

# **DER NOTFALL SANITÄTER**

Fachmagazin für Notfall- und Rettungsmedizin

fresh up!

## Inhaltsverzeichnis

1 Allgemeines	4
2 Energie- und Nährstoffbedarf	4
2.1 Bestimmung des täglichen Energiebedarfs	4
3 Kohlenhydrate	5
3.1 Monosaccharide	5
3.2 Disaccharide	6
3.3 Polysaccharide	6
3.4 Kohlenhydratverdauung	6
4 Fette (Lipide)	6
4.1 Fettverdauung	7
5 Eiweiße (Proteine)	8
5.1 Eiweißverdauung	8
6 Ballaststoffe	8
7 Mineralstoffe, Mengen- und Spurenelemente	8
8 Vitamine	10
8.1 Steckbriefe der 13 lebenswichtigen Vitamine	11
9 Exkurs – Ernährung und Bewegung bei der Schichtarbeit	13
9.1 Unsere innere Uhr	13
9.2 Der eigene Rhythmus	13
9.3 Raum für Schlaf	14
9.4 Die richtige Ernährung	14
9.5 Bewegung und Sport	15
9.6 Stress entsteht im Kopf	15