Wirkungsgrad Nahrung von der Herstellung bis zur Verwertung in den Zellen

Herstellung der Nahrung

Nahrungs-zufuhr

Gewichtsregelung
Viel oder wenig Nahrung
Bilanz der Nahrung
Typ der Nahrung

Resorption im Dünndarm

Wirkungsgrad Kohlenhydrate
Glykämischer Index
Darmflora & Darmbakterien
Wirkungsgrad Eiweiss, Fette
(Fermentiert etc.)

Zellen-aufnahme (Mitochondrien)

Regelung durch Hormone
z.B. Insulin