
Subject: Grundidee Kalorienzählen

Posted by [Evchen](#) on Wed, 15 Dec 2010 17:26:57 GMT

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

Ich hab mir heute mal über die Grundlage vom Kalorienzählen Gedanken gemacht. Viele verwenden diese Methode um abzunehmen, ich ja eigentlich auch- es klappt nur nicht so ganz. Ich habe mich heute eingehend im Internet mal darüber informiert. Ich versuch das ganze hier mal logisch zu gliedern und meine Gedanken und Erlesenes hier einigermaßen übersichtlich festzuhalten:

1) Es scheitert ja eigentlich schon mal daran festzustellen was denn der Grundumsatz ist und dann der errechnete Gesamtumsatz.

Faktoren zur Errechnung des Grundumsatzes sind ja nicht nur die Größe und Körpergewicht (welche man in simplen Rechnern im Internet überall eingeben kann) sondern auch Stoffwechsel, Fett- Muskel- Wassergehalt des Körpers usw..

Wenn ich jetzt mal sagen würde mein Körper benötigt pro Stunde 60kcal (ich weiß nicht woher ich diesen Wert habe, glaube aber ihn mal als Durchschnittswert hierfür gesehn zu haben) um lebenswichtige Funktionen aufrecht zu erhalten:

Also Grundumsatz:

$24 \text{ (Std.)} \times 60 \text{ (kcal)} = 1440 \text{ kcal/Tag}$

Der Gesamtumsatz daraus errechne ich auf der Tatsache, das ich leichte Körperliche Arbeit verrichte, ein paar Stufen steige am Tag un ein bisschen zu Fuß unterwegs bin, nehme ich den Faktor 1,2!

Somit Gesamtumsatz:

$1440 \text{ (kcal)} \times 1,2 = 1728 \text{ kcal}$

So weit, so gut!

2) Wie groß soll denn nun das Kaloriendefizit sein?

Viele sagen jetzt: Maximal 500 kcal!

Jedoch bin ich da seit heute anderer Meinung, oder zumindest verunsichert! Den sollte die zugeführten Kalorien nicht zumindest den Grundbedarf abdecken um zu verhindern, dass der Stoffwechsel nicht leidet und man ins 'Sparprogramm' fällt?

Wenn ich bei meinem Beispiel 500 Kalorien einsparen würde, dürfte ich täglich nur 1228 kcal zu mir nehmen, also 212 kcal unter meinem Grundbedarf.

3) Hier zu meinem großen Problem, welches vielleicht einige hier mit mir teilen. Ich versuche täglich zwischen 1300 und 1500 kcal zu liegen. Ich schaffe dies sehr gut, bin wirklich selten darüber! Trotzdem nehme ich nicht konstant ab. Ich habe die letzten 3 Wochen 2 Kilo abgenommen, da ich aufgrund einer OP nicht vernünftig essen konnte und kaum über 1000 kcal hinaus gekommen bin. Ich durfte auch keine Bewegung währenddessen machen! Hat dadurch der immer so hoch angepriesene Stoffwechsel jetzt wirklich so gelitten und zurückgeschraubt, dass er sich an diese 1000 kcal angepasst hat und ich jetzt zunehme wenn ich auf 1300 kcal komme?

4) Daraus entsteht dann gleich mein nächstes Problem: Wie aktiviere ich diesen Stoffwechsel wieder, sodass ich wieder einigermaßen normal essen kann? Hilft Sport? Eher Ausdauer oder Muskelaufbau, oder die Kombi macht's? Wie schnell kann sich dieser Stoffwechsel denn erholen und wie schnell sackt er wieder ab? In welchem Faktor erhöht der Stoffwechsel den Grundumsatz?

5) Noch eine kleine Rechenaufgabe über die ich mir Gedanken gemacht hab
Viele sagen: Ich war heute Laufen und habe zusätzlich 300 kcal verbraucht. Meiner Meinung nach stimmt das so doch garnicht. Denn eigentlich müsst es nicht zusätzlich sein sondern 'stattdessen'. Wenn man jetzt 1 Stunde laufen und und 300 kcal verbraucht hat, müsste die Rechnung des Tagesverbrauchs so aussehen (Zahlen wurden von oben verwendet):

$$[60 \text{ (kcal) } \times 23 \text{ (Std.)}] \times 1,2 + [1 \times 300 \text{ (kcal)}] = 1956 \text{ kcal}$$

23 Stunden verbräuche ich normal, und die eine Stunde geh ich laufen. So sollte man es doch eigentlich rechnen, oder irre ich mich?

So, ich glaub ich bin mit meinen Gedankengängen durch. Entschuldigt bitte Tippfehler oder so, ich schäme mich auch dafür

Ich hoffe, dass mir bei einigen Punkten geholfen werden kann, dass wäre wirklich ganz toll, denn schön langsam weiß ich wirklich nicht mehr wie ich das Abnehmen händeln soll, es klappt einfach nicht richtig. Und falls diese Thema schon mal behandelt wurde tuts mir Leid, dass ich nochmal deswegen nerve

Liebe Grüße
Eva

Subject: Re: Grundidee Kalorienzählen
Posted by [OSSO](#) on Wed, 15 Dec 2010 18:56:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Hat dadurch der immer so hoch angepriesene Stoffwechsel jetzt wirklich so gelitten und zurückgeschraubt, dass er sich an diese 1000 kcal angepasst hat und ich jetzt zunehme wenn ich auf 1300 kcal komme?

Wieweit er gelitten hat ist Spekulation. Aber sicher wirst du Muskelmasse verloren haben. Und damit wird auch dein Grundumsatz niedriger liegen.

Zitat:Daraus entsteht dann gleich mein nächstes Problem: Wie aktiviere ich diesen Stoffwechsel wieder, sodass ich wieder einigermaßen normal essen kann? Hilft Sport? Eher Ausdauer oder Muskelaufbau,
Muskelaufbau

Zitat:Wie schnell kann sich dieser Stoffwechsel denn erholen und wie schnell sackt er wieder ab?
Ist reine Spekulation, wir wissen weder wie viel Muskelmasse du verlorenen hast, noch wie

schnell sie wieder aufbauen kannst. Aber du hast praktisch sofort einen positiven Effekt wenn du mit dem Training anfängst.

Zitat: einer Meinung nach stimmt das so doch garnicht. Denn eigentlich müsst es nicht zusätzlich sein sondern 'stattdessen'.

Jein, kommt drauf an. Wenn du nicht tust hast du exakt ein MET, diesen Umsatz müsstest du abziehen.

Wenn du joggst hast du z.B. einen Umsatz von 10 MET (bei 6:19/km)

<http://gesuender-abnehmen.com/abnehmen/kalorienverbrauch-joggen-laufen.html>

Zusätzlich verbraucht du also 9 MET.

Aber deine Rechnungen stimmen so, sowieso nicht. 300 Kcal sind viel zu wenig für eine Stunde laufen.

Aber letztlich ist das auch vollkommen egal, da alles sowieso nur geschätzt ist.

Die Nahrungsaufnahme hingegen lässt sich ganz gut errechnen, zumindest wenn man zuhause isst.

Letztlich siehst du an deiner Gewichtsveränderung wie groß dein Defizit ist. Und da brauchst du eigentlich auch nur drauf zu achten das du nicht mehr als 1/2 kg pro Woche abnimmst, da dies genau einem Defizit von 500 Kcal entspricht.

Ich hab selbst mal eine Zeit lang eine relativ exakte Bilanz geführt und es kam auf +- 100 Kcal hin über 3 Monate gerechnet.

Ich weiss das es bei vielen stimmt, aber auch das es individuell ziemlich daneben liegen kann.

Und diese Unterschiede kann eine einzelne Formel naturgemäß nicht abbilden.