

Fehlernährung

UNANGEMESSENE ERNÄHRUNG

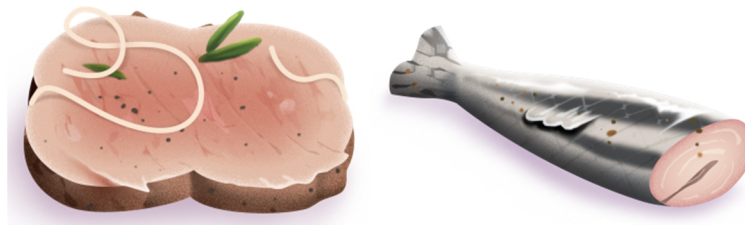
Fehlernährung ist eines der grössten Gesundheitsprobleme der Welt. Man spricht von Fehlernährung, wenn man zum Beispiel nicht genug isst, was man als **Unterernährung** bezeichnet.

In westlichen Ländern kommt es eher aufgrund von **Überernährung** zu einer Fehlernährung, was zu einem ernsten Gesundheitsrisiko führt. Doch auch hier gibt es Fälle von Unterernährung, zum Beispiel bei älteren Menschen.

Strenge Diäten, bei denen mehrere Lebensmittelgruppen vom Speiseplan gestrichen werden, können ebenfalls Ernährungsmängel verursachen. Dies bezeichnet man als **unausgewogene Ernährung**. Wenn eine Lebensmittelgruppe in unserer Ernährung fehlt oder nicht ausreichend vertreten ist, nennt man dies ebenfalls Fehlernährung.

MÄNGEL

Eisen ist eines der Elemente, die auf der Welt am häufigsten vorkommen, bei dem jedoch am häufigsten ein Mangel besteht. Zwei Milliarden Menschen leiden an Eisenmangel.



Fleisch und Fisch sind gute Eisenlieferanten. Auch Pflanzen enthalten zum Teil grössere Mengen an Eisen, doch die Aufnahme ist nicht so ergiebig. Sie lässt sich jedoch durch das gleichzeitige Konsumieren von Lebensmitteln, die reich an Vitamin C sind, verbessern. Eisenmangel kann durch Darmparasiten, Blutverlust oder einen verstärkten Bedarf während der Wachstumsphase verursacht werden. Falls dies nicht allein durch die Ernährung behoben werden kann, lässt sich dieser Mangel auch durch Nahrungsergänzungsmittel ausgleichen.

Weltweit ist Fehlernährung aufgrund von **Unterernährung** in bestimmten Regionen ein ernsthaftes Gesundheitsproblem. Dort leidet ein Grossteil der Bevölkerung an mehreren schweren Mängeln. Eine solche Unterernährung ist oftmals sehr schädlich für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern und erhöht in manchen Fällen die Sterblichkeit von Säuglingen oder Kindern.

Fehlernährung

Fehlernährung bedeutet, dass die Ernährung...

- angemessen ist.
- nicht angemessen ist.
- reichhaltig ist.

Welcher Begriff hat keinen Bezug zu Fehlernährung?

- Überernährung
- Unterernährung
- Ausgewogen

Unterernährung bedeutet, dass man...

- nicht genug isst.
- zu viel isst.
- normal isst.

Unterernährung ist am häufigsten zu finden in...

- Afrika.
- Europa.
- Nordamerika.

Welche Folge ist nicht auf die Unterernährung von Babys und Kindern zurückzuführen?

- Verzögerung der körperlichen und geistigen Entwicklung
- Sterblichkeit
- Zahnschmerzen

Welche Bevölkerungsgruppe trägt in Industrieländern das Risiko von Fehlernährung?

- Kinder
- Erwachsene
- Ältere Menschen

Diäten, die bestimmte Lebensmittelgruppen ausschliessen, können zu Fehlernährung führen.

- Falsch
- Richtig

Antworten

Fehlernährung bedeutet, dass die Ernährung...

angemessen ist.

Falsch! Versuche es noch einmal.

nicht angemessen ist.

Bravo! Fehlernährung ist die Folge einer nicht angemessenen Ernährung, die entweder aus zu wenig oder zu viel Nahrung besteht oder bei der einer oder mehrere Nährstoffe fehlen.

reichhaltig ist.

Falsch! Eine zu reichhaltige Ernährung gehört dazu, doch das ist noch nicht alles.

Welcher Begriff hat keinen Bezug zu Fehlernährung?

Überernährung

Falsch! Überernährung bedeutet, dass man sich hinsichtlich seines Tagesbedarfs zu reichlich ernährt. Sie ist ein Faktor der Fehlernährung.

Unterernährung

Falsch! Unterernährung bedeutet, dass die Nahrungszufuhr hinsichtlich unseres Tagesbedarfs nicht ausreichend ist. Sie ist ein Faktor der Fehlernährung.

Ausgewogen

Bravo! Eine ausgewogene Ernährung bedeutet, dass sie den gesamten Tagesbedarf abdeckt und Nährstoffe aus jeder Lebensmittelgruppe in den richtigen Proportionen umfasst.

Unterernährung bedeutet, dass man...

nicht genug isst.

Bravo! Der Begriff bedeutet, dass die Nahrungszufuhr nicht ausreicht, um den täglichen Bedarf des Organismus zu decken.

zu viel isst.

Falsch! In diesem Fall spricht man von Überernährung.

normal isst.

Falsch! Versuche es noch einmal!

Unterernährung ist am häufigsten zu finden in...

Afrika.

Bravo! In einigen Ländern Afrikas besteht ein hohes Risiko für Unterernährung, da die Nahrung nicht immer ausreicht.

Europa.

Falsch! In Europa ist das Risiko für Überernährung höher.

Nordamerika.

Falsch! In Nordamerika ist das Risiko für Überernährung höher.

Welche Folge ist nicht auf die Unterernährung von Babys und Kindern zurückzuführen?

Verzögerung der körperlichen und geistigen Entwicklung

Falsch! Unterernährung kann das Risiko einer Verzögerung der körperlichen und geistigen Entwicklung mit sich bringen.

Sterblichkeit

Falsch! Der Tod kann die Folge einer gravierenden Unterernährung sein.

Zahnschmerzen

Bravo! Das ist richtig, Zahnschmerzen haben andere Ursachen als Unterernährung.

Welche Bevölkerungsgruppe trägt in Industrieländern das Risiko von Fehlernährung?

Kinder

Falsch! Das ist nicht die Bevölkerungsgruppe mit dem grössten Risiko.

Erwachsene

Falsch! Das ist nicht die Bevölkerungsgruppe mit dem grössten Risiko.

Ältere Menschen

Bravo! Ältere Menschen tragen das grösste Risiko einer Fehlernährung, da sie nur noch wenig Appetit oder Schwierigkeiten beim Kauen haben.

Diäten, die bestimmte Lebensmittelgruppen ausschliessen, können zu Fehlernährung führen.

Falsch

Falsch! Es wird empfohlen, Lebensmittel aus jeder Gruppe zu essen, um einen Nährstoffmangel zu vermeiden.

Richtig

Bravo! Das ist korrekt. Solche Diäten zeigen ein hohes Mangelrisiko, das die Nährstoffe aus den ausgeschlossenen Lebensmittelgruppen betrifft.