

Nahrungsmittel als Energiequelle

Wenn wir leben verbraucht unser Körper Energie. Daher müssen wir essen, um unserem Körper Energie zuzuführen. Dabei wird die Nahrung im Körper verbrannt und liefert Energie.

Auf Lebensmittelverpackungen wird daher die Energie, die in den Lebensmitteln steckt, in Kilojoule [kJ] angegeben. Um den Energiegehalt von Lebensmitteln besser miteinander vergleichen zu können, wird der Energiegehalt immer für eine Menge von 100g angegeben.

Nimmt man durch Nahrung mehr Energie auf, als der Körper verbrennen kann, wird man übergewichtig. Nimmt man weniger Energie auf, als der Körper verbraucht, nimmt man ab. Daher sollte man dem Körper nur so viel Energie zuführen, wie er auch wirklich benötigt. Da jeder Körper unterschiedlich viel Energie verbrennt, kann man im Internet in Ernährungstabellen ablesen, wie viel Energie man benötigt. Natürlich ist es auch noch von weiteren Faktoren abhängig. Zum Beispiel davon, wie viel Muskelmasse jemand hat (je mehr Muskeln, umso höher der Energieverbrauch) oder wie viel Sport man treibt.