

## **Damit Abnehmen nicht nur ein Neujahrsvorsatz bleibt: Den Kalorienbedarf kennen!**

**Berlin, 02. Januar 2019 - Gute Vorsätze für die Weihnachtszeit, zum Start der Bikinisaison oder auch für das neue Jahr in Sachen Körpergewicht sind ein weit verbreitetes Ritual. Viele von uns haben sich schon mehr als einmal vorgenommen, ihr Gewicht zu reduzieren oder zumindest nicht weiter zuzunehmen. Doch wie viel darf man eigentlich essen, um nicht zuzunehmen? Und wie berechnet sich der Tagesbedarf?**

Alle Jahre wieder steht Abnehmen weit oben auf der Liste der Neujahrsvorsätze. Auch 2019 gehört das Verlieren von Pfunden bei über 34% der Deutschen zum Ziel für das kommende Jahr. Das zeigte Ende Dezember eine repräsentative Forsa-Befragung im Auftrag der DAK-Gesundheit. Doch was genau muss man eigentlich beachten, wenn man Gewicht reduzieren oder halten möchte? Wie hoch ist der tägliche Kalorienbedarf und wie wird er beeinflusst? Damit der Vorsatz kein solcher bleibt, klären wir diese und weitere Fragen rund um den Kalorienbedarf in unserem Überblick zum Thema.

Im menschlichen Körper laufen fortwährend biologische Prozesse ab, die Energie benötigen. Dazu gehört zum Beispiel, wichtige Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung, Körpertemperatur und Gehirnfunktion aufrechtzuerhalten. Auch für den Zellstoffwechsel, die Arbeit der Muskeln, für jede unserer Bewegungen oder für die Verdauung selbst benötigt der Körper Energie. Damit genügend Energie vorhanden ist, muss man etwas essen.

Entscheidend ist dabei nicht unbedingt, wie viel man isst, sondern wie viele Kalorien man zu sich nimmt. Je nachdem, wie viele das sind, wirkt sich das auf die Energiebilanz des Körpers aus. Verbraucht er mehr Energie, als er bekommt, nimmt er ab. Ist die Energiezufuhr dagegen größer als der Verbrauch, nimmt er zu, weil die überschüssige Energie als Körperfett gespeichert wird. Nur wenn man mit der Nahrung genauso viel Energie zu sich nimmt, wie der Körper tatsächlich benötigt, ist die Energiebilanz ausgeglichen.

Allerdings ist der Energiebedarf nicht für jeden Menschen gleich, sondern hängt von verschiedenen Faktoren ab.

### **Wodurch wird der tägliche Kalorienbedarf beeinflusst?**

Wie viel Energie durch die Zufuhr von Nahrung benötigt wird, um den täglichen Energiebedarf zu decken, wird von Faktoren wie Alter, Geschlecht, Körperzusammensetzung, Größe und Gewicht, aber vor allem auch durch das Maß an täglicher Bewegung bestimmt.

#### **➤ Alter und Geschlecht**

Der tägliche Energiebedarf eines Menschen ändert sich im Laufe des Lebens. In Lebensphasen wie der Kindheit und Jugend sowie während der Schwangerschaft und Stillzeit benötigt der Körper für Aufbau und Wachstum zusätzliche Energie. Im Alter dagegen verbraucht er weniger, denn der sogenannte **Grundumsatz**, also die Energie, die der Körper zur Aufrechterhaltung wichtiger Körperfunktionen benötigt, sinkt – zum Beispiel, weil Stoffwechselfvorgänge im Alter langsamer ablaufen. Daher kann es sein, dass man mit den Jahren an Gewicht zulegt, obwohl man sein Essverhalten nicht ändert.

Auch geschlechtsspezifische Unterschiede beeinflussen den täglichen Energiebedarf. Dies hängt unter anderem mit der unterschiedlichen Körperzusammensetzung bei Männern und Frauen zusammen.

➤ **Körperzusammensetzung, Körpergröße und Gewicht**

Das Verhältnis von Muskelmasse zu Fett ist entscheidend für den Energiebedarf. Je niedriger der Fettanteil an der Gesamtkörpermasse ist (und je höher der Muskelmasseanteil an der Gesamtkörpermasse), desto höher ist der Energieverbrauch in Ruhe. Männer haben einen geringeren Körperfettanteil und daher einen etwas höheren Energieverbrauch im Ruhezustand als Frauen. Unter anderem dadurch unterscheidet sich der tägliche Energiebedarf bei Männern und Frauen um durchschnittlich etwa 500 Kilokalorien. Neben der Körperzusammensetzung beeinflussen auch die Körpergröße und das Körpergewicht den Energieverbrauch im Ruhezustand.

➤ **Bewegung und Sport**

Der Tagesbedarf an Energie aus der Nahrung kann in Abhängigkeit davon, wie aktiv jemand ist, individuell sehr unterschiedlich sein. Personen in Berufen mit überwiegend sitzender Tätigkeit und mit einem wenig aktiven Lebensstil in der Freizeit haben einen geringeren Bedarf als Menschen, die in körperlich anstrengenden Berufen arbeiten oder regelmäßig Sport treiben.

### Wie lässt sich der Kalorienbedarf messen?

Den täglichen Energiebedarf berechnet man aus dem **Ruheenergieverbrauch** je nach Alter und Geschlecht und dem Mehrenergiebedarf, der durch körperliche Aktivität wie beispielsweise Sport entsteht. Wie der Name schon sagt, bezeichnet man mit Ruheenergieverbrauch, wie viel der Körper benötigt, um in Ruhe seine normalen Grundfunktionen wie Atmung, Herzschlag und dergleichen aufrechtzuerhalten. Hierfür liegen Durchschnittswerte aus **repräsentativen Bevölkerungsstudien** vor, die für die Berechnung des täglichen Kalorienbedarfs eines Menschen herangezogen werden können. Der Mehrenergiebedarf, der durch körperliche Aktivität entsteht, lässt sich mit dem sogenannten **PAL-Wert** berechnen.

#### Was ist der PAL-Wert?

PAL ist die Abkürzung für Physikalisches Aktivitäts-Level. Der sogenannte **PAL-Wert** gibt den zusätzlichen Energiebedarf an, der durch Bewegung und körperliche Aktivität entsteht. Je mehr sich ein Mensch bewegt, desto höher ist der PAL-Wert.

#### PAL-Werte für verschiedene Aktivitätslevel (Beispiele):

- Für eine Person, die ausschließlich sitzt oder liegt (z. B. durch Bettlägerigkeit), wird ein PAL-Wert von 1,2 bis 1,3 angenommen. Der Körper verbraucht also nur wenig mehr Energie als im Ruhezustand.
- Ein PAL-Wert von 1,4 bis 1,6 gilt für Personen mit hauptsächlich sitzender Tätigkeit (etwa Büroarbeit).
- Für Bauarbeiter, Leistungssportler oder Menschen mit sehr aktiver Freizeitgestaltung liegt der PAL-Wert zwischen 2,0 und 2,4.

Um nun den tatsächlichen täglichen Energieverbrauch zu erhalten, multipliziert man den PAL-Wert mit dem Ruheenergieverbrauch (je nach Alter und Geschlecht). Der Energiebedarf oder -verbrauch wird in Kilojoule (kJ) oder Kilokalorien (kcal) gemessen. Eine Kilokalorie entspricht dabei 4,184 Kilojoule.

### Empfehlungen zum täglichen Kalorienbedarf je nach Alter und körperlichem Aktivitätslevel

#### Tagesbedarf von Kindern und Jugendlichen (je nach körperlichem Aktivitätslevel)

Kinder und Jugendliche	Empfehlung der täglichen Energiezufuhr in Kilocalorien (kcal)					
	PAL-Wert: 1,4		PAL-Wert: 1,6		PAL-Wert: 1,8	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich
Alter						
1 bis 4 Jahre	1200	1000	1300	1200	-	-
4 bis 7 Jahre	1400	1300	1600	1500	1800	1700
7 bis 10 Jahre	1700	1500	1900	1800	2100	2000
10 bis 13 Jahre	1900	1700	2200	200	2400	2200
13 bis 15 Jahre	2600	1900	2600	2200	2900	2500
15 bis 19 Jahre	2600	2000	3000	2300	3400	2600

Tabelle 1: Modifiziert nach Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) (4)

#### Tagesbedarf von Erwachsenen (je nach körperlichem Aktivitätslevel)

Erwachsene	Empfehlung der täglichen Energiezufuhr in Kilocalorien (kcal)					
	PAL-Wert: 1,4		PAL-Wert: 1,6		PAL-Wert: 1,8	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich
Alter						
19 bis 25 Jahre	2400	1900	2800	2200	3100	2500
25 bis 51 Jahre	2300	1800	2700	2100	3000	2400
51 bis 65 Jahre	2200	1700	2500	2000	2800	2200
65 Jahre und älter	2100	1700	2500	1900	2800	2100

Tabelle 2: Modifiziert nach Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

**Hinweis:**

Die in den Tabellen dargestellten Empfehlungen zur täglichen Energiezufuhr basieren auf Durchschnittswerten. Beim Erwachsenen spiegeln sie den Energieverbrauch einer durchschnittlich großen erwachsenen Frau bzw. eines durchschnittlich großen erwachsenen Mannes mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 22 kg/m<sup>2</sup> je nach Alter wieder. Sie sind daher als Richtwerte zu verstehen, die gegebenenfalls individuell angepasst werden müssen.

**Wie viele Kalorien stecken in den einzelnen Lebensmitteln?**

Mit dem täglichen Essen und Trinken decken wir unseren Energiebedarf. Die unterschiedlichen Lebensmittel enthalten jedoch unterschiedlich viele Kalorien. In 200 Gramm fettem Fleisch stecken mehr als in derselben Menge Vollkornbrot. Mehr zum Kaloriengehalt einzelner Lebensmittel erfahren Sie im zweiten Teil zum Thema „[Kaloriengehalt in Lebensmitteln](#)“.

**Kontakt für Presseanfragen:**

Una Großmann

Leiterin Kommunikation

[una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de)

T +49 30 4195492-20

F +49 30 4195492-99

Katharina Calhoun

Referentin PR und Marketing

[katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de)

T +49 30 4195492-22

F +49 30 4195492-99

**Über die Stiftung Gesundheitswissen:**

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.