

Herausgeberin: Dörte Ostersehl

# Verdauen & verwerten

Dörte Ostersehl

<b>Von Kopf bis Po auf Verdauen eingestellt</b>	<b>2</b>
Der Weg durch den Verdauungskanal	3
Beim Schluckakt geht es abwärts, selten aufwärts	5
Gut gekaut ist halb verdaut!	7
Enzyme – wichtige Beschleuniger!	9
Der Magen kaut, verdaut und gibt Laut!	10
Alleskönner Dünndarm: <b>Verdauen</b> und Resorbieren	12
Alleskönner Dünndarm: Verdauen und <b>Resorbieren</b>	14

Dörte Ostersehl

<b>Lebensmittel – was und wie viel nimmt unser Körper auf?</b>	<b>16</b>
Energiebilanzen – Nicht zu viel und nicht zu wenig	16
Energiegehalt in Lebensmitteln	18
Bioverfügbarkeit von Lebensmitteln	19

Stephanie Grünbauer

<b>Kohlenhydrate auf dem Prüfstand</b>	<b>23</b>
Abstufungen bei Low-Carb-Diäten	25
Glykämische Last als Orientierung bei Diabetes?	27

Stephanie Grünbauer

<b>Pflanzliche Fleischersatzprodukte auf dem Vormarsch</b>	<b>28</b>
Rein pflanzliche Ernährung im Kraftsport?	30
Vegane Wurst: Nicht nur auf den Proteingehalt kommt es an!	32

Alexandra Keding/Dörte Ostersehl

<b>Gefühle, die uns täglich begleiten:</b>	
<b>Hunger, Appetit und Sättigung</b>	<b>33</b>
Wie wird Hunger reguliert? Der Hypothalamus ist der Chef!	34
Langzeitregulation: Das Fettgewebe hat wichtige Funktionen	36

Lösungen	39
Impressum	41



**Das Buch** zeigt dir Informationstexte an. Diese musst du sorgfältig lesen und verstehen. Die Inhalte helfen dir dabei, alle Aufgaben zu lösen.



**Das Experiment** steht für eine Forschungsaufgabe. Hier sind präzises Beobachten und Untersuchen gefragt.



**Der Bleistift** weist auf eine Schreibaufgabe hin. Es kann zum Beispiel darum gehen, dass du Wörter zuordnest, Tabellen erstellst oder die Antwort auf eine Frage formulierst.



**Der Zauberwürfel** steht für knifflige Dinge. Hier sind deine Aktivität und Kreativität gefordert! Dich erwarten Aufgaben wie das Erstellen eines Modells oder das Erstellen eines Begriffsnetzes.



**Die Hände** stehen für Partner- oder Gruppenarbeit. Es handelt sich um Ideen, wie du das Erlernte mit anderen wiederholen und vertiefen kannst.



**Das Wörterbuch** weist auf neue Fachbegriffe hin. Die Aufgaben dazu helfen sich die Begriffe zu merken.

## In der Schulmensa



Also, das verstehe ich jetzt nicht, der eine kann viel essen, und wird nicht dick, obwohl er kein Sport treibt, andere nehmen schon beim Hinschauen zu. Mir sausen 100 Fragen durch den Kopf. Machen Nudeln eher dick als andere Lebensmittel und warum? Woher wissen wir eigentlich, wie viel und was wir brauchen? Warum essen einige Menschen zu viel?



Mehr Wissen mit [unterricht-biologie.de](http://unterricht-biologie.de)

Die Literaturliste zu diesem Kompakt ist verfügbar unter [www.fr-v.de/ub53434](http://www.fr-v.de/ub53434).

