
Subject: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 14 Dec 2020 16:40:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

3.000 Kcal am Tag gelten für einen erwachsenen Mann mit durchschnittlichem Gewicht und Körpergröße als Richtwert der empfohlenen Kalorienzufuhr.

Laut BMI-Rechner liegt der Grundumsatz in Ruhe (also wenn man sich nicht bewegen würde) für einen 76 kg schweren Mann bei 1,80 m Körpergröße bereits bei 1.700 Kcal am Tag. Ich finde das krass viel!

Gerade im Sommer habe ich sehr wenig Hunger und ich nehme sicher nicht mehr als 500-1.000 Kcal am Tag zu mir.

Im Winter bei kalten Temperaturen etwas mehr.

Aber selbst im Winter sicher nicht mehr als 2.000 Kcal.

Ich habe auch schon Frauen gesehen, die kaum was essen und trotzdem recht dick sind. Da frage ich mich, ob das mit dem Grundumsatz wirklich stimmt.

Denn dann müssten diese Frauen ja knochendürre sein.

Ich vermute, dass der Grundumsatz bei den meisten extrem niedrig ist und dass wir belogen werden.

Subject: Aw: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?

Posted by [Rotfuchs](#) on Mon, 14 Dec 2020 17:50:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Ich vermute, dass der Grundumsatz bei den meisten extrem niedrig ist und dass wir belogen werden.

Nun wie bei jeder Verschwörungstheorie sollte man sich zu nächst fragen: Wem nützt es?

Abgesehen davon, dass ich glaube, dass das hier nur ein Troll- Thread ist: Es gibt zwar den sogenannte Hungerstoffwechsel, bei dem der Kalorienbedarf reduziert ist, aber das tritt idR, wie der Name schon sagt, nur bei hungernden Menschen auf. Das ganze Thema mit dem Energiebedarf des Körpers ist gut erforscht und das schon recht lange. Ich sehe keinen Grund, warum dort gelogen werden sollte. Auch aus meinen persönlichen Erfahrungen kann ich nichts gegenteiliges berichten. Ich sehe hier keine wirkliche Diskussionsgrundlage.

Subject: Aw: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?

Posted by [DetConan](#) on Mon, 14 Dec 2020 18:28:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es geht mehr um die Nährstoffdichte als Kalorienzahl. Gibt Leute die nur 500-1000kcal am Tag essen und trotzdem kerngesund sind. Ich kenne jemanden der täglich 4000kcal in sich

hineinfrisst und trotzdem ein Spargeltarzan ist :d

Subject: Aw: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 14 Dec 2020 19:07:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Diese These kann doch nur eine Lüge sein.

Wie erklärt es sich denn sonst, dass ich im Sommer nur 500-1.000 Kcal

zu mir nehme und trotzdem nicht abnehme.

Ich tue sicher nicht hungern.

Und wer meint, dieser Thread sei ein Troll-Post, der kann sofort wieder nach Hause gehen. Mit solchen Leuten werde ich sicher nicht diskutieren. Die "wahren" Trolle sind sie nämlich selbst.

Subject: Aw: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?

Posted by [hallowelt](#) on Tue, 15 Dec 2020 09:14:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Mon, 14 December 2020 19:28Es geht mehr um die Nährstoffdichte als Kalorienzahl. Gibt Leute die nur 500-1000kcal am Tag essen und trotzdem kerngesund sind. Ich kenne jemanden der täglich 4000kcal in sich hineinfrisst und trotzdem ein Spargeltarzan ist :d Es gab ein Experiment mit Mäusen, die fressen konnten wie viel sie wollten, nur dass in ihrem Futter die Aminosäure Leucin fehlte, sie verloren alles Fett an sich, weil ihre Körper aufgrund der fehlenden Aminosäure (und damit eines Enzyms) kein Körperfett aufbauen konnte.

Ich habe auch von Leuten gelesen, die sehr hohe Energiemengen zu sich nahmen, einer sogar knapp 10k kcal, ohne fett zu werden; diese Leute ernährten sich jedoch ausschließlich von Obst und wahrscheinlich trug Fructosemalabsorption einen großen Teil der zugeführten Energie wieder fort.

Subject: Aw: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?

Posted by [MatteStattPlatte](#) on Tue, 15 Dec 2020 12:34:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist alles eine Frage der Bewegung und Muskelmasse. Die Einmannpackung (EPa) der Bundeswehr hat 3.800 kcal, weil im feldmäßigen Einsatz mit erhöhtem Energiebedarf zu rechnen ist. Ob es auch schon eine EinFRAUpackung gibt? Dort dürfen dann auch Artikel für die Monatshygiene dabei sein :)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Einmannpackung>

Subject: Aw: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?

Posted by [xWannes](#) on Tue, 15 Dec 2020 14:04:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein vom Fitness-Tracker errechneter Gesamtbedarf liegt im Schnitt bei knapp 3.000 Cal. Ich bringe aber auch knapp zwei Zentner auf die Waage, was den Leistungsumsatz gerade bei meiner favorisierten Sportart Laufen schnell in die Höhe treibt.

Subject: Aw: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?

Posted by [Blackster](#) on Tue, 15 Dec 2020 21:38:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auf jeder Packung steht doch 2000 drauf, ka wie du auf 3000 kommst :frage:

Subject: Aw: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 15 Dec 2020 22:54:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist im Grunde Energie-Erhaltungssatz. Das was du zuführst, wird verbrannt, was übrig bleibt, aufgrund zu großer Energiemenge wird eingelagert und ein kleiner Teil (thermogenetischer Effekt der Nahrung) geht bei der Verarbeitung drauf.

Einfach mal deine Nahrung tracken, dann weißt du wie viel du genau isst.

500-1000 Kalorien täglich, bedeuten auf lange Sicht für einen ausgewachsenen Mann gesundheitliche Probleme bis irgendwann den Tod.

Der Grundumsatz ist abhängig vom Gewicht, Geschlecht und Größe.

1700 kcal sind realistisch bei dem Gewicht....du wirst wahrscheinlich einfach mehr oder kaloriendichter essen als du denkst.

Subject: Aw: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?

Posted by [MatteStattPlatte](#) on Tue, 15 Dec 2020 23:14:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Tue, 15 December 2020 23:54500-1000 Kalorien täglich, bedeuten auf lange Sicht für einen ausgewachsenen Mann gesundheitliche Probleme bis irgendwann den Tod.

Bis-2020-Norwood-0 ernährt sich im Sommer auch von Lichtnahrung :!:

Bei Nährstoffmangel können auch die Haarwurzeln leiden oder absterben, so wird es bis 2020 nichts mit Norwood-0. Wie weit bist Du sind ja nicht mehr viele Tage bis das Jahr zuende ist.

Subject: Aw: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 15 Dec 2020 23:21:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MatteStattPlatte schrieb am Wed, 16 December 2020 00:14 Haar2O schrieb am Tue, 15 December 2020 23:54 500-1000 Kalorien täglich, bedeuten auf lange Sicht für einen ausgewachsenen Mann gesundheitliche Probleme bis irgendwann den Tod.
Bis-2020-Norwood-0 ernährt sich im Sommer auch von Lichtnahrung

Lol, hab jetzt erst mitbekommen dass der Thread von Norwood ist. 8o
Okay....dann klink ich mich mal aus. :smug:

Subject: Aw: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?
Posted by [DetConan](#) on Wed, 16 Dec 2020 12:00:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Tue, 15 December 2020 23:54 Ist im Grunde Energie-Erhaltungssatz. Das was du zuführst, wird verbrannt, was übrig bleibt, aufgrund zu großer Energiemenge wird eingelagert und ein kleiner Teil (thermogenetischer Effekt der Nahrung) geht bei der Verarbeitung drauf.

Einfach mal deine Nahrung tracken, dann weißt du wie viel du genau isst.

500-1000 Kalorien täglich, bedeuten auf lange Sicht für einen ausgewachsenen Mann gesundheitliche Probleme bis irgendwann den Tod.
Der Grundumsatz ist abhängig vom Gewicht, Geschlecht und Größe.
1700 kcal sind realistisch bei dem Gewicht....du wirst wahrscheinlich einfach mehr oder kaloriendichter essen als du denkst.
Das ist doch bullshit, wenn man zb. 1000kcal in Form von gekeimtem Getreide nimmt, hat man alles wichtig an Nährstoffen und wird sicher wesentlich gesünder sein als jemand der sich 2500kcal Mecces food reinstopft.

Subject: Aw: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?
Posted by [Craktuv](#) on Wed, 16 Dec 2020 12:56:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meiner Erfahrung nach unter und überschätzen Menschen oft was sie an Kalorien zu sich nehmen. Ich höre immer wieder das die füllige Person xyz praktisch kaum was isst und trotzdem zunimmt. Aber schnell zeigt sich das überall versteckt haufenweise Kalorien zu sich genommen werden. Dann wird das essen z.B. mit ordentlich Fett angebraten, in den Salat kommt auch noch was Öl, oder Essen wird dann wenn immer möglich mit Sahne zubereitet, dann noch was Fruchtsaft und schon ist eine Frau schon deutlich über 2000kcal. Aber auch andersrum ist es häufig so.

Ich war eigentlich schon immer dünn und habe lange an der Grenze zum Untergewicht gekratzt und auch ich dachte ich esse doch viel. Erst als ich dann angefangen habe meine Kalorien mal über Monate hinweg konsequent zu zählen wurde deutlich das ich an den meisten Tagen unter meinem Bedarf war. Deshalb weiß ich übrigens auch mit ziemlicher Sicherheit das die Energieangaben auf Lebensmitteln und den Energiebedarf denn man so ermitteln kann in etwa hinhaut. Denn sonst wäre es mir durch Kalorien zählen mittlerweile nicht so einfach möglich mein Gewicht zu halten, zuzunehmen oder abzunehmen.

Generell gilt bei Menschen außerdem auch der Energieerhaltungssatz. Die Energie von essen welches man zu sich nimmt und verdaut kann nicht einfach verschwinden. Entweder verbraucht man Sie oder man setzt es in Form von Fett an. Hier kann es zwar Schwankungen geben, abhängig davon wie effektiv der Körper z.B. verdaut. Dabei kann es aber nicht dazu kommen das jemand der sich von einer Scheibe Brot und einem normalen Salat am Tag ernährt auf einmal zunimmt. Das ist einfach nicht möglich.

Subject: Aw: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?
Posted by [Haar2O](#) on Wed, 16 Dec 2020 13:00:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Wed, 16 December 2020 13:00Haar2O schrieb am Tue, 15 December 2020 23:54Ist im Grunde Energie-Erhaltungssatz. Das was du zuführst, wird verbrannt, was übrig bleibt, aufgrund zu großer Energiemenge wird eingelagert und ein kleiner Teil (thermogenetischer Effekt der Nahrung) geht bei der Verarbeitung drauf.

Einfach mal deine Nahrung tracken, dann weißt du wie viel du genau isst.

500-1000 Kalorien täglich, bedeuten auf lange Sicht für einen ausgewachsenen Mann gesundheitliche Probleme bis irgendwann den Tod.

Der Grundumsatz ist abhängig vom Gewicht, Geschlecht und Größe.

1700 kcal sind realistisch bei dem Gewicht....du wirst wahrscheinlich einfach mehr oder kaloriendichter essen als du denkst.

Das ist doch bullshit, wenn man zb. 1000kcal in Form von gekeimtem Getreide nimmt, hat man alles wichtig an Nährstoffen und wird sicher wesentlich gesünder sein als jemand der sich 2500kcal Mecces food reinstopft.

Hää? :frage:

Subject: Aw: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?
Posted by [Rotfuchs](#) on Wed, 16 Dec 2020 16:20:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Craktuv schrieb am Wed, 16 December 2020 13:56

Ich war eigentlich schon immer dünn und habe lange an der Grenze zum Untergewicht gekratzt und auch ich dachte ich esse doch viel. Erst als ich dann angefangen habe meine Kalorien mal über Monate hinweg konsequent zu zählen wurde deutlich das ich an den meisten Tagen unter meinem Bedarf war. Deshalb weiß ich übrigens auch mit ziemlicher Sicherheit das die Energieangaben auf Lebensmitteln und den Energiebedarf denn man so ermitteln kann in etwa hinhaut. Denn sonst wäre es mir durch Kalorien zählen mittlerweile nicht so einfach möglich mein Gewicht zu halten, zuzunehmen oder abzunehmen.

Ging mir auch so ähnlich. Ich habe während der Oberstufe relativ intensiv Sport getrieben und deshalb ein Ernährungstagebuch geführt. Dabei bekommt man ein gutes Gefühl für u.a. Energie-, Eiweiß- oder Fettgehalt von einzelnen Lebensmittel.

Vorher habe ich auch die Mengen überschätzt, die ich gegessen habe. Und ich glaube, dass das so gut wie allen Menschen der Fall ist, die sagen, dass sie zwar viel essen würden, aber nie zunehmen würden. Sicher gibt es auch welche, die an einer Stoffwechselkrankheit oder ähnliches leiden und deshalb nicht zunehmen, aber das ist dann eher eine kleine Gruppe dieser Menschen.

Zitat:wenn man zb. 1000kcal in Form von gekeimtem Getreide nimmt, hat man alles wichtig an Nährstoffen und wird sicher wesentlich gesünder sein als jemand der sich 2500kcal Mecces food reinstopft.

Beides wären keine guten Ernährungsweisen.

Bei dem gekeimten Getreide ist neben dem Energiedefizit auch noch z.B. eine zu geringe Menge an Eiweiß und essentiellen Fettsäuren zu bemängeln.

Aber wer würde sich auch so ernähren?

Eine normale ausgewogene Ernährung ist das was man anstreben sollte, dort kann man ruhig dann auch das gekeimte Getreide einbauen. Aber sich alleine von sowas zu ernähren wäre eine völlige Mangelernährung.

Subject: Aw: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?

Posted by [DetConan](#) on Wed, 16 Dec 2020 17:31:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rotfuchs schrieb am Wed, 16 December 2020 17:20Craktuv schrieb am Wed, 16 December 2020 13:56

Ich war eigentlich schon immer dünn und habe lange an der Grenze zum Untergewicht gekratzt und auch ich dachte ich esse doch viel. Erst als ich dann angefangen habe meine Kalorien mal über Monate hinweg konsequent zu zählen wurde deutlich das ich an den meisten Tagen unter meinem Bedarf war. Deshalb weiß ich übrigens auch mit ziemlicher Sicherheit das die Energieangaben auf Lebensmitteln und den Energiebedarf denn man so ermitteln kann in etwa hinhaut. Denn sonst wäre es mir durch Kalorien zählen mittlerweile nicht so einfach möglich mein Gewicht zu halten, zuzunehmen oder abzunehmen.

Ging mir auch so ähnlich. Ich habe während der Oberstufe relativ intensiv Sport getrieben und deshalb ein Ernährungstagebuch geführt. Dabei bekommt man ein gutes Gefühl für u.a. Energie-, Eiweiß- oder Fettgehalt von einzelnen Lebensmittel.

Vorher habe ich auch die Mengen überschätzt, die ich gegessen habe. Und ich glaube, dass das so gut wie allen Menschen der Fall ist, die sagen, dass sie zwar viel essen würden, aber nie zunehmen würden. Sicher gibt es auch welche, die an einer Stoffwechselkrankheit oder ähnliches leiden und deshalb nicht zunehmen, aber das ist dann eher eine kleine Gruppe dieser Menschen.

Zitat:wenn man zb. 1000kcal in Form von gekeimtem Getreide nimmt, hat man alles wichtig an Nährstoffen und wird sicher wesentlich gesünder sein als jemand der sich 2500kcal Mecces food reinstopft.

Beides wären keine guten Ernährungsweisen.

Bei dem gekeimten Getreide ist neben dem Energiedefizit auch noch z.B. eine zu geringe Menge an Eiweiß und essentiellen Fettsäuren zu bemängeln.

Aber wer würde sich auch so ernähren?

Eine normale ausgewogene Ernährung ist das was man anstreben sollte, dort kann man ruhig dann auch das gekeimte Getreide einbauen. Aber sich alleine von sowas zu ernähren wäre eine völlige Mangelernährung.

Ja das stimmt, aber ich will damit sagen dass man nicht unbedingt seinen Grundumsatz essen muss um gesund zu bleiben. 250g gekeimter Buchweizen, 2 Weizengrassshots, etwas Kokosnusmus und noch Spirulina, die haben eh kaum Kalorien aber 72% Eiweiß wären unter 1000 Kalorien und trotzdem genug um 200 Jahre alt zu werden, wenn man noch stressfrei lebt.

Subject: Aw: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?

Posted by [Haar2O](#) on Wed, 16 Dec 2020 20:58:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Wed, 16 December 2020 18:31Rotfuchs schrieb am Wed, 16 December 2020 17:20Craktuv schrieb am Wed, 16 December 2020 13:56

Ich war eigentlich schon immer dünn und habe lange an der Grenze zum Untergewicht gekratzt und auch ich dachte ich esse doch viel. Erst als ich dann angefangen habe meine Kalorien mal über Monate hinweg konsequent zu zählen wurde deutlich das ich an den meisten Tagen unter meinem Bedarf war. Deshalb weiß ich übrigens auch mit ziemlicher Sicherheit das die Energieangaben auf Lebensmitteln und den Energie Bedarf denn man so ermitteln kann in etwa hinhaut. Denn sonst wäre es mir durch Kalorien zählen mittlerweile nicht so einfach möglich mein Gewicht zu halten, zuzunehmen oder abzunehmen.

Ging mir auch so ähnlich. Ich habe während der Oberstufe relativ intensiv Sport getrieben und deshalb ein Ernährungstagebuch geführt. Dabei bekommt man ein gutes Gefühl für u.a. Energie-, Eiweiß- oder Fettgehalt von einzelnen Lebensmittel.

Vorher habe ich auch die Mengen überschätzt, die ich gegessen habe. Und ich glaube, dass

das so gut wie allen Menschen der Fall ist, die sagen, dass sie zwar viel essen würden, aber nie zunehmen würden. Sicher gibt es auch welche, die an einer Stoffwechselkrankheit oder ähnliches leiden und deshalb nicht zunehmen, aber das ist dann eher eine kleine Gruppe dieser Menschen.

Zitat:wenn man zb. 1000kcal in Form von gekeimtem Getreide nimmt, hat man alles wichtig an Nährstoffen und wird sicher wesentlich gesünder sein als jemand der sich 2500kcal Mecces food reinstopft.

Beides wären keine guten Ernährungsweisen.

Bei dem gekeimten Getreide ist neben dem Energiedefizit auch noch z.B. eine zu geringe Menge an Eiweiß und essentiellen Fettsäuren zu bemängeln.

Aber wer würde sich auch so ernähren?

Eine normale ausgewogene Ernährung ist das was man anstreben sollte, dort kann man ruhig dann auch das gekeimte Getreide einbauen. Aber sich alleine von sowas zu ernähren wäre eine völlige Mangelernährung.

Ja das stimmt, aber ich will damit sagen dass man nicht unbedingt seinen Grundumsatz essen muss um gesund zu bleiben. 250g gekeimter Buchweizen, 2 Weizengrasshots, etwas Kokosnusmus und noch Spirulina, die haben eh kaum Kalorien aber 72% Eiweiß wären unter 1000 Kalorien und trotzdem genug um 200 Jahre alt zu werden, wenn man noch stressfrei lebt. Holy shit..... :lol:

Man sollte in diesem Forum wirklich maximal sporadisch unterwegs sein.

Subject: Aw: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 16 Dec 2020 22:47:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.bonusan.com/deutsch/neuigkeiten/warum-wir-durch-kalorienrestriktion-laenger-leben>

<https://www.aerzteblatt.de/blog/104642/Kalorienrestriktion-nuetzt-auch-schlanken-Menschen>

Subject: Aw: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?

Posted by [Rotfuchs](#) on Thu, 17 Dec 2020 11:42:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Wed, 16 December 2020 18:31

Ja das stimmt, aber ich will damit sagen dass man nicht unbedingt seinen Grundumsatz essen muss um gesund zu bleiben. 250g gekeimter Buchweizen, 2 Weizengrasshots, etwas Kokosnusmus und noch Spirulina, die haben eh kaum Kalorien aber 72% Eiweiß wären unter 1000 Kalorien und trotzdem genug um 200 Jahre alt zu werden, wenn man noch stressfrei lebt. Wenn du Magermodel werden möchtest kannst du dich gerne so ernähren. Aber 200 Jahre wirst du so wahrscheinlich nicht werden.

Zitat:<https://www.bonusan.com/deutsch/neuigkeiten/warum-wir-durch-kalorienrestriktion-laenger-lieben>

<https://www.aerzteblatt.de/blog/104642/Kalorienrestriktion-nuetzt-auch-schlanken-Menschen>

Kannst du bitte noch erläutern, was genau du mit diesen Artikeln jetzt aussagen möchtest?

Zitat:Holy shit.....

Man sollte in diesem Forum wirklich maximal sporadisch unterwegs sein.

Einen gewissen Unterhaltungswert hat es ja schon...

Subject: Aw: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Sat, 19 Dec 2020 11:01:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ich an EINEM Tag esse!

<https://www.youtube.com/watch?v=7xDmgGV3gS0>
