
Subject: Kann das stimmen?

Posted by [Mia163](#) on Sun, 09 Sep 2012 17:10:20 GMT

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

Hallo ihr lieben!

Meine Mutter soll jetzt ihre Ernährung umstellen, weil sie im ÜG ist.
Ich soll ihr dabei helfen, weil ich ja mehr Ahnung habe und auch sehr auf gesunde Ernährung achte!

Kann dieser Rechner stimmen mit den Angaben:
weiblich, 168 cm, 90 kg, 52 Jahre, Büroangestellte

Grundumsatz:1577kcal

Leistungsumsatz:2103kcal

Tagesbedarf Eiweiß:73g

Tagesbedarf Kohlenhydrate:295g

Tagesbedarf Fett:62g

?????

Klingt alles bissel viel,
oder?

Liebe Grüße und danke für eure Hilfe,
Mia

Subject: Re: Kann das stimmen?

Posted by [OSSO](#) on Sun, 09 Sep 2012 17:44:38 GMT

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

kommt mir komplett realistisch vor.

Subject: Re: Kann das stimmen?

Posted by [Mia163](#) on Sun, 09 Sep 2012 20:53:57 GMT

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

Okay, danke!

Also sag ich meiner Mom jetzt, dass sie darauf achten muss?

Und eben dann rechnet

Subject: Re: Kann das stimmen?

Posted by [osso](#) on Sun, 09 Sep 2012 20:58:28 GMT

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

die rechnung ist das eine, daraus die richtigen Konsequenzen zu ziehen ist das andere. rechnen muss ja nicht unbedingt sein. Wenn sie jetzt 90kg wiegt, dann wird sie eher mehr gegessen haben.

Die wichtigere Frage ist ja, was kann und will sie ändern.

Zitat:Meine Mutter soll jetzt ihre Ernährung umstellen..

Ich soll ihr dabei helfen

Wer sagt das ? Und was sagt deine Mutter dazu ?

Subject: Re: Kann das stimmen?

Posted by [Puenktchen](#) on Sun, 09 Sep 2012 21:05:01 GMT

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

Mia163 schrieb am So, 09 September 2012 19:10

Grundumsatz:1577kcal

Sie sollte nie unter ihren Grundumsatz kommen, aber das weißt Du sicher selber.

LG Puenktchen

Subject: Re: Kann das stimmen?

Posted by [Clariso](#) on Sun, 09 Sep 2012 21:29:35 GMT

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

Hier habe ich neulich einiges entdeckt, was zu mir passt:

<http://kilocoach.kurier.at/lexikon/de>

Für Werbungen etc. bin ich nicht verantwortlich zu machen, ansonsten selber nach Kilocoach googeln.

Wohlfühlen ist wichtig!

Subject: Re: Kann das stimmen?

Posted by [hardy](#) on Sun, 09 Sep 2012 21:32:14 GMT

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

Die Rechner geben doch ohnehin nur erste Richtwerte, die man dann aufgrund seiner Erfahrungen anpassen muss.

Der Grundumsatz ist wohl nach der Formel nach Harris-Benedict, die den Wert für Übergewichtige doch wohl überschätzt.

Ein erster Zugriff ist wie oft wikipedia.

Nach Mifflin St. Jeor bekomme ich bei den Daten ca. 50 kcal weniger heraus, bei der (fragwürdigen, da hier ja mit sowas wie Normalgewicht nach uralter Faustformel gerechnet wird,) sogar nur ca. 1420 kcal raus. (Wobei ich nicht mehr so genau weiß, woher ich die jeweiligen Näherungswerte habe).

Entscheidend ist doch, wenn man sich an diesen Werten orientiert, dass man für sich selber die entsprechenden Erfahrungen einfließen lässt. Auch die Schätzungen des entsprechenden Faktors für den Grundbedarf sind doch sehr grob.

Bei mir stelle ich fest, dass ich bei überwiegend sitzender/stehender Tätigkeit nur mit 1,3 rechnen kann, wenn ich darauf achte, nicht zu bequem zu sein (keine Aufzüge, kurze Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad) und mindestens dreimal die Woche 1/2 Stunde intensiv Fahrrad fahre.

Subject: Re: Kann das stimmen?

Posted by [Clariso](#) on Sun, 09 Sep 2012 21:43:02 GMT

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

Rein rechnerisch finde ich das auch okay, aber das Wohlfühlen bei "Genuss" der Lebensmittel als optimierte Mischkost darf nicht vergessen werden. Viel Erfolg wünsche ich dabei.

Subject: Re: Kann das stimmen?

Posted by [Marie_Curie](#) on Tue, 11 Sep 2012 15:15:05 GMT

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

Hallo!

Also ich finde auch, dass das nicht mal so schlecht klingt. Klar sieht die Umsetzung immer ein bisschen anders aus. Ich finde es aber zum Beispiel auch gut, dass dort steht 295g Kohlenhydrate. Die werden ja immer verteufelt, gehören aber schließlich auch zu einer gesunden Ernährung.
