

- ① Kohlenhydrate liefern genauso viel Energie wie Fett.

- 1 Kohlenhydrate liefern genauso viel Energie wie Fett.
- 2 Egal welche Kohlenhydrate man isst, es kommen nur Monosaccharide im Blut an.

- 1 Kohlenhydrate liefern genauso viel Energie wie Fett.
- 2 Egal welche Kohlenhydrate man isst, es kommen nur Monosaccharide im Blut an.
- 3 Zucker belastet die Bauchspeicheldrüse.

- 1 Kohlenhydrate liefern genauso viel Energie wie Fett.
- 2 Egal welche Kohlenhydrate man isst, es kommen nur Monosaccharide im Blut an.
- 3 Zucker belastet die Bauchspeicheldrüse.
- 4 Für die Kohlenhydratverdauung braucht man die Galle.

- 1 Kohlenhydrate liefern genauso viel Energie wie Fett.
- 2 Egal welche Kohlenhydrate man isst, es kommen nur Monosaccharide im Blut an.
- 3 Zucker belastet die Bauchspeicheldrüse.
- 4 Für die Kohlenhydratverdauung braucht man die Galle.
- 5 Der menschliche Körper kann nicht alle Kohlenhydrate selbst herstellen.

- 1 Kohlenhydrate liefern genauso viel Energie wie Fett.
- 2 Egal welche Kohlenhydrate man isst, es kommen nur Monosaccharide im Blut an.
- 3 Zucker belastet die Bauchspeicheldrüse.
- 4 Für die Kohlenhydratverdauung braucht man die Galle.
- 5 Der menschliche Körper kann nicht alle Kohlenhydrate selbst herstellen.

- ① Sucrose ist ein anderes Wort für (Haushalts-)Zucker.

- 1 Sucrose ist ein anderes Wort für (Haushalts-)Zucker.
- 2 Lactulose ist ein anderes Wort für Milchzucker.

- 1 Sucrose ist ein anderes Wort für (Haushalts-)Zucker.
- 2 Lactulose ist ein anderes Wort für Milchzucker.
- 3 Fructose ist in vielen *Light-Produkten* enthalten.

- 1 Sucrose ist ein anderes Wort für (Haushalts-)Zucker.
- 2 Lactulose ist ein anderes Wort für Milchzucker.
- 3 Fructose ist in vielen *Light-Produkten* enthalten.
- 4 Fructose wird im Körper bevorzugt in Fett umgewandelt.

- 1 Sucrose ist ein anderes Wort für (Haushalts-)Zucker.
- 2 Lactulose ist ein anderes Wort für Milchzucker.
- 3 Fructose ist in vielen *Light-Produkten* enthalten.
- 4 Fructose wird im Körper bevorzugt in Fett umgewandelt.
- 5 Fructose kann Gicht auslösen.

- 1 Sucrose ist ein anderes Wort für (Haushalts-)Zucker.
- 2 Lactulose ist ein anderes Wort für Milchzucker.
- 3 Fructose ist in vielen *Light-Produkten* enthalten.
- 4 Fructose wird im Körper bevorzugt in Fett umgewandelt.
- 5 Fructose kann Gicht auslösen.

- 1 Stärke und Cellulose sind Polysaccharide.

- 1 Stärke und Cellulose sind Polysaccharide.
- 2 Lactose und Saccharose sind Monosaccharide.

- 1 Stärke und Cellulose sind Polysaccharide.
- 2 Lactose und Saccharose sind Monosaccharide.
- 3 Fructose und Glucose sind Monosaccharide.

- 1 Stärke und Cellulose sind Polysaccharide.
- 2 Lactose und Saccharose sind Monosaccharide.
- 3 Fructose und Glucose sind Monosaccharide.
- 4 Der Glucosehaushalt wird mit Insulin geregelt.

- 1 Stärke und Cellulose sind Polysaccharide.
- 2 Lactose und Saccharose sind Monosaccharide.
- 3 Fructose und Glucose sind Monosaccharide.
- 4 Der Glucosehaushalt wird mit Insulin geregelt.
- 5 Der Glykämische Index (Glyx) ist bei manchen Schlankheitsdiäten wichtig.

- 1 Lactose und Saccharose sind Monosaccharide.
- 2 Stärke und Cellulose sind Polysaccharide.
- 3 Fructose und Glucose sind Monosaccharide.
- 4 Der Glucosehaushalt wird mit Insulin geregelt.
- 5 Der Glykämische Index (Glyx) ist bei manchen Schlankheitsdiäten wichtig.

- ① Fette bestehen aus Fettsäuren und Glykol.

- ① Fette bestehen aus Fettsäuren und Glykol.
- ② Fett hat die meisten Kalorien von allen Grundnährstoffen.

- ① Fette bestehen aus Fettsäuren und Glykol.
- ② Fett hat die meisten Kalorien von allen Grundnährstoffen.
- ③ Zur Fettverdauung wird die Galle benötigt.

- 1 Fette bestehen aus Fettsäuren und Glykol.
- 2 Fett hat die meisten Kalorien von allen Grundnährstoffen.
- 3 Zur Fettverdauung wird die Galle benötigt.
- 4 Die meisten Deutschen nehmen zu viel Fett zu sich.

- 1 Fette bestehen aus Fettsäuren und Glykol.
- 2 Fett hat die meisten Kalorien von allen Grundnährstoffen.
- 3 Zur Fettverdauung wird die Galle benötigt.
- 4 Die meisten Deutschen nehmen zu viel Fett zu sich.
- 5 Höchstens  $2/3$  des Energiebedarfs soll mit Fett gedeckt werden.

- 1 Fette bestehen aus Fettsäuren und Glykol.
- 2 Fett hat die meisten Kalorien von allen Grundnährstoffen.
- 3 Zur Fettverdauung wird die Galle benötigt.
- 4 Die meisten Deutschen nehmen zu viel Fett zu sich.
- 5 Höchstens  $2/3$  des Energiebedarfs soll mit Fett gedeckt werden.

- ➊ Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind *essentiell*.

- 1 Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind *essentiell*.
- 2 Ungesättigte Fettsäuren sind in Pflanzenöl enthalten.

- 1 Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind *essentiell*.
- 2 Ungesättigte Fettsäuren sind in Pflanzenöl enthalten.
- 3 Die meisten Deutschen nehmen zu viel ungesättigte Fettsäuren zu sich.

- ➊ Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind *essentiell*.
- ➋ Ungesättigte Fettsäuren sind in Pflanzenöl enthalten.
- ➌ Die meisten Deutschen nehmen zu viel ungesättigte Fettsäuren zu sich.
- ➍ Linolensäure ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure.

- ➊ Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind *essentiell*.
- ➋ Ungesättigte Fettsäuren sind in Pflanzenöl enthalten.
- ➌ Die meisten Deutschen nehmen zu viel ungesättigte Fettsäuren zu sich.
- ➍ Linolensäure ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure.
- ➎ Fischöl enthält gesättigte Fettsäuren.

- 1 Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind *essentiell*.
- 2 Ungesättigte Fettsäuren sind in Pflanzenöl enthalten.
- 3 Die meisten Deutschen nehmen zu viel ungesättigte Fettsäuren zu sich.
- 4 Linolensäure ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure.
- 5 Fischöl enthält gesättigte Fettsäuren.

- ① Protein besteht aus Aminosäuren.

- 1 Protein besteht aus Aminosäuren.
- 2 Manche Aminosäuren sind essentiell.

- 1 Protein besteht aus Aminosäuren.
- 2 Manche Aminosäuren sind essentiell.
- 3 Der Proteinbedarf liegt bei 20% der Energie.

- 1 Protein besteht aus Aminosäuren.
- 2 Manche Aminosäuren sind essentiell.
- 3 Der Proteinbedarf liegt bei 20% der Energie.
- 4 Zu viel Protein belastet die Leber.

- 1 Protein besteht aus Aminosäuren.
- 2 Manche Aminosäuren sind essentiell.
- 3 Der Proteinbedarf liegt bei 20% der Energie.
- 4 Zu viel Protein belastet die Leber.
- 5 Die Proteinverdauung beginnt im Mund.

- 1 Protein besteht aus Aminosäuren.
- 2 Manche Aminosäuren sind essentiell.
- 3 Der Proteinbedarf liegt bei 20% der Energie.
- 4 Zu viel Protein belastet die Leber.
- 5 Die Proteinverdauung beginnt im Mund.

- ① Mineralwasser ist gesünder als Leitungswasser.

- 1 Mineralwasser ist gesünder als Leitungswasser.
- 2 Die empfohlene Trinkmenge beträgt 3–4 Liter täglich.

- 1 Mineralwasser ist gesünder als Leitungswasser.
- 2 Die empfohlene Trinkmenge beträgt 3-4 Liter täglich.
- 3 Mineralwasser enthält grundsätzlich viel Calcium und Magnesium.

- 1 Mineralwasser ist gesünder als Leitungswasser.
- 2 Die empfohlene Trinkmenge beträgt 3–4 Liter täglich.
- 3 Mineralwasser enthält grundsätzlich viel Calcium und Magnesium.
- 4 *Babywasser* enthält sehr wenig Nitrat.

- 1 Mineralwasser ist gesünder als Leitungswasser.
- 2 Die empfohlene Trinkmenge beträgt 3–4 Liter täglich.
- 3 Mineralwasser enthält grundsätzlich viel Calcium und Magnesium.
- 4 *Babywasser* enthält sehr wenig Nitrat.
- 5 Heilwasser ist ein Arzneimittel.

- 1 Mineralwasser ist gesünder als Leitungswasser.
- 2 Die empfohlene Trinkmenge beträgt 3-4 Liter täglich.
- 3 Mineralwasser enthält grundsätzlich viel Calcium und Magnesium.
- 4 *Babywasser* enthält sehr wenig Nitrat.
- 5 Heilwasser ist ein Arzneimittel.

- 1 Ballaststoffe haben Schuld am Übergewicht.

- 1 Ballaststoffe haben Schuld am Übergewicht.
- 2 Ballaststoffe sind in Gemüse und Vollkornprodukten enthalten.

- 1 Ballaststoffe haben Schuld am Übergewicht.
- 2 Ballaststoffe sind in Gemüse und Vollkornprodukten enthalten.
- 3 Ballaststoffe regulieren die Verdauung.

- 1 Ballaststoffe haben Schuld am Übergewicht.
- 2 Ballaststoffe sind in Gemüse und Vollkornprodukten enthalten.
- 3 Ballaststoffe regulieren die Verdauung.
- 4 Ballaststoffe glätten den Blutzuckerspiegel und senken das Cholesterin.

- 1 Ballaststoffe haben Schuld am Übergewicht.
- 2 Ballaststoffe sind in Gemüse und Vollkornprodukten enthalten.
- 3 Ballaststoffe regulieren die Verdauung.
- 4 Ballaststoffe glätten den Blutzuckerspiegel und senken das Cholesterin.
- 5 Bier enthält viele Ballaststoffe.

- 1 Ballaststoffe haben Schuld am Übergewicht.
- 2 Ballaststoffe sind in Gemüse und Vollkornprodukten enthalten.
- 3 Ballaststoffe regulieren die Verdauung.
- 4 Ballaststoffe glätten den Blutzuckerspiegel und senken das Cholesterin.
- 5 Bier enthält viele Ballaststoffe.

- 1 Alle Vitamine sind essentiell.

- 1 Alle Vitamine sind essentiell.
- 2 Nur wasserlösliche Vitamine werden im Körper gespeichert.

- 1 Alle Vitamine sind essentiell.
- 2 Nur wasserlösliche Vitamine werden im Körper gespeichert.
- 3 Schäden durch Vitaminmangel können immer vollständig abheilen.

- 1 Alle Vitamine sind essentiell.
- 2 Nur wasserlösliche Vitamine werden im Körper gespeichert.
- 3 Schäden durch Vitaminmangel können immer vollständig abheilen.
- 4 Vitaminmangel gibt es auch in Deutschland

- 1 Alle Vitamine sind essentiell.
- 2 Nur wasserlösliche Vitamine werden im Körper gespeichert.
- 3 Schäden durch Vitaminmangel können immer vollständig abheilen.
- 4 Vitaminmangel gibt es auch in Deutschland
- 5 Vitamine haben keine Nebenwirkungen, egal wie hoch dosiert.

- 1 Alle Vitamine sind essentiell.
- 2 Nur wasserlösliche Vitamine werden im Körper gespeichert.
- 3 Schäden durch Vitaminmangel können immer vollständig abheilen.
- 4 Vitaminmangel gibt es auch in Deutschland.
- 5 Vitamine haben keine Nebenwirkungen, egal wie hoch dosiert.

- ① Vitamin B12 und Folsäure sind wichtig für Nerven und Blutbildung.

- 1 Vitamin B12 und Folsäure sind wichtig für Nerven und Blutbildung.
- 2 Folsäure ist wichtig am Anfang der Schwangerschaft.

- 1 Vitamin B12 und Folsäure sind wichtig für Nerven und Blutbildung.
- 2 Folsäure ist wichtig am Anfang der Schwangerschaft.
- 3 Vitamin B12 ist nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.

- 1 Vitamin B12 und Folsäure sind wichtig für Nerven und Blutbildung.
- 2 Folsäure ist wichtig am Anfang der Schwangerschaft.
- 3 Vitamin B12 ist nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.
- 4 Folsäure gibt es vor allem in frischem Gemüse.

- 1 Vitamin B12 und Folsäure sind wichtig für Nerven und Blutbildung.
- 2 Folsäure ist wichtig am Anfang der Schwangerschaft.
- 3 Vitamin B12 ist nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.
- 4 Folsäure gibt es vor allem in frischem Gemüse.
- 5 Bei Magenkrankheiten kann es zu B12-Mangel kommen.

- 1 Vitamin B12 und Folsäure sind wichtig für Nerven und Blutbildung.
- 2 Folsäure ist wichtig am Anfang der Schwangerschaft.
- 3 Vitamin B12 ist nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.
- 4 Folsäure gibt es vor allem in frischem Gemüse.
- 5 Bei Magenkrankheiten kann es zu B12-Mangel kommen.

- ① Vitamin D ist wichtig für Haut und Knochen.

- ① Vitamin D ist wichtig für Haut und Knochen.
- ② Bei reichlich Sonne kann der Mensch Vitamin D selbst bilden.

- 1 Vitamin D ist wichtig für Haut und Knochen.
- 2 Bei reichlich Sonne kann der Mensch Vitamin D selbst bilden.
- 3 Vitamin D ist in jeder Dosierung gesund und harmlos.

- 1 Vitamin D ist wichtig für Haut und Knochen.
- 2 Bei reichlich Sonne kann der Mensch Vitamin D selbst bilden.
- 3 Vitamin D ist in jeder Dosierung gesund und harmlos.
- 4 Vitamin K ist für Blutgerinnung und Knochen.

- 1 Vitamin D ist wichtig für Haut und Knochen.
- 2 Bei reichlich Sonne kann der Mensch Vitamin D selbst bilden.
- 3 Vitamin D ist in jeder Dosierung gesund und harmlos.
- 4 Vitamin K ist für Blutgerinnung und Knochen.
- 5 Vitamin K wird von Darmbakterien gebildet.

- 1 Vitamin D ist wichtig für Haut und Knochen.
- 2 Bei reichlich Sonne kann der Mensch Vitamin D selbst bilden.
- 3 Vitamin D ist in jeder Dosierung gesund und harmlos.
- 4 Vitamin K ist für Blutgerinnung und Knochen.
- 5 Vitamin K wird von Darmbakterien gebildet.

- ① B-Vitamine sind wichtig für den Energiestoffwechsel und die Nerven.

- 1 B-Vitamine sind wichtig für den Energiestoffwechsel und die Nerven.
- 2 Vitamin B1 heißt auch Thiamin.

- 1 B-Vitamine sind wichtig für den Energiestoffwechsel und die Nerven.
- 2 Vitamin B1 heißt auch Thiamin.
- 3 Vitamin B6 heißt auch Riboflavin.

- 1 B-Vitamine sind wichtig für den Energiestoffwechsel und die Nerven.
- 2 Vitamin B1 heißt auch Thiamin.
- 3 Vitamin B6 heißt auch Riboflavin.
- 4 Vitamin B6 wird gegen Übelkeit verwendet.

- 1 B-Vitamine sind wichtig für den Energiestoffwechsel und die Nerven.
- 2 Vitamin B1 heißt auch Thiamin.
- 3 Vitamin B6 heißt auch Riboflavin.
- 4 Vitamin B6 wird gegen Übelkeit verwendet.
- 5 Pantothersäure und Nicotin gehören zu den B-Vitaminen.

- 1 B-Vitamine sind wichtig für den Energiestoffwechsel und die Nerven.
- 2 Vitamin B1 heißt auch Thiamin.
- 3 Vitamin B6 heißt auch Riboflavin.
- 4 Vitamin B6 wird gegen Übelkeit verwendet.
- 5 Pantothersäure und Nicotin gehören zu den B-Vitaminen.

- ① Ein Provitamin ist ein Stoff, aus dem der Körper ein Vitamin herstellen kann.

- 1 Ein Provitamin ist ein Stoff, aus dem der Körper ein Vitamin herstellen kann.
- 2 Carotin ist Provitamin C.

- 1 Ein Provitamin ist ein Stoff, aus dem der Körper ein Vitamin herstellen kann.
- 2 Carotin ist Provitamin C.
- 3 Vitamin A ist nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.

- 1 Ein Provitamin ist ein Stoff, aus dem der Körper ein Vitamin herstellen kann.
- 2 Carotin ist Provitamin C.
- 3 Vitamin A ist nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.
- 4 Vitamin A ist auch in hoher Dosierung unschädlich.

- 1 Ein Provitamin ist ein Stoff, aus dem der Körper ein Vitamin herstellen kann.
- 2 Carotin ist Provitamin C.
- 3 Vitamin A ist nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.
- 4 Vitamin A ist auch in hoher Dosierung unschädlich.
- 5 Carotin ist besonders gesund für Raucher.

- 1 Ein Provitamin ist ein Stoff, aus dem der Körper ein Vitamin herstellen kann.
- 2 Carotin ist Provitamin C.
- 3 Vitamin A ist nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.
- 4 Vitamin A ist auch in hoher Dosierung unschädlich.
- 5 Carotin ist besonders gesund für Raucher.

- ① Manche Mineralien kann der Körper selbst herstellen.

- 1 Manche Mineralien kann der Körper selbst herstellen.
- 2 Calciummangel gibt es in Deutschland nicht.

- 1 Manche Mineralien kann der Körper selbst herstellen.
- 2 Calciummangel gibt es in Deutschland nicht.
- 3 Magnesium stopft, Calcium führt ab.

- 1 Manche Mineralien kann der Körper selbst herstellen.
- 2 Calciummangel gibt es in Deutschland nicht.
- 3 Magnesium stopft, Calcium führt ab.
- 4 Männer brauchen mehr Magnesium als Frauen.

- 1 Manche Mineralien kann der Körper selbst herstellen.
- 2 Calciummangel gibt es in Deutschland nicht.
- 3 Magnesium stopft, Calcium führt ab.
- 4 Männer brauchen mehr Magnesium als Frauen.
- 5 Zu viel Eisen ist schädlich.

- 1 Manche Mineralien kann der Körper selbst herstellen.
- 2 Calciummangel gibt es in Deutschland nicht.
- 3 Magnesium stopft, Calcium führt ab.
- 4 Männer brauchen mehr Magnesium als Frauen.
- 5 Zu viel Eisen ist schädlich.

- ① Eisen ist wichtig für die Blutbildung.

- ① Eisen ist wichtig für die Blutbildung.
- ② Eisentabletten können zu Magen-Darm-Beschwerden führen.

- 1 Eisen ist wichtig für die Blutbildung.
- 2 Eisentabletten können zu Magen-Darm-Beschwerden führen.
- 3 Jod ist wichtig für die Bauchspeicheldrüse.

- 1 Eisen ist wichtig für die Blutbildung.
- 2 Eisentabletten können zu Magen-Darm-Beschwerden führen.
- 3 Jod ist wichtig für die Bauchspeicheldrüse.
- 4 Jod kommt in Meeresfisch vor.

- 1 Eisen ist wichtig für die Blutbildung.
- 2 Eisentabletten können zu Magen-Darm-Beschwerden führen.
- 3 Jod ist wichtig für die Bauchspeicheldrüse.
- 4 Jod kommt in Meeresfisch vor.
- 5 Deutschland ist Jodmangelgebiet.

- 1 Eisen ist wichtig für die Blutbildung.
- 2 Eisentabletten können zu Magen-Darm-Beschwerden führen.
- 3 Jod ist wichtig für die Bauchspeicheldrüse.
- 4 Jod kommt in Meeresfisch vor.
- 5 Deutschland ist Jodmangelgebiet.