

# Errechne Deinen individuellen Kalorienbedarf!



## Teil 1: Grundumsatz

Deinen Grundumsatz kannst Du leicht anhand der Harris-Benedict-Formel errechnen.

Dafür gelten die folgenden zwei Formeln:

### Für Frauen:

$$655 + 9,5 \times [\text{Gewicht in kg}] + 1,9 \times [\text{Größe in cm}] - 4,7 \times [\text{Alter in Jahren}]$$

### Für Männer:

$$66 + 13,8 \times [\text{Gewicht in kg}] + 5 \times [\text{Größe in cm}] - 6,8 \times [\text{Alter in Jahren}]$$

### Beispiel:

Maria ist 33 Jahre alt, 169 cm groß und wiegt 56 kg.

Formel:  $655 + 9,5 \times 56 + 1,9 \times 169 - 4,7 \times 33 = 1353$  Kalorien

### Jetzt Du!

Mein Grundumsatz:

Mit dieser Formel weißt Du nun, was Dein Körper ungefähr täglich im Ruhezustand an Kalorien verbraucht.

# Errechne Deinen individuellen Kalorienbedarf!



## Teil 2: Dein Gesamtumsatz

Um herauszufinden, wie viel Du nicht nur im Ruhestand sondern inklusive Deiner körperlichen Aktivität verbrauchst, errechnen wir nun Deinen Gesamtumsatz.

Dafür gibt es speziell festgelegte Aktivitätsfaktoren. Diese werde mit der Stundenzahl, die diese Aktivität in Anspruch nimmt multipliziert.

Am Schluss werden alle Werte zusammen addiert und durch 24 geteilt.

Was Du dann erhältst ist Dein persönlicher Aktivitätsfaktor (PA).

Deinen PA multiplizierst Du am Ende dann mit dem in Teil 1 errechneten Grundumsatz.

Aktivitätsfaktor	
Schlafen:	1,2
kaum körperliche Aktivität ,z.B. Büroarbeit:	1,5
minimal körperliche Aktivität, z.B. Lehrer, Schüler:	1,7
verstärkt stehen und gehen, z.B. Verkäufer, Kellner	1,9
körperlich anstrengende Arbeit, z.B. Bauarbeit:	2,0

### Formel für Dein PA:

$(\text{Aktivitätsfaktor} \times \text{Stundenzahl}) + (\text{Aktivitätsfaktor} \times \text{Stundenzahl})$  usw.

24

Mein PA:

# Errechne Deinen individuellen Kalorienbedarf!



## Teil 2: Dein Gesamtumsatz

### Formel für Deinen Gesamtumsatz:

$$PA \times \text{Grundumsatz} = \text{Gesamtumsatz}$$

Mein Gesamtumsatz:

### Ein Beispiel:

Maria ist Bürokauffrau und arbeitet täglich 8 Stunden. Außerdem ist sie begeisterte Läuferin, und trainiert täglich 1 Stunde. Den Rest des Tages, 7 Stunden, verbringt sie damit, zur Arbeit zu fahren, einzukaufen und auf der Couch zu liegen sowie mit anderen Freizeitaktivitäten.

Aktivitätsfaktoren x Stundenzahl:

$$\begin{aligned} & 1,5 \times 8 \text{ Büroarbeit} \\ + & 2,0 \times 1 \text{ Laufen} \\ + & 1,5 \times 7 \text{ restliche Aktivitäten} \\ + & 1,2 \times 8 \text{ Schlafen} \\ = & 34,1 \end{aligned}$$

Persönlicher Aktivitätsfaktor (PA):

$$PA = 34,1 / 24 = 1,4$$

Gesamtumsatz:

$$1353 \text{ Kalorien} \times 1,4 = 1589 \text{ Kalorien}$$

Marias täglicher Gesamtumsatz beträgt also ca. 1589 Kalorien (Grundumsatz x PA).



Beachte, dass es sich bei diesen Rechnungen lediglich um Näherungswerte handelt. Jeder Körper ist anders und auf den täglichen Kalorienverbrauch haben viele Faktoren Einfluss, die eventuell nicht in der Formel berücksichtigt werden. Trotzdem erhältst Du durch den errechneten Gesamtumsatz einen guten Wert zu Deiner Orientierung.

# Errechne Deinen individuellen Kalorienbedarf!



## Teil 3: Dein individueller Kalorienbedarf

Um zu errechnen wie viele Kalorien Du nun täglich maximal zu Dir nehmen solltest, wende die folgende Formeln an.

### Formel für Deinen individuellen Kalorienbedarf:

$$\begin{aligned} \text{Gesamtumsatz} \times 20\% &= \text{Kaloriendefizit} \\ \text{Gesamtumsatz} - \text{Kaloriendefizit} & \end{aligned}$$

**Dein persönlicher Kalorienbedarf:**

Beispiel Maria:

$$1589 \times 20\% = 1589 \times 0,20 = 318$$

$$1589 - 318 = 1271 \text{ Kalorien}$$

Solange Maria an Körpergewicht verlieren möchte, sollte sie also nicht mehr als 1271 Kalorien pro Tag zu sich nehmen.

 Beachte, dass es sich bei diesen Rechnungen lediglich um Näherungswerte handelt. Jeder Körper ist anders und auf den täglichen Kalorienverbrauch haben viele Faktoren Einfluss, die eventuell nicht in der Formel berücksichtigt werden. Trotzdem erhältst Du durch den errechneten Gesamtumsatz einen guten Wert zu Deiner Orientierung.