

Proteinmangelerkrankungen



Kwashiorkor

- Proteinmangelerkrankung
- Hautschäden
- Gliederschwellung
- Leberschrumpfung

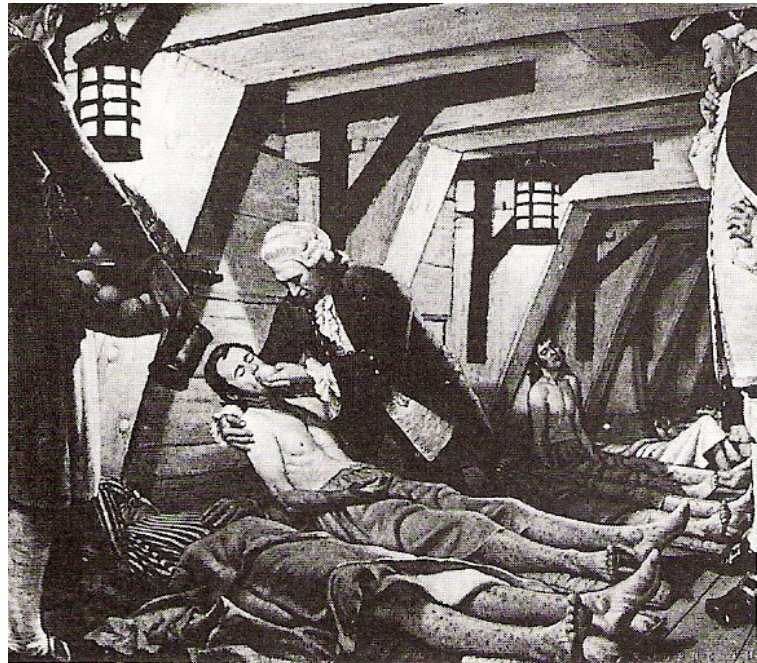
Vitaminmangel - Rachitis – Mangel an Vitamin D



Vitaminmangel - Beriberi – Mangel an Vitamin B1

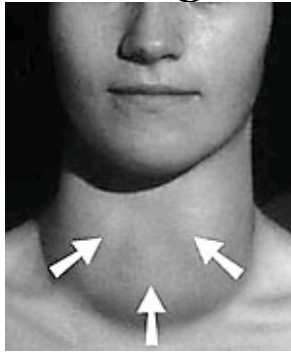


Vitaminmangel - Skorbut – Mangel an Vitamin C



Skorbut (historische Darstellung)

Iodmangel



Übergewicht Grundumsatz im Mittel:

m.: 1700 kcal (7100 kJ); w.: 1500 kcal (6300 kJ)



	Portion	Brennwert/ Portion
Hamburger	105 g	1085
Pommes mittel	108 g	1396
Chicken 6er	113 g	1131
Chio Chips Paprika	100 g	2303 kJ
Milka Alpenmilch	100 g	2207 kJ

Kalorienverbrauch

- Liegen: 68 (285 kJ)
- Sitzen: 72
- unanstrengendes Stehen: 75
- horizont. Gehen mit ca. 3,6 km/h: 210
- horizont. Marsch mit ca. 6 km/h: 350
- Fahrradfahren mit ca. 15 km/h: 380
- Schwimmen: 640

Mangel an essenziellen Fettsäuren

- Immunsystem geschwächt
- verzögerte Wundheilung, Mangel an Blutplättchen
- Gelenkrheumatismus,
- Haarausfall
- ein trockenes und schuppiges Hautbild, Hautveränderungen (z.B. übermäßige Verhornung),
- gestörte Sehkraft,
- erhöhtem Blutdruck
- neurologischer Störungen
- Wachstumsstörungen



Lebensmittelallergien



2 Allergische Reaktion



Hypervitaminose

- durch übermäßige Zufuhr der entsprechender Vitamine
- besonders bei den Vitaminen A und D

Beispiel Vitamin A - akute Vergiftungserscheinungen

Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Appetitlosigkeit, Muskelkoordinationsstörungen, Doppelbilder, Hautschäden, Schleimhautblutungen