

4. Das Verdauungssystem

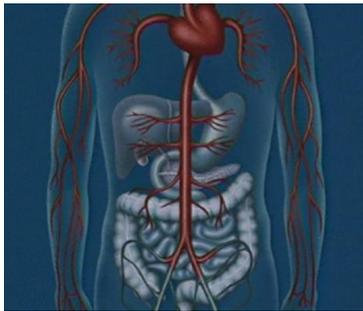
4.1 Die Organe des Verdauungstrakts

4.1.1

Die Rolle des Verdauungssystems

VON LEBENSMITTELN ZU NÄHRSTOFFEN

Der Verdauungstrakt hat eine wichtige Aufgabe. Er wandelt die Lebensmittel, die wir essen, in Nährstoffe um. Diese Nährstoffe wandern dann in das Blut, um von dort aus die Körperzellen mit Energie zu versorgen.



Dadurch kann der Körper sich selbst **aufbauen** und **instand halten**, sich **schützen** und unser ganzes Leben lang **funktionieren** – wenn wir viele verschiedene Lebensmittel zu uns nehmen. Diese Vielfalt ist wichtig, weil verschiedene Lebensmittel in unterschiedlicher Weise unseren Körper unterstützen.

LEBENSMITTELGRUPPEN

Einige Lebensmittelgruppen wie z.B. Milchprodukte helfen dabei, denen Körper aufzubauen und instand zu halten. Sie werden als **Baustein-Lebensmittel** bezeichnet.



Andere Lebensmittel sorgen dafür, dass wir gesund bleiben. Dies gilt unter anderem für Obst und Gemüse, die Vitamine enthalten. Sie heissen **Schutz-Lebensmittel**.

Zu guter Letzt gibt es noch **Energie-Lebensmittel**, die unsere Zellen mit Energie versorgen und uns so ermöglichen, zu gehen und zu rennen. Brot und Nudeln sind gute Beispiele für solche Lebensmittel.



DIGESTIX



DIGESTIX ist eines der Spiele in diesem Online-Kurs. In diesem Spiel werden Sie sehen, dass manche Lebensmittel komplizierter als andere zu verarbeiten sind. Es ist klar, dass Ihre Zähne Ihnen nicht dabei helfen, Milch zu verdauen. Aber Reis und Äpfel sind wesentlich schwieriger zu verdauen. Je schwieriger ein Lebensmittel zu verdauen ist, desto mehr muss es verarbeitet werden. Die Organe des Verdauungstrakts und

die zugehörigen Verdauungsdrüsen sind für diese Verarbeitung zuständig. Jedes Organ erfüllt eine bestimmte Funktion, wobei alle Organe zusammenarbeiten, um unsere Nahrung, selbst die komplexesten Lebensmittel, zu verarbeiten.

Die Rolle des Verdauungssystems

Der Verdauungstrakt wandelt die Nahrung in...

- Functional Food um.
- Nährstoffe um.
- Medikamente um.

Der Verdauungstrakt enthält keine...

- Organe.
- Drüsen.
- Knochen.

Milch ist ein Lebensmittel, das in erster Linie...

- Energie liefert.
- schützt.
- aufbaut.

Gemüse sind Lebensmittel, die in erster Linie...

- energiereiche Nährstoffe liefern.
- schützen.
- aufbaut.

Welches der folgenden Lebensmittel gilt vor allem als Energielieferant?

- Fleisch
- Gemüse
- Brot

Die durch die Verdauung herausgelösten Nährstoffe gelangen in...

- die Exkremente.
- das Blut.
- den Speichel.

Sobald die Nährstoffe im Blut sind, nutzen sie nichts mehr. Sie werden über den Urin ausgeschieden.

- Richtig
- Falsch

Ich soll abwechslungsreich essen, da nicht alle Lebensmittel die gleichen Nährstoffe enthalten.

- Richtig
- Falsch

Welche Funktionen erfüllen die Nährstoffe im Organismus?

- Zellaufbau, Schutz, Verpackung
- Zellaufbau, Schutz, Funktionsfähigkeit
- Zersetzung, Schutz, Funktionsfähigkeit

Das Verdauungssystem spielt keine entscheidende Rolle.

- Falsch
- Richtig

Antworten

Der Verdauungstrakt wandelt die Nahrung in...

- Functional Food um.**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.
- Nährstoffe um.**
Bravo! Der Verdauungstrakt zersetzt die Nahrung zu Nährstoffen, die der Organismus aufnehmen kann.
- Medikamente um.**
Falsch! Medikamente sind zur Heilung da.

Der Verdauungstrakt enthält keine...

- Organe.**
Falsch! Der Verdauungstrakt enthält mehrere Organe, etwa den Magen, den Darm...
- Drüsen.**
Falsch! Es gibt Drüsen im Verdauungstrakt, z.B. die Speicheldrüsen, die Bauchspeicheldrüse, die Gallenblase...
- Knochen.**
Bravo! Das ist korrekt. Der Verdauungstrakt hat keine Knochen.

Milch ist ein Lebensmittel, das in erster Linie...

- Energie liefert.**
Falsch! Das stimmt nicht.
- schützt.**
Falsch! Milch gilt nicht als besonders schützendes Lebensmittel.
- aufbaut.**
Bravo! Milch enthält Kalzium und Proteine, die für den Aufbau des Organismus notwendig sind.

Gemüse sind Lebensmittel, die in erster Linie...

- energiereiche Nährstoffe liefern.**
Falsch! Sie enthalten wenig Kohlenhydrate und Fette.
- schützen.**
Bravo! Gemüse enthalten Vitamine, die die Abwehrkräfte des Organismus stärken.
- aufbaut.**
Falsch! Sie enthalten wenig Proteine.

Welches der folgenden Lebensmittel gilt vor allem als Energielieferant?

- Fleisch**
Falsch! Wegen seines grossen Proteinanteils ist Fleisch ein aufbauendes Lebensmittel.
- Gemüse**
Falsch! Gemüse sind schützende Lebensmittel.
- Brot**
Bravo! Brot enthält Mehrfachzucker, die dem Körper Energie liefern.

Die durch die Verdauung herausgelösten Nährstoffe gelangen in...

- die Exkremente.**
Falsch! Die Abfälle werden über die Exkremente ausgeschieden. Die Nährstoffe sind viel zu wertvoll für den Menschen.
- das Blut.**
Bravo! Die Nährstoffe gelangen ins Blut.
- den Speichel.**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.

Sobald die Nährstoffe im Blut sind, nutzen sie nichts mehr. Sie werden über den Urin ausgeschieden.

- Richtig**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.
- Falsch**
Bravo! Die Nährstoffe versorgen alle Zellen des Organismus.

Ich soll abwechslungsreich essen, da nicht alle Lebensmittel die gleichen Nährstoffe enthalten.

- Richtig**
Bravo! Das ist korrekt. Man sollte unterschiedliche Lebensmittel essen, um den gesamten Bedarf des Organismus zu decken.
- Falsch**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.

Welche Funktionen erfüllen die Nährstoffe im Organismus?

Zellaufbau, Schutz, Verpackung

Falsch! Eine dieser Funktionen stimmt nicht.

Zellaufbau, Schutz, Funktionsfähigkeit

Bravo! Gemeinsam erfüllen die Nährstoffe diese 3 Funktionen.

Zersetzung, Schutz, Funktionsfähigkeit

Falsch! Eine dieser Funktionen stimmt nicht.

Das Verdauungssystem spielt keine entscheidende Rolle.

Falsch

Bravo! Das Verdauungssystem spielt eine entscheidende Rolle, da es die gegessene Nahrung umwandelt, um alle Zellen zu versorgen.

Richtig

Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.