

Gesund essen und t

Einfach gut erklärt!



Gesund essen und trinken

Einfach gut erklärt!



Geschrieben von Barbara Barkhausen,
mit Bildern von Dorothea Tust

CARLSEN

Essen und trinken, das muss sein ...

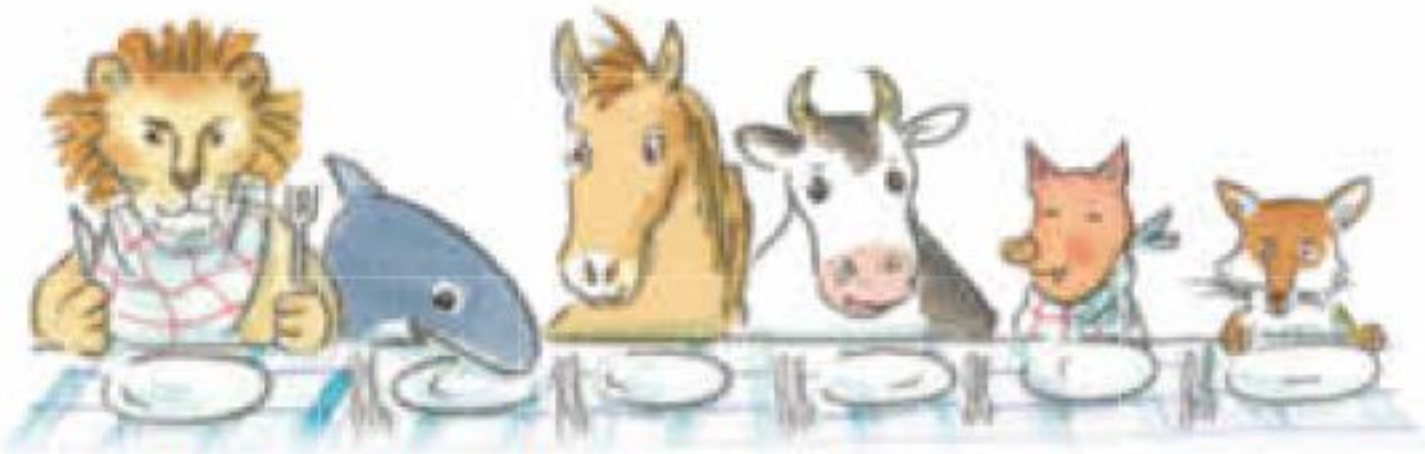
Apfel, Brot, Nudeln, Wasser, Saft. Jeden Tag isst und trinkst du etwas. Das schmeckt gut, jedenfalls meistens – aber warum müssen wir überhaupt etwas zu uns nehmen?

Aus den Bestandteilen der **Nahrung** holt sich dein Körper **Energie**. Die

brauchst du zum Beispiel, um dich zu bewegen, zu atmen, zu wachsen, zu denken oder zu lesen – so wie jetzt.



Alle Lebewesen brauchen Nährstoffe



Unser Körper besteht aus vielen winzigen Bausteinen, den Zellen. Um zu wachsen und sich zu erneuern, benötigen diese Zellen Nährstoffe – und die bekommen sie aus der Nahrung. **Tiere**, die sich ausschließlich von Fleisch ernähren, nennen wir **Fleischfresser**. Dazu gehören etwa Löwen oder Schlangen. **Pflanzenfresser**, wie Pferde oder Rinder, fressen nur Pflanzen, und **Allesfresser**, zum Beispiel Schweine oder Füchse, mögen beides.

Pflanzen versorgen sich über ihre Wurzeln mit Nährstoffen aus dem Boden.

Schon gewusst?

Sogar winzige Lebewesen wie Bakterien und andere Einzeller kommen nicht ohne Nahrung aus – sie nehmen die Nährstoffe durch ihre Zellwand auf.





Ein Happen reist durch den Körper

Du beißt von einem Apfel  ab und schon beginnt die **Verdauung** – das heißt, dein Körper startet die Verwertung der Nahrung. Während du kausst, wird der Happen  vom  **Speichel** aufgeweicht. Helferstoffe, die **Enzyme** , fangen an, die Nahrung zu zerkleinern.

Dann schluckst du und der Happen rutscht durch die **Speiseröhre** in den **Magen**. Hier kneten starke Muskeln in den Magenwänden alles durch. Magensaft hilft, das Essen weiter zu zerkleinern. Vom Magen rutscht der Essensbrei in den **Dünndarm**, wo Enzyme

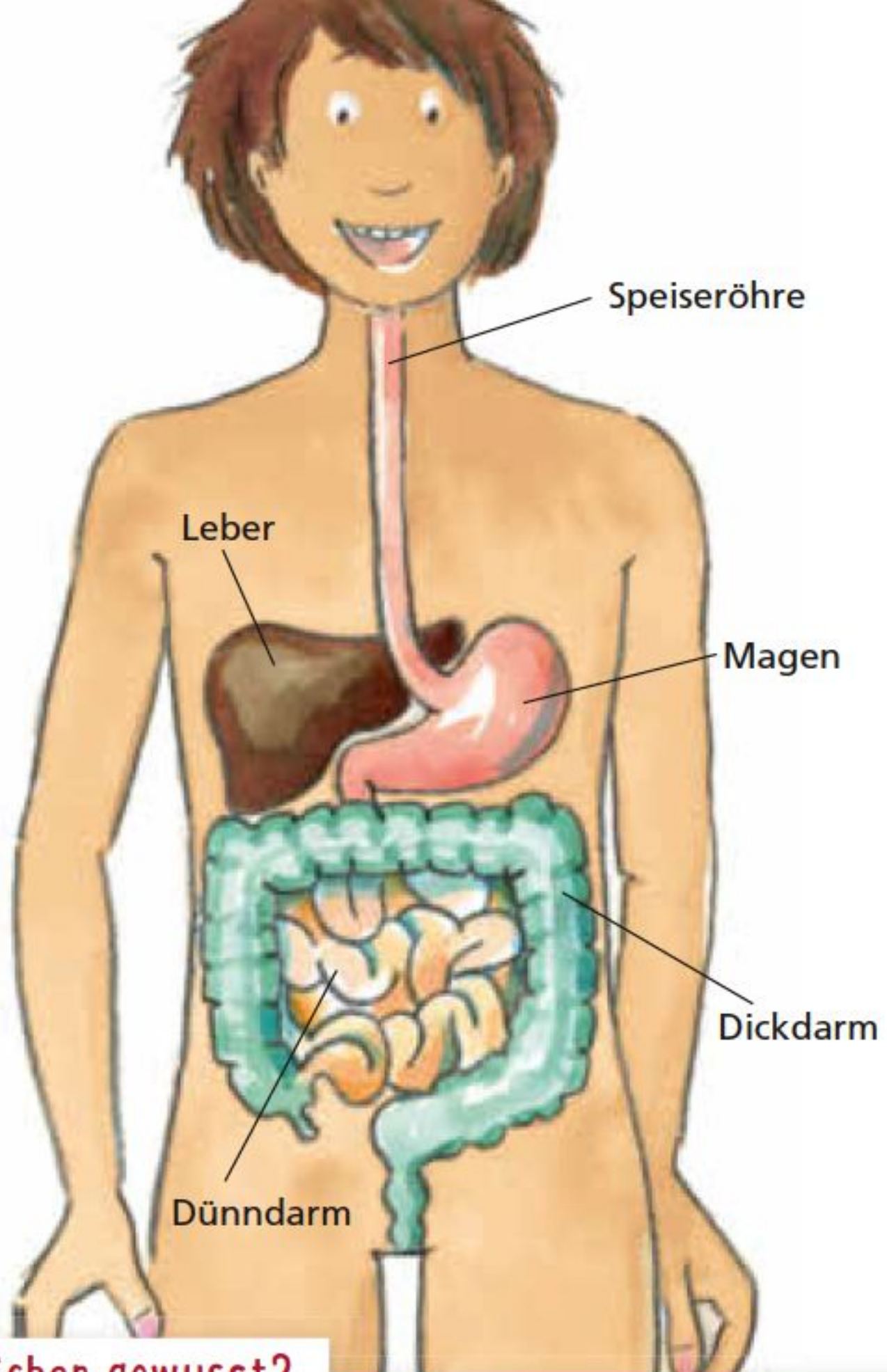


 ihn in seine winzigen Bestandteile zerlegen. Diese wandern durch die Darmwand ins

 **Blut**. Das Blut transportiert die **Nährstoffe** in alle Teile deines Körpers. Dort werden sie

in **Energie** umgewandelt. Der Rest erreicht den **Dickdarm**. Hier wird dem übrigen Speisebrei Wasser entzogen und Bakterien zerkleinern letzte Nahrungsreste, die dann durch die Darmwand ins Blut wandern. Auf der Toilette scheidest du aus, was dein Körper nicht braucht.





Schon gewusst?

Bei einem erwachsenen Menschen ist der Dünndarm mit etwa fünf Metern ungefähr so lang wie ein Auto. Der Dickdarm ist doppelt so dick (fünf Zentimeter), hat aber nur eine Länge von 1,5 Metern.