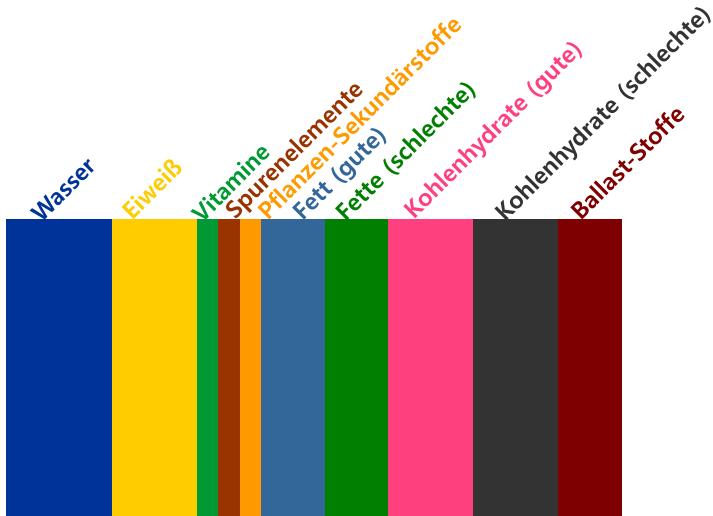


Geschichtliche Betrachtungen der Lebensmittel

Früher waren die meisten Menschen arm und haben das relativ teure Fleisch nur einmal in der Woche essen können. Daher stammt auch der Name Sonntagsbraten. Damit war die tierische Fettaufnahme auf Milchprodukte beschränkt. Der Bedarf an Energie war aber sehr viel höher als heute. Die Menschen mussten also mit Kohlenhydraten ihren Energiebedarf decken. Wir kennen alle unsere Grundnahrungsmittel Brot, Reis, Nudeln und Kartoffeln. Diese sind historisch begründet, da man das Volk ja satt bekommen musste. Die drei Hauptbestandteile Eiweiß (Proteine), Fett und Kohlenhydrate müssen in einem bestimmten Verhältnis zueinander aufgenommen werden, damit sie vollständig verarbeitet werden können. Lässt man eines weg, dann werden die anderen beiden nicht mehr vollständig verbraucht. Man nennt das auch Trennkost.

In folgendem Schaubild ist ein Querschnitt der Bestandteile von Lebensmitteln gezeigt, der aber nicht proportional zu der wirklichen Menge dargestellt ist, sondern nur schematisch darstellen soll, welche Stoffe in Lebensmitteln vorhanden sind.

Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de



unproportionale Darstellung der Inhaltsstoffe von Lebensmitteln
Abb. 1: Woraus bestehen Lebensmittel
Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

Nehmen wir an, ein normal arbeitender Mensch hat damals ca. 20.000 kJ (ca. 5.000 kcal) (4,18 kJ = 1 kcal), am Tag gebraucht, da er alles selbst machen musste und keine Maschinen zur Hilfe hatte, da es noch keine gab. Die gesamte Fläche der Darstellung sind diese ca. 20.000 kJ (ca. 5.000 kcal)