

Energiebilanz des Körpers – Abnehmen nach Rechnung

Die erste Regel beim Abnehmen lautet: Kenne Deinen Körper! Dazu gehört nicht nur das Finden gewichtstechnischer Schwachstellen, sondern auch das Verstehen des eigenen Energiehaushalts. Um gezielt Gewicht zu verlieren, lohnt es sich, den persönlichen Energieverbrauch des Körpers zu kennen und zu steuern. Wer sich der individuellen Energiebilanz bewusst ist und mit Begriffen wie Kilokalorien und Kilojoule problemlos umgehen kann, weiß genau, wie der Diät-Erfolg zu bewerkstelligen ist.

Was ist die Energiebilanz?

Die Energiebilanz des Körpers gibt Auskunft über das Verhältnis zwischen Energiezufuhr und -verbrauch. Um die Energiebilanz zu steuern müssen beide Faktoren errechnet und berücksichtigt werden. Bei einer ausgeglichen Energiebilanz entspricht die Zufuhr dem Verbrauch; das Gewicht bleibt unverändert. Wenn mit der Nahrung mehr Energie zugeführt wird als der Körper verbraucht, spricht man von einer positiven Energiebilanz. Der Überschuss an Kalorien, welcher über den körpereigenen Energiebedarf hinausgeht, wird dann als Körperfett gespeichert. Ist aber der Verbrauch größer als die Energieaufnahme, kommt es zu einer negativen Energiebilanz. Letztere ist das angepeilte Ziel für alle Abnehmwilligen, da der Körper das Energiedefizit abdeckt, indem er die eigenen Reserven angreift.

Wie setzt sich die Energiebilanz zusammen?

Der persönliche Energiebedarf eines Tages errechnet sich aus dem Grund- und Leistungsumsatz sowie dem Verdauungsverlust. Wird dieser Wert überschritten, erhöht sich der Körperfettanteil. Ein Unterschreiten hingegen fördert den Gewichtsverlust.

Grundumsatz

Auch während absoluter Ruhephasen, wie im Schlaf, benötigt der Körper Energie für Atmung, Stoffwechsel, Kreislauf und Körpertemperatur. Die nötige Energiemenge zur Sicherstellung der energetischen Versorgung des Körpers in diesen Phasen wird als Grundumsatz bezeichnet. Individuelle Faktoren wie Körperbau, Gewicht, Geschlecht oder

Alter beeinflussen diesen Wert. Darüber hinaus ist das Verhältnis zwischen Muskelmasse und Körperfettanteil ein wichtiger Aspekt. Sportler haben beispielsweise einen höheren Anteil an Muskelmasse als Nicht-Sportler und verbrauchen dadurch mehr Energie.

Leistungsumsatz

Jede Bewegung verbraucht Energie. Der Leistungs- oder auch Arbeitsumsatz bezeichnet die Energiemenge, die der Körper über den Grundumsatz hinaus für alle Tätigkeiten benötigt. Dabei zählen nicht nur sportlich-aktive Bewegungen, wie Laufen oder Radfahren. Auch während der Arbeit am Schreibtisch, beim Lesen oder Fernsehen verbraucht der Körper Energie. Natürlich steigt der Leistungsumsatz überproportional bei sportlicher Betätigung.

Verdauungsverlust

Der Verdauungsverlust bezeichnet die Energiemenge der Nahrung, die während der Verdauungsarbeit verbraucht wird. Bei einer ausgeglichenen Ernährung beträgt dieser Wert etwa zehn Prozent der täglichen Nahrungskalorien.

Kilokalorien oder Joule?

Kalorien, Kilokalorien, Joule, Kilojoule – was genau bezeichnen diese Werte und wie unterscheiden sie sich voneinander? Die Verwirrung im Umgang mit diesen Begriffen ist bei vielen Menschen groß. So entstehen oft Missverständnisse, die in falschen Berechnungen resultieren. Obwohl die Einheit Kalorie offiziell durch Joule abgelöst wurde, ist sie immer noch allgegenwärtig im alltäglichen Dialog sowie den Energieangaben der Lebensmittel. 1.000 Kalorien entsprechen einer Kilokalorie (kcal). Häufig werden beide Begriffe unisono verwendet, jedoch ist dies nicht korrekt. So ist die Aussage: Ein Gramm Fett enthält 9,3 Kalorien begrifflich falsch. Richtig ist: Ein Gramm Fett enthält 9,3 kcal bzw. 9300 Kalorien. International hat sich die Maßeinheit Kilojoule (kJ) durchgesetzt. Das Verhältnis zwischen Joule und Kilojoule verhält sich ebenfalls 1 zu 1.000 (1 kJ = 1.000 Joule). Ein Joule ist die Energie, die benötigt wird, um ein Gewicht von 100 Gramm um einen Meter nach oben zu bewegen. Eine Kalorie entspricht etwa 4,182 Joule.

CaloriScan von Omron – Stets über den Kalorienverbrauch informiert

Da die begriffliche Verwendung von Kalorien gegenüber Joule sowohl im Alltag als auch in der Lebensmittelindustrie immer noch dominiert, ist die Steuerung des persönlichen Energiehaushalts über den Kalorienverbrauch sinnvoll. Anstatt komplizierte Messungen und Berechnungen anzustellen, greifen Abnehmwillige zu elektronischen Helferlein, wie dem CaloriScan von Omron Healthcare. Das intuitiv zu bedienende Gerät ermöglicht die Messung des täglichen Kalorienverbrauchs immer und überall. Dank modernster 3-D-Sensortechnologie unterscheidet der handliche Kalorienzähler alltägliche wie sportliche Bewegung und ermittelt exakt die Menge der verbrannten Kalorien 24 Stunden am Tag. Doch nicht nur der Leistungsumsatz wird berücksichtigt, auch der Ruhemetabolismus, d.h. der Grundumsatz, fließt in die Gesamtberechnung des Kalorienumsatzes mit ein. Mit einer bewussten Ernährung und der Unterstützung durch den CaloriScan ist der Nutzer stets über seine individuelle Energiebilanz informiert und kann diese gezielt zum persönlichen Diät-Erfolg steuern.

Mehr Informationen und aktuelle Artikel zum Thema „gesundes Kalorienmanagement“ sind auf www.mycaloriscan.de abrufbar.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.

Matthieu Valk

Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands

Email: matthieu.valk@eu.omron.com

Mobil: +31 (0) 23 55 44 700