
Subject: kcal bestimmung von Lebensmitteln
Posted by [bineMaja](#) on Fri, 04 Mar 2005 14:48:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Ich frag mich mal was ganz blödes: Wie kommt man eigentlich drauf wieviel Kcal ein gewisses Lebensmittel hat? Ich mein, klar man kann chemisch bestimmen wieviele KH, Eiweiss, Fette .. da drin enthalten sind, aber woher weiss man wieviel der Körper in welche Energiemenge umwandeln kann? Ist diese Aufnahme denn eigentlich immer gleich? sind 100g Schoki zb. immer gleich viel Kcal in meinem Körper? WEiss das wer?

Ig
bineMaja

Subject: Re: kcal bestimmung von Lebensmitteln
Posted by [Martina83](#) on Fri, 04 Mar 2005 14:54:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich glaub, 1g Fett wird mit 9 kcal berechnet (oder so) beim rest weiß ich das aber auch nicht so genau. Und ob der Körper das auch immer als eben die 9 kcal verwertet weiß ich auch nicht *nixweiß*

Subject: Re: kcal bestimmung von Lebensmitteln
Posted by [osso](#) on Fri, 04 Mar 2005 14:56:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jo 9 stimmt , KH und EW und 4 und alc glaub ich 7

Subject: Re: kcal bestimmung von Lebensmitteln
Posted by [hardy](#) on Fri, 04 Mar 2005 16:40:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und dann gibt es noch so ganz verschrobene Ansätze, die davon ausgehen, dass man bei bestimmten Nahrungsmittel mehr Energie zur Verdauung benötigt als bei anderen! Das mag zwar stimmen, aber auf so einer Auswahl kann man ja wohl kaum eine gesunde Ernährung aufbauen!

Passt wohl eher in die Klasse "Fatburner" .

Oder: "Beim Essen verbrauche ich mehr Kalorien als im Ruhezustand. Je länger ich esse, desto mehr nehme ich ab."

obwohl ...

Subject: Re: kcal bestimmung von Lebensmitteln
Posted by [osso](#) on Fri, 04 Mar 2005 17:29:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da ist was dran, aber das sind ganz minimale Unterschiede

Subject: Re: kcal bestimmung von Lebensmitteln
Posted by [Dingeli](#) on Sun, 06 Mar 2005 12:43:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bineMaja schrieb am Fre, 04 März 2005 15:48Ich frag mich mal was ganz blödes: Wie kommt man eigentlich drauf wieviel Kcal ein gewisses Lebensmittel hat? [...] aber woher weiss man wieviel der Körper in welche Energiemenge umwandeln kann?

Es ist tatsächlich so, daß die einzelnen Komponenten (also Fett, KH, EW) verbrannt werden, man zündet sie einfach an und ermittelt so den Brennwert und rechnet es in Energie, also KJ bzw. Kalorien, um. Wie man das im einzelnen macht, kann ich dir auch nicht sagen, es hängt jedenfalls mit der Brenndauer zusammen. Und die Energie, also bspw. 9 Kcal/1g Fett, ist tatsächlich die, die der Körper verwertet.

Natürlich wird nicht mit einberechnet, daß der Körper auch Energie bei der Verdauung bereit stellen muß (jeder Prozess der im Körper stattfindet benötigt Energie). Aber ich persönlich denke, daß das eh zweitrangig bzw. nicht zu berücksichtigen ist beim Abnehmen, darüberhinaus wird diese Komponente ja bei der Berechnung des Grundumsatzes pauschal mit einbezogen.

Liebe Grüße,
Dingeli

Subject: Re: kcal bestimmung von Lebensmitteln
Posted by [osso](#) on Sun, 06 Mar 2005 12:47:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die postprandiale Thermogenese:

Die nahrungsinduzierte Thermogenese (thermogene Wirkung der Nahrung) entspricht der Steigerung des Energieumsatzes nach Nahrungsaufnahme. Körpertemperatur und Wärmeabgabe an die Umgebung steigen nach Nahrungsaufnahme. Die postprandiale (=nach Nahrungsaufnahme) Thermogenese beruht darauf, dass für Verdauung, Resorption und Transport der Nährstoffe Energie benötigt wird und dass die diskontinuierliche Nahrungsaufnahme eine zwischenzeitliche Speicherung von Nährstoffen erfordert, um eine kontinuierliche Energieversorgung aller Körperzellen zu gewährleisten. Der Energieaufwand für diese Leistungen bewirkt eine postprandiale Steigerung des Grundumsatzes.

Die postprandiale Thermogenese ist geschlechts- und altersunabhängig und hängt nur von Art und Menge der aufgenommenen Nahrung ab. Sie macht 8 - 15% des täglichen

Energieumsatzes aus und entspricht 2 - 4% der mit Fett, 4 - 7% der mit Kohlenhydraten und 18 - 25% der mit Protein aufgenommenen Energiemenge.

Die postprandiale Thermogenese hält nach einer proteinreichen Mahlzeit ca. doppelt so lange an wie nach einer kohlenhydrat- oder fettreichen Mahlzeit gleichen Energiegehaltes

aus:

<http://gin.uibk.ac.at/thema/sportundernaehrung/energieumsatz.html#B>

aber natürlich ist das fürs Abnehmen Beduetungslos, bestimmt gibt es schon DIäten die darauf basieren

Subject: Re: kcal bestimmung von Lebensmitteln

Posted by [bineMaja](#) on Mon, 07 Mar 2005 12:40:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi!

Danke! jetzt bin ich wieder etwas schlauer

Ich hab's auch nicht aufs Abnehmen irgendwie bezogen. Ich wollte nur wissen wie man da drauf kommt. ich kann mir zwar vorstellen dass da auch viele Annahmen und Pauschalierungen in diesen kcal Berechnungen drinnen sind (zum Beispiel sind KH immer alle gleichwertig und gleich vom Körper zu verwerten ?) aber wahrscheinlich sind die Unterschiede so gering, dass man sie wirklich unter den Tisch fallen lassen kann.

Ig

bineMaja
