

Kettenthema - Was gab´s zu Essen? Lieblingsfrüchtchen und ähnliche Schwärmereien

Post by "Caro_Bella" of Jan 25th 2021, 3:13 pm

[Quote from Angelika](#)

Auf welche kritische Stimmen beziehst du dich da? Auch das wäre ein schönes separates Thema?

Ich habe nicht den Eindruck, dass viele Empfehlungen für "kranke" "Koch"köstler gedacht sind. Vielmehr habe ich den Eindruck, dass viele Empfehlungen für junge männliche 20-jährige, sehr aktive und sportliche Menschen gedacht sind. Je älter ich werde, desto mehr merke ich, dass ich mit den anscheinend extrapolierten Daten nicht zusammenpasse. Und übrigens schon gar nicht auf prozentuelle Empfehlungen zu den Makronährstoffen.

Junge, männliche 20-jährige aber verbrauchen, ja verbrennen sehr viel - insbesondere wenn sie auch sehr aktiv sind.

Im Vergleich dazu benötige ich Bruchteile. Dennoch muss ich stark Makronährstoffe (= Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße) und Mikronährstoffe (Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine) hier auseinanderhalten. Nicht, dass viel immer viel hilft. Aber bei manchem geht es gar nicht ohne die Beobachtung des eigenen Körpers und Lebensstils.

Display More

Liebe Angelika, gerne schau ich bei Gelegenheit mal nach, wer da was geschrieben hat. Wirklich ein spannendes Thema.

Du magst recht haben. Vielleicht gelten die Empfehlungen für junge 20-jährige Herren der Schöpfung. Aber ich gebe zu bedenken, dass auch die eben leider oft schon an die 20 Jahre Fehlernährung hinter sich haben.

Liebe Grüße 😊

Caro