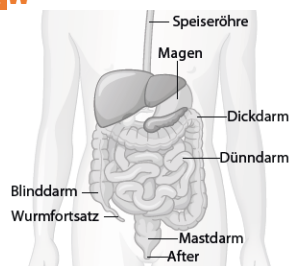


Kompetenz-Check „Ernährung“ zu Seite 106–107

1W



2W Die vierte Aussage ist richtig.

3W

Essenzielle Aminosäure: Eine lebenswichtige Aminosäure, die der Körper benötigt, aber nicht selbst herstellen kann.

Spurenelement: Einen Mineralstoff, den der Körper nur in äußerst geringen Konzentrationen benötigt.

Bulimie: Eine Essstörung, bei der Fastenkuren mit Essanfällen abwechseln, nach denen die Nahrung wieder erbrochen wird.

Mikrovilli: Die kleinen Membranzotten der Darmschleimhaut im Dünndarm, die der Oberflächen-vergrößerung dienen, heißen Mikrovilli.

4W Die Tabelle auf S. 83 enthält eine Liste.

5W Zu den Symptomen einer Magersucht gehören das strikte Einschränken der Nahrungsaufnahme, was zu starkem Gewichtsverlust führt. Betroffene wählen ihre Nahrung hochselektiv aus. Oft wird dazu noch exzessiv Sport betrieben. Beratung gibt es kostenlos und anonym zB bei der Essstörungshotline der Wiener Gesundheitsförderung und bei den FEM Frauengesundheitszentren. Eine Liste von Beratungs- und Betreuungseinrichtungen, nach Bundesländern aufgeschlüsselt, findet man im Internet auf der Seite der oeges (Österreichische Gesellschaft für Essstörungen).

1E Welche Stoffe aus unserer Nahrung der Körper eindeutig benötigt musste erst erforscht werden. Nahrungsmittel sind komplex und enthalten viele Bestandteile, und manche Vitamine und Mineralstoffe werden nur in sehr geringen Konzentrationen benötigt. Daher wurde man auf manche für den Menschen notwendigen Bestandteile erst aufmerksam, nachdem die entsprechende Mangelkrankheit auftrat. Die Krankheit Beriberi führte beispielsweise zur Entdeckung von Vitamin B1, Skorbut führte zur Entdeckung von Vitamin C.

2E Macadamianüsse enthalten pro 100 g mehr als doppelt so viel Fett als Milkschokolade, und mehr als fünfmal so viel wie ein Schweinekotelett. Allerdings handelt es sich hier um unterschiedliche Fette bzw. Öle. Die pflanzlichen Öle der Nüsse enthalten ein- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, im Gegensatz zum Fett im Schweinekotelett, das hauptsächlich gesättigte Fettsäuren enthält.

1S Punkte, die betrachtet werden können: Werden Produkte aus Vollkorn angeboten oder nur aus Weißmehl? Gibt es frisches Gemüse und Obst im Angebot? Werden Getränke angeboten, die keinen oder wenig Zucker enthalten? Gibt es auch vegetarische Optionen?

2S Ein Ökosystem ist die Gesamtheit von Organismen in einem Biotop. Im Beispiel des Mikrobioms ist der menschliche Körper das Biotop und alle Organismen, die in und auf ihm leben, bilden die Biozönose, also die Gesamtheit von Organismen in diesem Biotop. Gewöhnlich wird ein Biotop durch abiotische Bedingungen wie Geologie, Klima etc. charakterisiert. Beim Menschen als „Ökosystem“ sind die Umweltbedingungen für die Mikroorganismen hingegen durch den menschlichen Organismus festgelegt. Der Mensch übernimmt hier also die Rolle des Habitats, dabei ist er selber ein Organismus, keine abiotische Umwelt. Wenn in den Medien von einem Ökosystem die Rede ist, geht es hingegen häufig um großräumige Ökosysteme und um ihre Bedrohung durch Klimawandel oder Umweltverschmutzung, wie zB die Verschmutzung der Meere oder die Veränderung von alpinen Ökosysteme aufgrund des Temperaturanstiegs.

3S Bei Einnahme von Antibiotika werden bakterielle Mikroorganismen unspezifisch abgetötet, auch jene, die beispielsweise Teil einer gesunden Darmflora sind. Antibiotika sollen daher nur bei wirklicher Notwendigkeit, wenn bestätigt ist, dass es sich um eine ernsthafte bakterielle Infektion handelt, verschrieben und eingenommen werden. Bei viralen Infekten sind Antibiotika wirkungslos – dennoch werden sie oft eingenommen. Durch die viel zu breite und häufige Anwendung von Antibiotika findet ein Selektionsprozess statt: Es überleben nur jene Keime, die antibiotikaresistent sind. Diese können sich verbreiten. Diese Dynamik hat das gefährliche Potenzial, langfristig zu einem enormen Problem für die Medizin und für die Menschheit zu werden, da wir uns bei ernstesten bakteriellen Infekten und nach Operationen auf wirkungsvolle Antibiotika verlassen.

