

Wissenswertes über Kalorien

by Patric - Dienstag, Februar 11, 2014

<http://derfitness.guru/wissenswertes-ueber-kalorien/>

Inhalt

1. [Definition Kalorie](#)
2. [Umrechnung Kalorie in Joule](#)
3. [Wie viel Kalorien haben die Hauptnährstoffe](#)
4. [Wie hoch ist mein Grundumsatz?](#)
 1. [Grundumsatz Männer](#)
 2. [Grundumsatz Frauen](#)
5. [Wie hoch ist mein Tagesbedarf?](#)
6. [Wie kann ich meinen Tagesbedarf erhöhen?](#)
7. [Wie viel Kalorien muss ich einsparen, um 1 kg abzunehmen?](#)
8. [Ziele realistisch setzen](#)

Mit etwas Grundwissen ist man für viele Herausforderungen des Alltags besser gerüstet. Wissen ist Macht! Im Zusammenhang mit dem Begriff der Kalorie macht eine solide Wissensbasis nicht zwingend mächtiger, sie befähigt uns jedoch, ganz gezielt Einfluss auf unseren Körper zu nehmen.

Seien wir doch einmal ehrlich! Die wenigsten von uns kommen durch Ihr Leben, ohne an der ein oder anderen Stelle mit dem eigenen Körpergewicht zu hadern. Es gibt immer wieder Lebensumstände, in denen es wahrlich Wichtigeres gibt, als den Zeiger auf der Waage. Irgendwann ändern sich diese Umstände aber wieder, die Gesundheit und, damit häufig verbunden, das etwas zu hohe Gewicht, rücken wieder in den Focus. Jetzt ist der Moment gekommen, unsere Aufmerksamkeit dem Problem Gewicht zu widmen.

Wir werden uns zunächst einmal ansehen, was eine Kalorie ist und uns dann mit ein paar Zahlen befassen. Schließlich möchte ich Ihnen ein einfaches Werkzeug an die Hand geben, mit dem Sie sich realistische Ziele bei der Reduktion des Körpergewichts setzen können.

Der Begriff Kalorie ist eigentlich eine veraltete Maßeinheit für Energie. Interessant, dass die Kalorie bereits 1948 durch die Einheit Joule ersetzt wurde. Seit 2010 ist durch eine EU Richtlinie die Verwendung der Angabe Kalorie neben der Angabe Joule zulässig. Gerade bei Lebensmitteln wird der Wert immer in Kilokalorien (kcal; entspricht 1000 Kalorien) angegeben. Ich persönlich bevorzuge nach wie vor den Begriff der Kalorie.

Definition Kalorie*

1 kcal ist definiert als die Energiemenge, die benötigt wird, um die Temperatur von 1 kg Wasser bei einem Atmosphärendruck von 760 mm Hg von 14,5 auf 15,5 °C zu erhöhen.

Umrechnung Kalorie in Joule*

1 Kalorie entspricht 4,1868 Joule

1 Kilokalorie (Kcal) entspricht 4,1868 Kilojoule (kJ)

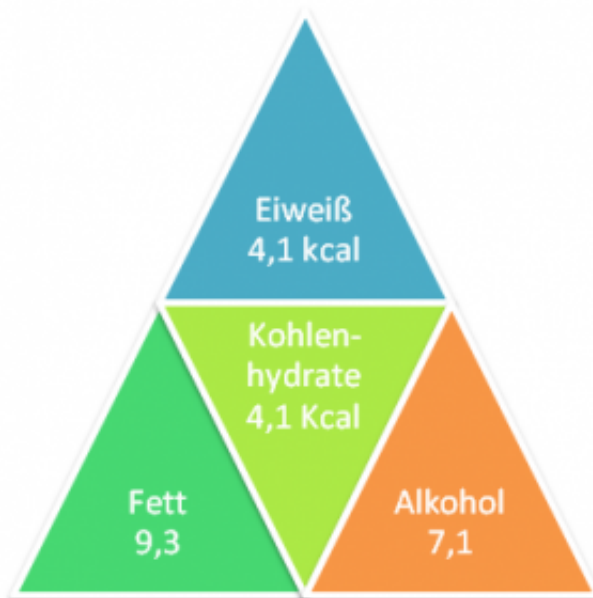
Wie viel Kalorien haben die Hauptnährstoffe*

1g Eiweiß (*Protein*) liefert 4,1 Kcal ca. 17,1 KJ

1g Kohlenhydrate liefert 4,1 Kcal ca. 17,1 KJ

1g Fett liefert 9,3 Kcal ca. 38,9 KJ

1g Alkohol liefert 7,1 Kcal ca. 29 KJ



Wie hoch ist mein Grundumsatz?*

Grundumsatz ist der Kalorienbedarf, den unser Körper in Ruhe hat. Diese Energie wird benötigt,

um die Grundfunktionen aufrecht zu erhalten. Atmung, Herzschlag, Verdauung etc. zählen dazu. Viele Faktoren beeinflussen die Höhe unseres täglichen Kalorienbedarfs. Neben Geschlecht und Alter sind Körpergewicht und der Anteil an Muskeln mit entscheidend. Wer muskulöser ist, verbraucht auch in Ruhe mehr. Der Grundumsatz, also der Anteil, den wir für das Nichtstun benötigen, kann man grob mit der folgenden Faustformel berechnen:

Grundumsatz Männer *

24 X 1,0 X Körpergewicht in kg = Grundumsatz in kcal

Bsp.: 70 Kg schwerer Mann benötigt 24 X 1 X 70 = 1680 kcal

Grundumsatz Frauen *

24 X 0,9 X Körpergewicht in kg = Grundumsatz in kcal

Bsp.: 70 Kg schwere Frau benötigt 24 X 0,9 X 70 = 1512 kcal

Frauen haben demnach einen ca. **10% niedrigeren Grundumsatz**.

Im **Sitzen** verbrauchen wir ca. **1,3 kcal pro Minute**. Wir kommen mit einem Esslöffel Honig (ca. 79kcal) eine Stunde über die Runden. Mit einer zünftigen Leberkäsemmel (150 g – 600 kcal) können wir uns schon gut 7 Stunden über Wasser halten.

Wie hoch ist mein Tagesbedarf? *

Wir sitzen selbstverständlich nicht den ganzen Tag regungslos auf unserem Platz. Wer einer überwiegend sitzenden Tätigkeit nachgeht, darf zu seinem Grundumsatz etwa 600 bis 900 kcal hinzuaddieren.

Damit käme eine entsprechende Frau (70kg, *sitzende Tätigkeit*) auf ca. 2100 kcal, ein entsprechender Mann auf ca. 2300 kcal.

Schwer arbeitende Personen können, je nach Aktivitätsgrad, den Grundumsatz nahezu verdoppeln.

Wie kann ich meinen Tagesbedarf erhöhen? *

Die Antwort ist recht einfach. Sie müssen den Energieverbrauch ankurbeln und das funktioniert mit **Bewegung**.

Kalorienverbrauch bei der Ausführung verschiedener Sportarten jeweils über eine Dauer von **30 Minuten**

Bokwa, Zumba und Ähnliches	230
Joggen (moderat; Pace von 7)	290
Joggen (zügig; Pace von 5)	450
Krafttraining	380
Rad fahren (moderat; 15 km/h)	200
Rad fahren (zügig; 25 km/h)	350
Schwimmen (moderat)	260
Schwimmen (zügig)	320
Walking	230

Wie viel Kalorien muss ich einsparen, um 1 kg abzunehmen? [*](#)

Für das Abnehmen gibt es nur eine wirksame Methode.

Man muss weniger Energie zuführen, als man verbraucht.

Den Mehrbedarf nimmt sich der Körper aus den eigenen Depots. Obwohl wir möchten, dass möglichst ausschließlich Fett verschwindet, ist dem nicht so. Auch Kohlehydrate werden aus Speichern aufgebraucht, auch die wertvolle Muskelmasse wird angegriffen. Könnte man gezielt ausschließlich Fett abnehmen, so kann man mit der Kenntnis von oben (*1g Fett hat ca. 9 kcal*) leicht berechnen, dass man ein Defizit von ca. 9000 kcal erreichen müsste.

Man nimmt nicht reines Fett ab!

Man geht davon aus, dass man ein **Defizit** von ca. **7000 Kcal** aufweisen muss, um ein **Kilogramm Körpergewicht** zu verlieren.

Das Defizit kann man auf verschiedene Weise erreichen. Entweder durch Einsparen von Nahrung oder durch mehr Bewegung. Die Kombination aus beidem ist selbstverständlich möglich und aus verschiedenen Gründen optimal. Soweit die gute Nachricht. Die schlechte Nachricht eröffnet sich, wenn man sich die bisher dargelegten Informationen einmal näher betrachtet.

Man muss ordentlich einsparen und mehr verbrauchen, um ein Kilo Substanz (*nicht das zu Beginn einer Diätphase ausgeschiedene Wasser*) zu verlieren. Täglich 300 kcal einsparen und 4 Mal in der Woche mit mittlerer Geschwindigkeit eine halbe Stunde Joggen (*Pace 6; 350 kcal*), ergibt pro Woche ein Defizit von $7 \times 300 + 4 \times 350 = 3500$ Kcal. Also ein halbes Kilo Körpergewicht pro Woche.

Ziele realistisch setzen *

Wer den Artikel „[Ich möchte fitter werden](#)“ gelesen hat, der weiß, warum es enorm wichtig ist, sich keine utopischen Ziele zu setzen. Kleine und realistische Etappenziele müssen es sein. Die Werte oben zeigen, dass es unsinnig ist, sich als Zielvorgabe pro Woche 2 Kilogramm (*bitte nicht das anfänglich ausgeschwemmte Wasser mitrechnen*) zu machen. Viele von uns haben einen stressigen Job und eine Familie um die sich gekümmert werden muss. Da ist Selbstkasteiung und Quälerei nicht angebracht. Nicht zuletzt aus diesem Grund sollten Sie von der Holzhammermethode – ich esse jetzt nichts mehr und laufe täglich eine Stunde – Abstand nehmen. Lieber langfristig denken und planen. Moderate Änderungen an unserem, über Jahre eingeübten Verhalten sind machbar. Alles andere nicht. Klar wäre es schöner, wenn man nach einer Woche sein Wunschgewicht erreichen könnte und seinen Traumkörper hätte. Das Leben ist aber kein „Ponyschlecken“ (*Ponyhof + Zuckerschlecken*) ? Der Trost: Wer langfristig denkt und mit kleinen Eingriffen in den Alltag für ein kontinuierliches Kaloriendefizit sorgt, wird dies kaum als störend empfinden, sich am Ende eines Jahres jedoch über einen satten Gewichtsverlust freuen können. Wer über das Jahr hinweg jede Woche nur 200g verliert, steht nach den 52 Wochen mit einem Gewichtsverlust von 10 Kg da!