

Wie viele Energie benötigen wir heute?

Heute, da wir alle schweren Arbeiten von Maschinen verrichten lassen, benötigen wir wesentlich weniger Energie (kJ , kcal). Wir gehen nirgendwo mehr hin, sondern fahren mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln. Wir müssen nicht wirklich mehr schwer tragen, da wir für alles Hilfsmittel haben.

Wenn wir heute, sagen wir mal, nur noch die Hälfte der Energie ca. 10.000 kJ (ca. 2.500 kcal) brauchen, dann könnten wir ja einfach die Hälfte essen, dann stimmt das wieder.



unproportionale Darstellung der Inhaltsstoffe von Lebensmitteln
Abb. 2: Wie viele Kalorien benötigen wir heute
Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

Dann würden wir aber auch nur noch die Hälfte an Eiweiß, Vitaminen, Spurenelementen, Pflanzen-Sekundärstoffen und Ballaststoffen zu uns nehmen. Die dürfen, wie wir noch sehen werden, aber nicht reduziert werden. Also was sollen wir tun?

Wir müssen die Energiezufuhr reduzieren.