

## Lebensmittelbestandteile

Notieren Sie zu den unten aufgeführten Lebensmittelbestandteilen jeweils Beispiele.



Nährstoffe	bioaktive Stoffe	Aromastoffe	Genuss-stoffe	Zusatzstoffe

Zu den Baustoffen gehören ,  und

.

Zu den Brennstoffen gehören ,  und

, die aber nur, wenn sie nicht als Baustoff benötigt werden. Als

Wirkstoffe dienen ,  und verschiedene

. Funktionsfördernde Stoffe unterstützen ver-

schiedene Vorgänge im Körper. Z.B. regt  als Ballaststoff die Darmtätigkeit

an. Weitere funktionsfördernde Stoffe sind , z.B. aus Apfelfasern, Geruchs-

und  sowie  und

. Die beiden letztgenannten Stoffe können auch schädlich wirken, je nach

Dosis.

Lebensmittelinhaltsstoffe nach ihrer Wirkung

