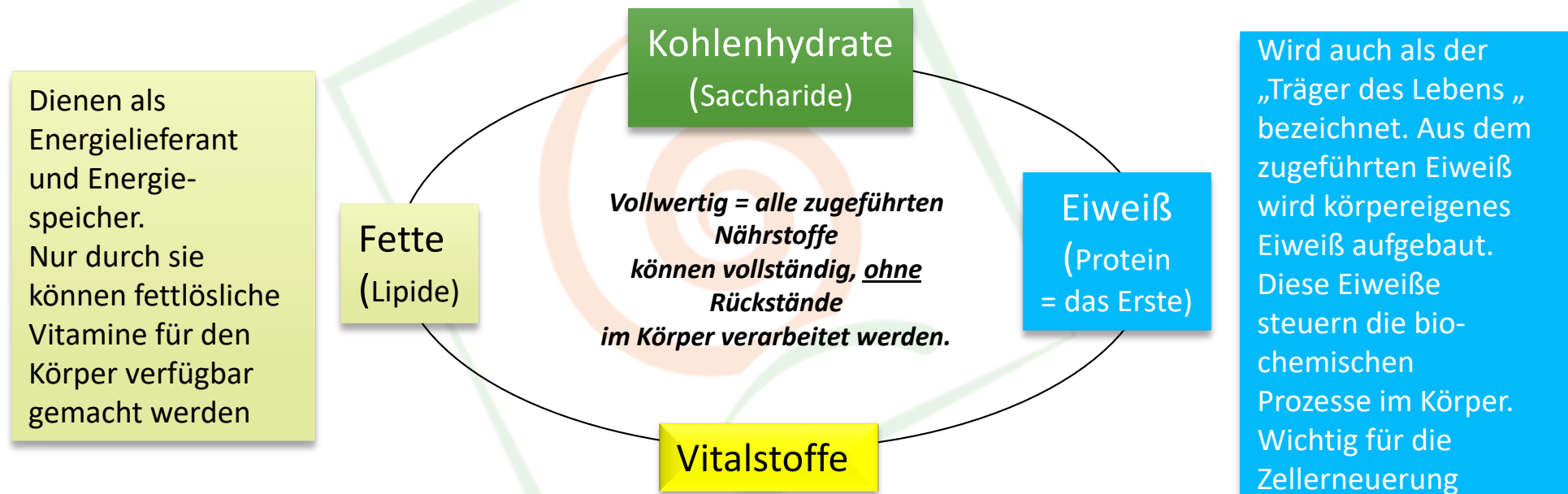


„Die lebenswichtigen Vier“

Die Grundnährstoffe Vitalstoffe auf einen Blick

Sie gehören zu den Hauptnährstoffen in der menschlichen Ernährung. Sie liefern schnell verfügbare Energie und dienen als Lieferant von C-Atomen für die Bildung wichtiger Stoffwechselprodukte. Wichtigste natürliche Kohlenhydratträger in der Ernährung sind Getreide und -produkte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Früchte und Rohmilch.



- Vitamine (wasser- und fettlösliche)
- Mineralstoffe (z.B. Kochsalz, Calcium)
- Spurenelemente (z.B. Chrom, Cobalt, Eisen)
- Enzyme („Fermente“)

- Ungesättigte Fettsäuren
- Aromastoffe
- Faserstoffe (fälschlicherweise Ballaststoffe genannt)