

4. Das Verdauungssystem

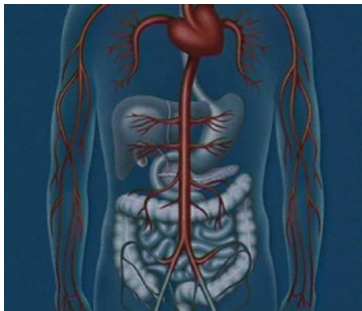
4.1 Die Organe des Verdauungstrakts

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.