

STOFFWECHSEL VERARBEITUNG UND VERWERTUNG VON NÄHRSTOFFEN

N A H R U N G	Nährstoffe	Verdauung im Darm zu		Transport im Blut	Verwertung
	Kohlenhydrate	→	Zucker	→	Energieförderer
	Fette (Lipide)	→	Kleinere Fetteinheiten	→	Energieförderer
	Eiweisse (Proteine)	→	Aminosäuren	→	Baustoff
	Micronährstoffe	→	Micronährstoffe	→	Hilfsstoffe