

## Lebensmittelbestandteile

Notieren Sie zu den unten aufgeführten Lebensmittelbestandteilen jeweils Beispiele.



| Nährstoffe | bioaktive Stoffe | Aromastoffe | Genussstoffe | Zusatzstoffe |
|------------|------------------|-------------|--------------|--------------|
|            |                  |             |              |              |
|            |                  |             |              |              |
|            |                  |             |              |              |
|            |                  |             |              |              |
|            |                  |             |              |              |
|            |                  |             |              |              |
|            |                  |             |              |              |

Zu den Baustoffen gehören ,  und

.

Zu den Brennstoffen gehören ,  und

, die aber nur, wenn sie nicht als Baustoff benötigt

werden. Als Wirkstoffe dienen ,  und

verschiedene . Funktionsfördernde

Stoffe unterstützen verschiedene Vorgänge im Körper. Z.B. regt

als Ballaststoff die Darmtätigkeit an. Weitere

funktionsfördernde Stoffe sind , z.B. aus Apfelfasern, Geruchs-

und  sowie  und

. Die beiden letztgenannten Stoffe können auch schädlich wirken,

is nach Decie

## Lebensmittelinhaltsstoffe nach ihrer Wirkung

