

Kalorienbedarf - Kann man den überhaupt berechnen?

Können wir unseren realen Kalorienbedarf eigentlich überhaupt bestimmen? Wie viel Kalorien brauchen wir eigentlich täglich?

Überall finden wir sie: Die Kalorienangaben. Auch auf Sport-Attack gehen wir immer wieder darauf ein, haben bei vielen Rezepten neben den entsprechenden Nährstoffen auch die Menge an Kalorien angegeben. Für ein sinnvolles Abnehmen empfiehlt man grundsätzlich ein Kaloriendefizit von ca. 300 Kilokalorien täglich. Aber von welchem Wert müssen wir das überhaupt abziehen?

Die Harris-Benedict-Formel

Die Harris-Benedict-Formel ist wohl die bekannteste Formel, um den eigenen Kalorienbedarf zu errechnen. Zunächst einmal geht es um den Grundumsatz. Also den Umsatz, den wir erreichen, ohne irgendeine Art von Leistung zu bringen.

Für Männer

$$66,47 + (13,7 * \text{Körpergewicht in kg}) + (5 * \text{Körpergröße in cm}) - (6,8 * \text{Alter in Jahren})$$

Für Frauen

$$655,1 + (9,6 * \text{Körpergewicht in kg}) + (1,8 * \text{Körpergröße in cm}) - (4,7 * \text{Alter in Jahren})$$

Der gesamte Kalorienbedarf

Dazu kommt dann natürlich noch der zusätzliche Verbrauch durch körperliche Aktivität/Arbeit und Sport.

Arbeiten Sie im Büro, können Sie den Grundumsatz mit 1,4 multiplizieren, ist Ihre Arbeit komplexer, multiplizieren Sie mit 1,6; arbeiten Sie z.B. auf dem Bau, können Sie den Grundumsatz mit 1,9 multiplizieren.

Sportliche Aktivitäten haben die unterschiedlichsten Verbrauchswerte. Hier sollten Sie sich genauer über den Energieverbrauch Ihrer individuellen Sportart informieren.

Warum das alles zwar Anhaltspunkte gibt, aber eigentlich nichts bringt

Jeder von Ihnen kennt bestimmt jemanden, der einfach alles essen kann, was er will und einfach nicht dick wird. Genau so kennen wir Leute, die scheinbar bereits beim Anschauen der Torte zunehmen. Was dahinter steckt, sind **unterschiedliche Stoffwechseltypen**. Unser Körper verwertet nicht alles, was wir zu uns nehmen, sonst würden unsere Ausscheidungen völlig frei von jeglicher chemischer Energie sein. Unser Körper ist ein sehr komplexes chemisches System. Viel zu kompliziert, um ihn wie ein einfaches geschlossenes thermodynamisches System zu behandeln.

Wir stellen also fest, dass wir den realen Kalorienverbrauch gar nicht kennen. Vor allem, wenn wir ein Defizit von etwa 300 Kcal zum Abnehmen oder einen etwa gleich hohen Überschuss zum

fettfreien Muskelaufbau erreichen wollen, ist das gar nicht so einfach. 300 Kcal, das sind gerademal etwa 2 1/2 Schokoladenrippchen oder etwas mehr als ein klassisches Joghurtdessert im Plastikbecher. Wie wollen wir einen so genauen Wert erreichen, wenn wir unseren realen Verbrauch gar nicht kennen?

Wie kann man den echten Verbrauch denn nun herauskriegen?

Das ist in der Tat gar nicht so einfach. Den genauesten Wert bekommen Sie, wenn Sie eine Woche oder länger, alles genau aufschreiben, was Sie zu sich nehmen. Wirklich alles. Jeden Bissen, jedes Bonbon, jedes Getränk.

Stellen Sie sich vor dem Versuch und nach dem Versuch auf die Waage. Nun wissen Sie schon einmal, ob und wie viel Sie zu- oder abgenommen haben. Wichtig ist dabei auch, dass Sie sich auf nüchternen Magen mit möglichst leerem Darm wiegen.

Wir wissen, dass Kohlenhydrate und Eiweiße einen Energiegehalt von ca. 4 Kcal und Fette etwa 9 Kcal haben.

Wir wissen nicht, ob wir in dieser einen Woche eher Muskelmasse oder Fettmasse auf/abgebaut haben. Wir gehen deshalb von einer Kaloriendifferenz von 7000 Kcal für 1 Kg Körpergewicht aus. Das ist ein rel. realistischer Wert.

Haben wir jetzt in einer Woche 1 Kg zugenommen, haben wir in dieser Woche ca. 7000 Kcal zu viel konsumiert. Nun berechnen wir den Kaloriengehalt aller Lebensmittel, die wir die Woche über zu uns genommen haben, ziehen diese 7000 Kcal davon ab und haben somit unseren Kalorienbedarf für eine Woche errechnet. Das Ganze dann durch 7 geteilt ergibt unseren täglichen Kalorienbedarf.

Wenn wir, anstelle mit diesen 7000 Kcal zu rechnen, eine genaue Körpersubstananalyse durchführen, können wir unseren Kalorienüberschuss bzw. das Defizit über die Woche noch genauer berechnen, da wir dann wissen, ob (in unserem Beispiel) das Kg zusätzliches Gewicht eher aus Muskelmasse (ca. 4000 Kcal/Kg) oder aus Fettmasse (ca. 9000 Kcal/Kg) besteht. - Einmal abgesehen davon, dass ein Aufbau von 1 Kg Muskelmasse/Woche nicht möglich ist.

Was können wir daraus lernen?

Wenn man es wirklich genau wissen will und so professionell wie möglich vorgehen will, sollte man dieses Experiment einmal gemacht haben. Für den normalen Menschen stellt sich eher heraus, dass Kalorienzählen sehr schwer und aufwändig ist. Wie kriege ich denn nun mein passendes Defizit? Kaum jemand wird es schaffen, das Defizit oder auch den Überschuss täglich so präzise einzuhalten. Fettauf- und abbau findet genauso, wie Muskelauf- und abbau zu jeder Zeit statt. Einen Tag fahren wir ein Defizit, den anderen Tag einen Überschuss. Das Ergebnis vorm Spiegel und/oder einer Körpersubstananalyse sind am Ende das einzig Aussagekräftige. Gibt es hier keinen Erfolg, heißt es, gegenzusteuern. Langsam, ohne Crash-Diäten.