

Aufbau

PROTEINE



Die Rolle der Nährstoffe für unseren Körper wird manchmal mit der Rolle der Bauteile eines Hauses verglichen.

Energiehaltige Nährstoffe sind mit der Funktion von Heizung und Elektrizität vergleichbar, doch benötigt man für ein intaktes Haus auch stabilisierende Elemente wie Wände und ein Dach. In unserem Körper übernehmen beispielsweise unsere Organe, Muskeln und Knochen diese Funktion.

Unsere Körperzellen bestehen aus Proteinen, weshalb man Proteine auch als **Baustoffe** bezeichnet. Proteine spielen ein Leben lang eine wichtige Rolle, insbesondere aber in der Wachstumsphase, in der wir neues Gewebe produzieren müssen. Proteine bestehen aus Aminosäureketten, die ganz bestimmte Funktionen erfüllen.



FETTE UND MINERALSALZE



Fette sind ebenfalls Zellbestandteile. Dies gilt jedoch besonders für einige spezielle Fette, die man **essentielle Fettsäuren** nennt. Diese Fettsäuren sind unverzichtbar, aber unser Organismus kann sie nicht selbst herstellen. Ein Beispiel für eine essentielle Fettsäure ist Omega 3. Einige Fette sind insbesondere in der Entwicklungs- und Wachstumsphase von Kindern wichtig. Dies gilt insbesondere für unsere Gehirnregion, da unser Gehirn hauptsächlich aus Fetten besteht.

Mineralsalze gelten oft als Elemente, die für den Erhalt und die Regulierung unseres Körpers zuständig sind. Aber **Kalzium** hat auch eine sehr wichtige strukturelle Funktion, da es an unserem Knochenaufbau beteiligt ist. **Phosphor** und **Magnesium** sind ebenfalls an der Knochenbildung beteiligt.