

In der letzten Selbstcoaching Einheit hast du von mir die Aufgabe bekommen zu überlegen, was besser zu dir passt: Kalorienzählen oder Intuitive Eating.

Bevor wir zum Thema Energiebedarf kommen, möchte ich dir noch eine kleine Entscheidungshilfe geben.

Um eine Entscheidung treffen zu können sind vorher zwei Steps wichtig:

1. die aktuelle Situation wahrnehmen
2. die aktuelle Situation bewerten

Was heißt das?

Bevor du entscheiden kannst, was besser zu dir passt, musst du dir die Frage stellen was ist bisher? Wie hast du dich in der letzten Zeit, in den letzten Jahren, in deinem bisherigen Leben ernährt? Hast du schon Erfahrungen mit Kalorienzählen, intuitive eating oder gar einer Essstörung? Und dann: Was bedeutet das für die Zukunft? Ist die aktuelle Situation eine gute Grundlage, um darauf aufzubauen oder solltest du erstmal eine gute Grundlage schaffen?

Wenn diese beiden Steps geklärt sind (und ja, das kann einige Zeit und Mühe kosten - so genau machen wir uns schließlich selten Gedanken über uns und unser Handeln), kannst du als nächstes eine Entscheidung treffen.

Um das etwas zu veranschaulichen, mache ich dir zwei Beispiele über aktuelle, fiktive Situationen und die mögliche (empfohlene) Entscheidung, die daraus resultieren könnte (sollte):

- du hast einen jahrelangen Diätmarathon hinter dir, welche Lebensmittel besonders kalorienreich sind weißt du ganz genau und deine beste Fähigkeit ist, dir selber etwas zu verbieten und dir ein schlechtes Gewissen einzureden > intuitive eating
- du hast keine Ahnung wie viele Kalorien ein Apfel, eine Scheibe Brot oder ein Esslöffel Erdnussbutter haben > Kalorienzählen

Vielleicht erkennst du in beiden Punkten einen Teil von dir wieder? Dann wäre eine Kombination beider Methoden vorteilhaft für dich. Durch das Kalorienzählen lernst du einen Überblick zu bekommen. Du kannst dir bewusst machen, was und wie viel du zu dir nimmst, ob du zu viel, zu wenig oder genau richtig isst und wie gut du deinen Nährstoffbedarf abdeckst. Vielleicht ist das dein erster Berührungspunkt damit, wie viele Kalorien du eigentlich zu dir nimmst. Du lernst selbstbestimmt die Kontrolle über dein Essverhalten zu erlangen und wirst dadurch automatisch achtsamer. Du trainierst das Gefühl für die Mengen und Energiedichte deiner Nahrung. Gleichzeitig kannst du das intuitive Essen schulen (und irgendwann ganz darauf umsteigen) und damit deine Emotionen beim Essen und dein Hunger-, Durst- und Sättigungsgefühl zu erkennen.

Wie du deinen Energiebedarf berechnest

Dein **Energiebedarf** setzt sich zusammen aus deinem Grundumsatz, deiner körperlichen Aktivität, der Thermogenese nach der Nahrungszufuhr (nur sehr gering) und dem eventuellen Bedarf für Wachstum, Schwangerschaft und Stillzeit.

Der **Grundumsatz (GU)** ist der Energieverbrauch eines entspannt liegenden Menschen 12 Stunden nach der letzten Nahrungsaufnahme bei konstanter Raumtemperatur von 20°C. Die Energie, die für Herztätigkeit, biochemische Reaktionen, Atmung, Wärmeregulation und Muskulatur in Ruhe (größter Anteil) gebraucht wird. Der Grundumsatz hängt in erster Linie von der Muskelmasse ab und wird durch Geschlecht, Alter und genetische Veranlagung beeinflusst. Das bedeutet, der Grundumsatz ist die Kalorienmenge, die du zum Überleben brauchst, selbst wenn du dich absolut gar nicht bewegst. Du solltest niemals weniger als deinen Grundumsatz zu dir nehmen! Umso mehr Muskeln du hast, desto höher dein Grundumsatz.

Es gibt verschiedene Formeln zur Berechnung des Grundumsatzes, ich möchte dir die von **Harris und Benedikt** empfehlen:

GU Frauen: $[655,1 + (9,563 \times \text{kg}) + (1,850 \times \text{cm}) - (4,676 \times \text{Alter})]$

GU Männer: $[66,5 + (13,75 \times \text{kg}) + (5,003 \times \text{cm}) - (6,775 \times \text{Alter})]$

Nun musst du zusätzlich deine körperliche Aktivität berechnen, um deinen Gesamtumsatz zu erhalten.

Dein **Gesamtumsatz** ist das, was du insgesamt an Kalorien verbrauchst. Bei ausgewogener Energiebilanz bleibt dein Gewicht und Körperfettanteil stabil, bei positiver Bilanz nimmst du zu, bei negativer Bilanz nimmst du ab. Die Energiebilanz ist ausgewogen wenn: Energieaufnahme = Energieverbrauch.

Das bedeutet: wenn du abnehmen möchtest, musst du dich am Ende des Tages im sogenannten Kaloriendefizit befinden. Ein empfehlenswertes Defizit liegt zwischen 200 und 500 Kalorien pro Tag. Mehr dazu in den nächsten Einheiten.

Deine körperlichen Aktivitäten kannst du mithilfe des PAL Wertes (physical activity level) berechnen.

PAL WERT	Tätigkeit	Beispiele
0,95	Schlafen	-
1,2	Nur sitzend oder liegend	Alte, gebrechliche Menschen, Krankheit
1,4-1,5	Fast ausschließlich sitzend, wenig Freizeitaktivitäten	Schreibtischtätigkeit
1,6-1,7	Überwiegend sitzend, mit zusätzlich stehenden/gehenden Tätigkeiten	Kraftfahrer, Studenten, Laboranten
1,8-1,9	Überwiegend stehende/gehende Tätigkeit	Verkäufer/innen, Kellner, Handwerker, Hausfrauen
2,0-2,4	Körperlich anstrengende Tätigkeit	Bergleute, Landwirte, Waldarbeiter, Hochleistungssportler

Quelle: DEBINet (Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetz)

Um deinen Gesamtumsatz zu ermitteln musst du nun deinen Grundumsatz mit deinem passenden PAL Wert multiplizieren.

Gesamtumsatz (Energiebedarf) = Grundumsatz x PAL Wert

Du kannst einen passenden PAL Wert aussuchen ODER den Faktor 1,2 wählen und jegliche zusätzliche Aktivität, die du machst addieren. Das heißt alle Strecken, die du gehst, alle sportlichen Aktivitäten usw.

Deine sportlichen Aktivitäten kannst du [hier](#) online berechnen.

Um ein möglichst genaues Ergebnis zu bekommen, empfehle ich dir mehrere Online Rechner und Formeln zu nutzen und einen Mittelwert zu berechnen. Das heißt alle Ergebnisse addieren und anschließend durch die Summe der genutzten Rechner/Formeln teilen. Bitte beachte, dass das Ergebnis dennoch niemals 100% genau sein kann.

[Dieser](#) Kalorienrechner von Mic's Bodyshop gilt als ziemlich genau. Du gibst einfach deine Daten ein und bekommst das Ergebnis per Mail zugeschickt.

Falls du die App Myfitnesspal nutzt um deine Nahrung zu tracken (nur so funktioniert Kalorienzählen schließlich), berechnet diese dir auch automatisch deinen (angeblichen) Kalorienbedarf, nachdem du deine Daten eingegeben hast. Aber ich sag dir eins, deren Rechnung ist großer Mist. Ansonsten ist die App aber absolut empfehlenswert und macht

einem das Eintragen vom Essen wirklich leicht. Am besten änderst du also nach deiner eigenen Berechnung die Werte in der App, diese Möglichkeit findest du in den Einstellungen unter Ziele>Kalorien- und Makronährstoffziele.

Neben all den Formeln gibt es noch eine ziemlich genaue und unkomplizierte Möglichkeit deinen (nahezu) tatsächlichen Energieverbrauch zu berechnen: einen **Fitness-Tracker**. Ich trage zum Beispiel die [Fitbit Charge HR](#)* und kann aus eigener Erfahrung, im Vergleich mit einem Brustgurt und anhand meiner persönlichen Erfolge (und der meiner Klienten) sagen, dass dieser Tracker den Kalorienverbrauch wirklich ziemlich treffend misst. Außerdem misst er deinen Schlaf, deinen Herzschlag, deine Schritte usw.

Und dann?

Wenn du nun deinen Energiebedarf berechnet hast stellt sich als nächstes die Frage, woraus sich die Kalorien, die du zu dir nimmst, zusammensetzen sollten. Wie viele Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett sollst du essen?

Ich habe dazu einen Blogartikel veröffentlicht. Dort findest du alle Informationen, die du vorerst wissen musst.

[Die Beste Makroverteilung – Zahlen Und Fakten](#)

Wenn du dir mit deiner Berechnung unsicher bist, scheu dich nicht mir zu schreiben! Ich schau gerne mal drüber!

Hab einen schönen Tag,
deine Bianca

*von mir freiwillig eingefügte Affiliate Links. Wenn dir ein Artikel gefällt und du ihn kaufen willst, kannst du mich mit Kauf des Artikel über meinen Link unterstützen, ohne was dafür zu bezahlen – Ich bekomme eine kleine Provision, du zahlst keinen Cent mehr. Jedes Produkt, das ich empfehle, habe ich vorher ausreichend getestet.