2.1

Voedingsmiddelen = alles wat je eet of drinkt  
Voedingsstoffen = bruikbare bestandsdelen van voedingsmiddelen Voedingsvezels = alle onverteerbare stoffen in plantaardig voedsel 4 functies voedingsstoffen:

1. Bouwstoffen: voor groei, ontwikkeling en herstel van cellen
2. Brandstoffen: energie leveren
3. Reservestoffen: opslag
4. Beschermende stoffen: tegen ziektes

2.6

Verteringsstelsel = Alle organen die samenwerken voor de vertering

Doel vertering = voedingsstoffen afbreken tot verteringsproducten die wel door de darmwand opgenomen kunnen worden in het bloed

* Stoffen die wel door darmwand opgenomen worden (en niet verteerd hoeven te worden): water, glucose, mineralen en vitamines
* Stoffen die wel verteerd moeten worden: eiwitten, vetten en meeste koolhydraten Verteringsklieren maken verteringssappen; deze bevatten enzymen

Enzymen = stoffen die scheikundige reacties versnellen. Ze worden gebruikt en niet verbruikt! Een enzym kan maar 1 soort reactie uitvoeren.

Darmperistaltiek = beweging die darmen maken om voedsel voort te stuwen = peristaltische bewegingen > door samenwerking van kringspieren en lengtespieren

• Ook tot doel om voedselbrij te kneden en te mengen met de sappen

Voedingsvezels prikkelen de spieren in de (dikke) darmwand, waardoor darmperistaltiek gestimuleerd wordt

2.8  
Mondholte en keelholte:  
Speeksel = water, slijm (betere glijbaarheid) en enzym (om zetmeel te verteren)

- Huig sluit neusholte af tijdens het slikken

- Strotklepje sluit luchtpijp af tijdens slikken  
Slokdarm= maakt peristaltische bewegingen om voedsel voort te bewegen

Maag:

•  bevat kring,- en lengtespieren

•  functie: opslag voedsel + afgeven/maken maagsap

Maagsap bevat water, zoutzuur (bacteriën in voedsel doden) en enzym (voor afbraak eiwitten) Kringspier op einde van de maag = maagportier > laat voedsel door naar 12-vingerige darm

In 12-vingerige darm monden uit:

* •  Afvoerbuis van de lever (maakt gal) en galblaas (opslagplaats gal). Gal emulgeert vetten = maakt van grote vetdruppels kleinere vetdruppels (let op: niet verteren dus)
* •  Afvoerbuis van de alvleesklier: maakt alvleessap (bevat enzymen voor vertering eiwitten, koolhydraten en vetten)

Dunne darm:

•  Heeft darmsapklieren > enzymen voor vertering eiwitten en koolhydraten

•  Opnamen van voedingsstoffen/verteringsproducten in het bloed

•  Wand is opgebouwd uit darmplooien, die weer darmvlokken (uitstulpingen) bevatten.

Darmvlok heeft bloedvaten, waardoor voedingsstoffen opgenomen worden uit de

voedselbrij in het bloed

•  Door vlokken/plooien > oppervlaktevergroting

Dikke darm:

•  Water opnemen uit voedsel (bij diarree ontregelt)

•  Bevat bacteriën > deze hebben enzym cellulose om celwanden af te breken van plantaardige resten

Endeldarm:

•  Opslagplaats van onverteerde voedselresten

•  Via de anus (een kringspier) verlaten resten (= ontlasting) het lichaam