

Bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung kommt es darauf an, "was" wir essen und trinken. Neben dem **Sättigungswert** und der Qualität der Lebensmittel spielt der Anteil an lebenswichtigen Nährstoffen eine bedeutende Rolle. Was ist nun aber das Richtige?

Der Körper eines Menschen benötigt verschiedene Stoffe, mit denen er seinen Energiebedarf deckt: die Nährstoffe.

Es gibt kein Lebensmittel, das alle Stoffe in den Mengen enthält, wie sie der Körper benötigt. Das Wissen darüber, welche Nährstoffe in den Lebensmitteln enthalten sind, ist wichtig, denn es geht beim Essen um die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden.

Man unterscheidet die energieliefernden Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate und die nichtenergieliefernden Nährstoffe wie Wasser, Mineralstoffe und Vitamine. **Ballaststoffe** und weitere Pflanzenstoffe (Farb-, Duft- und Geschmacksstoffe) sind weitere wichtige Bestandteile unserer Lebensmittel.

#### **Der Sättigungswert**

ist ein Maß dafür, wie lange ein Nahrungsmittel satt macht. Ein hoher Sättigungswert macht lange satt. Bei einem niedrigen Sättigungswert stellt sich das Hungergefühl schnell wieder ein.

#### **Ballaststoffe**

sind unverdauliche Nährstoffe hauptsächlich aus pflanzlichen Nahrungsmitteln. Auch wenn das Wort "Ballast" etwas negativ klingt, erfüllen diese Nährstoffe wichtige Aufgaben. Sie wirken verdauungsfördernd und verlängern das Sättigungsgefühl.