

Wo könntest du ansetzen?

Steter Tropfen kann auch dick machen. Eine Apfelsaftschorle täglich macht doch nichts aus? Weit gefehlt: Wie stark kleine, aber kontinuierliche Veränderungen der Gewohnheiten beim Essen und Trinken am Ende ins Gewicht fallen können, zeigt diese Tabelle.

Täglicher Verzehr	Kalorien täglich in kcal	Kalorien im Jahr in kcal	Entspricht nach 1 Jahr* in kg
1 Riegel Schokolade (hier 25 g)	125	45.750	ca. 2,8
1 kleiner Keks zum Kaffee	74	27.010	ca. 1,7
Milch im Kaffee, 100 ml Milch, 1,5 % Fett	46	16.790	ca. 1,0
Milch im Kaffee, 200 ml Milch, 1,5 % Fett	92	33.580	ca. 2,0
Milch im Kaffee, 300 ml Milch, 1,5 % Fett	138	50.370	ca. 3,0
Milch im Kaffee, 400 ml Milch, 1,5 % Fett	184	67.160	ca. 4,0
1 Flasche Bier, 330 ml, z. B. Pils	140	51.100	ca. 3,2
1 Glas trockener Weißwein, 200 ml	144	52.560	ca. 3,3
1 Glas Orangensaft, 200 ml	88	32.120	ca. 2,0
1 kleine Flasche Softdrink	86	31.390	ca. 2,0
Betthupferl (8 Gummibärchen)	27	9.855	ca. 0,6

* 1 Kilogramm Körperfett hat eigentlich etwa 9.000 Kilokalorien. Beim Verstoffwechseln verliert der Körper etwa 1.800 Kilokalorien. Da aber auch der Grundumsatz mit jedem verlorenen Kilo sinkt, ergeben sich nach einem Jahr in etwa die Werte der rechten Tabellenspalte.