 m 68 kg wiegt:

BMI=_____

Hat dieser Erwachsene eine durchschnittliche Statur?

Ja Nein

Der BMI ist ein entscheidender, aber nicht ausreichender Faktor, um das Körpergewicht zu bewerten. Dies gilt insbesondere für Kinder, Leistungssportler und für Menschen mit bestimmten Krankheiten. Dabei sollte wir nicht vergessen, dass das Idealgewicht... das Gewicht ist, mit dem man sich am wohlsten fühlt!

Antworten

Body Mass Index

[11-13 Jahre und 14-16 Jahre]

Der Body Mass Index (BMI) dient als Referenzwert, um das Körpergewicht zu bewerten.

BMI = Gewicht / Grösse²

Für Erwachsene besteht ein erhöhtes Gesundheitsrisiko bei einem BMI:

- Unter 18,5 (Untergewicht)
- Über 25 (Übergewicht)

Berechne den BMI eines Erwachsenen, der bei einer Körpergrösse von 1,80 m 68 kg wiegt:

BMI=**21**_____

Hat dieser Erwachsene eine durchschnittliche Statur?

Ja Nein

Der BMI ist ein entscheidender, aber nicht ausreichender Faktor, um das Körpergewicht zu bewerten. Dies gilt insbesondere für Kinder, Leistungssportler und für Menschen mit bestimmten Krankheiten. Dabei sollte wir nicht vergessen, dass das Idealgewicht... das Gewicht ist, mit dem man sich am wohlsten fühlt!