

## **AANVULLING VOEDINGSSTOFFEN HOOFDSTUK 5 VAKBOEK DEEL 1.**

**© Uitgeverij Les Pieds**

Koolhydraten zijn samen met eiwitten en vetten de belangrijkste energiedragers. Koolhydraten zorgen voor de directe energie die het lichaam nodig heeft om goed te kunnen functioneren. Vetten worden hoofdzakelijk opgeslagen als energie voorraad, koolhydraten in de vorm van glucose zijn direct beschikbaar als brandstof voor de cellen. Eiwitten worden niet als reservevoedsel door het lichaam opgeslagen en worden door de lever afgebroken en afgevoerd. 1 gram koolhydraten levert gemiddeld 4 kCal = 17 kJoule energie. 1 gram eiwit levert gemiddeld 4 kCal = 17 kJoule energie. 1 gram vet levert gemiddeld 9 kCal = 37 kJoule energie. Het aantal koolhydraten, eiwitten en vetten staat op etiketten van etenswaren vermeld.

Het overige van koolhydraten, eiwitten en vetten namelijk de herkomst, functie en vertering en afvalstoffen zijn vermeld op pag. 61 en 62 van het vakboek Anatomie & Fysiologie Basisboek Deel 1.