

Kaloriengehalt verschiedener Lebensmittel

in Kilokalorien pro 100 Gramm

3 Minuten Info

Energiebilanz



Deutschen gesunken ist. In der Ernährung spiegelt sich das nicht immer wider. Einige Menschen essen so viel, als müssten sie enorme körperliche Leistungen vollbringen, auch wenn das oft nicht der Fall ist.

Zwei einfache Regeln können helfen, die persönliche Kalorienbilanz im Gleichgewicht zu halten:

(1) Jeder sollte bewusst darauf achten, was er oder sie isst, und sich

Zeit fürs Essen nehmen. Das fördert das Sättigungsgefühl. Zudem ist ein ausgewogener Speiseplan wichtig. Wer sich ausgewogen ernähren möchte, sollte die ganze Lebensmittelvielfalt genießen.

(2) Wer abnehmen möchte, sollte nicht nur die Kalorienaufnahme reduzieren, sondern besonders auch auf eine regelmäßige Bewegung im Alltag achten.

Energiebilanz

Ernährung und Bewegung im Gleichgewicht

Alle biologischen Abläufe im Körper benötigen Energie. Energie nimmt der Mensch über die Nahrung zu sich. Der Energiebedarf eines Menschen ist individuell verschieden und von vielen Faktoren abhängig – etwa der Muskelmasse, dem Bewegungsverhalten in Beruf und Freizeit oder der Umgebungstemperatur.

Der individuelle Energiebedarf wird in Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) angegeben. Fast alles, was Menschen essen, hat Kalorien. Entscheidend für das Körpergewicht ist die Kalorienbilanz – also das Verhältnis von Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch.

i.m.a - information.medien.agrar e.V.

Wilhelmsäue 37 | 10713 Berlin
Tel. 030 8105602-0 | Fax -15
info@ima-agrar.de | www.ima-agrar.de

Bild Titelseite: © SerrNovik/fistockphoto.com
Infografiken: © Fotolia.com

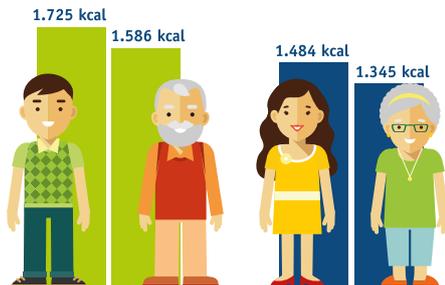
Mit freundlicher Unterstützung des Förderungs-fonds der deutschen Zuckerindustrie e.V. und der Landwirtschaftlichen Rentenbank

information.
medien.agrar e.V.

ima

Auch Geschlecht und Alter entscheiden über die Kalorienbilanz

Ein 20-jähriger Mann mit einem Gewicht von 70 Kilogramm hat einen Ruheenergieumsatz von rund 1.725 kcal. Eine 20-jährige Frau mit gleichem Gewicht hat dagegen einen Grundumsatz von nur 1.484 kcal. Vierzig Jahre später ist beim Mann bei gleichem Gewicht der Grundumsatz auf rund 1.586 kcal und bei der Frau auf rund 1.345 kcal gesunken.



Der **Energiebedarf** entspricht der Menge an Nahrungsenergie (also Kilokalorien), die insgesamt für eine ausgeglichene Energiebilanz benötigt wird. Er setzt sich aus dem Grundumsatz und dem Leistungsumsatz zusammen.

Mit dem **Grundumsatz** wird die Energie- bzw. Kalorienmenge beschrieben, die der Körper im Ruhezustand zum Erhalt grundlegender Lebensfunktionen, wie zum Beispiel Atmung, Stoffwechsel, Kreislauf, benötigt. Sie hängt von vielen Einflüssen ab – zum Beispiel vom Geschlecht, von den Genen, von der Muskelmasse oder dem Lebensalter. So haben jüngere Menschen in

der Regel einen höheren Ruheenergieumsatz als ältere, und Frauen einen niedrigeren als Männer.

Der **Leistungsenergieumsatz** gibt an, wie viel Energie (Kilokalorien) über den Grundumsatz hinaus benötigt wird. Er variiert deutlich je nach Grad der Aktivität: Menschen, die schwerer körperlicher Arbeit nachgehen oder Sport treiben, haben einen höheren Energiebedarf als Menschen, die sich in Beruf und Freizeit körperlich wenig anstrengen. Da der Leistungsenergieumsatz nicht direkt gemessen werden kann, berechnet man ihn aus der Differenz des Gesamtenergieumsatzes und des Grundumsatzes, das heißt:

Bewegungs- und Freizeitverhalten	Tätigkeiten Beispiele	Gesamtenergiebedarf (in kcal)
Ausschließlich sitzend oder liegend	Gebrechliche, bettlägerige Personen	ca. 1800
Ausschließlich sitzend mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität	Büroangestellte	ca. 2100
Sitzende Tätigkeit, ab und an gehende oder stehende Tätigkeit, wenig oder keine anstrengende Freizeitaktivität	Studenten, Fließbandarbeiter	ca. 2400
Überwiegend gehende oder stehende Arbeit/Aktivität	Verkäufer, Kellner, Handwerker	ca. 2600
Körperlich anstrengende berufliche Arbeit oder sehr aktive Freizeittätigkeit	Bau- und Bergarbeiter, Leistungssportler	ca. 3200

$$\begin{aligned} & \text{Gesamtenergieumsatz} \\ & - \text{Grundumsatz} \\ & = \text{Leistungsenergieumsatz} \end{aligned}$$

Der **Gesamtenergieumsatz** gibt den gesamten Energiebedarf eines Menschen an. Nimmt man auf Dauer weniger als diese Menge an Energie bzw. Kalorien zu sich, führt dies in der Regel zur Gewichtsabnahme. Nimmt man über einen längeren Zeitraum mehr als diese Kalorienmenge zu sich, erhöht sich für gewöhnlich das Körpergewicht.

Der Gesamtenergieumsatz wird durch sogenannte PAL-Werte (PAL = Physical Activity Level; Maß für die körperliche Aktivität) berechnet.

Dabei wird der individuelle Grundumsatz mit einem für den jeweiligen Lebensstil passenden PAL-Wert multipliziert. Dieser PAL-Wert liegt beispielsweise für eine überwiegend sitzende Tätigkeit (Büro) mit nur wenigen Freizeitaktivitäten bei 1,3 bis 1,5 und für Leistungssportler oder Bauarbeiter bei 2,0 bis 2,4.

Essen und Bewegung

Durch Bewegung werden Kalorien verbrannt. Viele Menschen bewegen sich heutzutage in Beruf und Freizeit jedoch zu wenig. Deshalb geht die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) seit einigen Jahren davon aus, dass der Kalorienbedarf der