

# Hoe lang kun je zonder eten?

## Als je lichaam op de survivalstand gaat

**Je lichaam heeft voedsel nodig om te overleven. Stop je met eten, dan valt je lichaam langzaam uit. Hoe langzaam hangt af van je lichaamsreserves.**

Ons dagelijks eten barst van de eiwitten, vetten en koolhydraten. Daar haalt het lichaam energie uit, die we uitdrukken in calorieën. Om in leven te blijven heeft een gemiddelde man per dag ongeveer 2500 kilocalorieën nodig. Voor vrouwen ligt dat iets lager, op 2000, en daarom zijn vrouwen ook veel minder met eten bezig. (kuch)

Als je stopt met eten gaat het lichaam op de survivalstand: het begint zijn eigen weefsels op te eten om toch nog aan energie te komen. Eerst is je (eventuele) vet aan de beurt, en dan zijn die o zo eiwitrijke spieren de klos. Je organen vallen een voor een uit, totdat uiteindelijk je belangrijkste spier aan de beurt is: je hart. Als je hart eenmaal begint af te takelen, dan gaat het.. hard.

Hoe lang je precies op je lichaamsreserves zou kunnen teren verschilt per persoon. Een goed doorvoede man heeft zo'n 161.000 kilocalorieën opgeslagen in zijn weefsel. Bij een verbruik van 2500 kilocaloriën per dag zou je dan dus zo'n 2 maanden zonder eten moeten kunnen. Maar dan moet je wel blijven drinken, en hoe dan ook geldt: DON'T TRY THIS AT HOME.