

---

Subject: Hilfe, ich esse zu wenig !

Posted by [Cherimoya](#) on Tue, 28 Jul 2009 18:08:34 GMT

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

---

Ich habe mich heute mit zwei Arbeitskolleginnen über tägliche Essgewohnheiten und Essen allgemein unterhalten. Dabei kam raus, dass ich wirklich relativ wenig, zumindest im direkten Vergleich mit den beiden, esse.

Nun hab ich gleich mal in mein Tagebuch geschaut und es ist schon richtig, ich esse wenig Kalorien. Einfach, weil ich wirklich sehr sehr gesund esse und z.B. Gemüse liebe! Grad hab ich zu Abend gegessen und diese, für mich, RIESEN Portion hatte gerade mal 135 Kalorien!! (=> 230 g Gemüse (Brokkoli, Möhren u. Blumenkohl), ein paar Gewürzgurken, eine halbe Scheibe Kochhinterschinken, eine große Tomate und eine kleine Portion Weißkrautsalat.)

Ich bin pappsatt und alles, was ich heute noch essen werde, ist ein Joghurt und den Rest Galiamelone, der noch von gestern übrig ist. Davor ist allerdings noch Tae Boe angesagt, was dann ja auch wieder ordentlich Kalorien verbrennt...

Tzja, was ich sonst heute gegessen habe ist folgendes:

Frühstück: Haferflocken, Apfel, Waldbeeren und Magerquark (196 kcal)

Spätes Frühstück: frisch gepresster Orangensaft in Größe einer Espressotasse (ca. 35 kcal)

Lunch: eine Scheibe Knäckebrot dünn bestrichen mit Avocado, zwei Scheiben Putenbrust, Gurke, Tomate, Rucola und Eisbergsalat & als Nachtisch eine Kiwi (112 kcal)

Nachmittagssnack: Großer Obstsalat (250g) und eine dünne Scheibe Landbrot mit Putenbrust, Tomate, Gurke, Eisbergsalat und Gewürzgurken (235 kcal)

...und dann halt jetzt grad mein Abendbrot mit 135 kcal !

Insgesamt sind das bis jetzt 713 ! Dazu kommen auch schon wieder 300 Sportkalorien... und nach meinem Workout gleich sicher noch ein paar.

Und nun meine Frage - was soll ich tun ?

Es ist nicht so, als würde ich hungern, ich bin satt und ich mag, was ich esse. Aber es sind nun mal zu wenig Kalorien, das weiß ich ja selber... doch was tun?

Danke im Voraus und lieben Gruß, Anuschka

---

---

Subject: Re: Hilfe, ich esse zu wenig !

Posted by [osso](#) on Tue, 28 Jul 2009 19:26:29 GMT

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

---

Naja, anbieten tut sich energiedichter zu essen. Mehr Fett, mehr Kohlenhydrate. Also es muss nicht immer Magerquark und Putenbrust sein. Sondern es kann auch mal ein Vollfettkäse und ein ordentliches Stück Lachs sein. Und ein Hieb Butter ans Gemüse schadet auch nichts. Und dann sind da die Mikropositionen Brot. Hier kann das auch mal eine dicke Scheide ordentliches Vollkornbrot sein.

Und es gibt auch Pasta, Reis, Kartoffeln. So das es ein richtiges Gericht wird.

nur ich fürchte das weisst du eigentlich alles selber. Das du physisch satt bist, kann eigentlich nicht sein. Du wirst dich einfach daran "gewöhnt" haben so wenig zu essen. Ich hab ehrlich gesagt auch keine wirkliche Idee wie du das durchbrechen kannst.

Wie schon mehrfach empfehlen würde ich an deiner Stelle wirklich professionelle Hilfe in Betracht ziehen.

Die die wir "normal" essen werden dein Problem auch nur schwer nachvollziehen können.

Nur zum Vergleich: Bei mir hat ein ordentlicher Salat mir Brot schon fast soviel Kcal wie du den ganzen Tag isst. Aus meiner Sicht sind das mikroskopische Mengen.

---

Subject: Re: Hilfe, ich esse zu wenig !

Posted by [Lisa](#) on Tue, 28 Jul 2009 19:28:13 GMT

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

---

Huhu Anuschka!

Also: ich hab schon öfters mal in dein Tagebuch geguckt und mir ist auch aufgefallen, dass du wenig isst bzw. eigentlich isst du gar nicht wenig, sondern du lässt mehr so das "Feste" weg. Ich meine mal so eine richtige Scheibe Vollkornbrot morgens oder z.B. Kartoffeln oder Reis zu dem Gemüse!

Mir fehlen eben bei deinem täglichen Plan die "Basics"...

Versuche doch einfach die mit einzubringen, denke ich denke sonst ist das auf Dauer nicht so gesund auch wenn es gesund ist... (hoffe du weißt was ich meine )

Oder -ich hab da nicht soo die Ahnung von- aber iss doch vielleicht vorm Sport was, was irgendwie Energie-fördernd ist. Weil nach deiner Rechnung hast du dann ja heute vielleicht 300 gegessen, wenn man die Sportkalorien abzieht

Hoffe, dass ich dir ein bisschen helfen konnte!

Liebe Grüße!!!