

Wie viele Kalorien verbrauche ich jeden Tag?

Das lässt sich in zwei Schritten einfach ausrechnen.

Schritt 1: Berechnen Sie Ihren Energieumsatz, den Sie für die lebenserhaltenden Funktionen Ihres Körpers brauchen. Das ist die Energie, die Sie nüchtern und ohne jegliche Tätigkeit in 24 Stunden verbrauchen. Man nennt ihn den Grundumsatz (GU).

So geht's:

- Suchen Sie die für Sie richtige Formel aus
- Setzen Sie Ihr Körpergewicht ein
- Berechnen Sie das Ergebnis mit einem Taschenrechner

10–18 Jahre: Frauen: $13,4 \times \text{kg KG} + 693$ **Männer:** $17,7 \times \text{kg KG} + 658$
19–30 Jahre: Frauen: $14,7 \times \text{kg KG} + 496$ **Männer:** $15,3 \times \text{kg KG} + 679$

Mein GU: kcal

Schritt 2: Bestimmen Sie Ihren durchschnittlichen körperlichen Aktivitätslevel mit Hilfe der folgenden Tabelle.

So geht's:

- Suchen Sie zunächst die Situation heraus, die Ihrem Alltag am nächsten kommt und nehmen Sie den dazugehörigen Faktor als Aktivitätslevel.
- Addieren Sie zu diesem Aktivitätslevel noch 0,3 hinzu, wenn Sie mehr als 5 Stunden Sport pro Woche machen. Mit dem Hund spazieren gehen, Rasenmähen oder Gymnastik zählen nicht dazu. Bei Spielsportaktivitäten, Aerobic, Krafttraining an Geräten oder Ähnlichem setzen Sie bitte nur die tatsächliche Bewegungszeit an. Pausenzeiten sind von der Trainingszeit abzuziehen.

Alltagsgestaltung	Aktivitätslevel	Beispiele
Ausschließlich sitzende und liegende Lebensweise, kein Job / Ausbildung	1,2	Ferienzeiten; starke Bewegungseinschränkung durch Beinverletzungen
Beruflich ausschließlich sitzende Tätigkeit; pro Woche weniger als 5 h körperliche Bewegung in der Freizeit	1,4	Büroangestellte, Schüler, Studenten, Kassierer im Supermarkt
Beruflich überwiegend sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch gehend und stehend, pro Woche weniger als 5 h körperliche Bewegung in der Freizeit	1,6	Verkäufer, Postbote, Bauleiter, Mechaniker
Beruflich überwiegend gehende und stehende Arbeit, pro Woche weniger als 5 h körperliche Bewegung in der Freizeit	1,8	Putzpersonal, Möbelpacker, Bauarbeiter, Landwirte

Mein Aktivitätslevel:

Schritt 3: Berechnen Sie Ihren durchschnittlichen, täglichen Energieumsatz nach folgender Formel:

GU x Aktivitätslevel = kcal