

Seeklinik Zechlin GmbH

Seeklinik Zechlin GmbH ♦ Obere Braminseestraße 22 ♦ 16837 Dorf Zechlin

**Fachklinik
für Lymphologie
und
Ödemkrankheiten**

Ihr täglicher Energieverbrauch – So berechnen Sie Ihren Grund- und Gesamtbedarf

Jeder Mensch verbraucht Energie, selbst wenn er sich nicht bewegt. Diese Energie wird in Kalorien gemessen und für Dinge wie das Atmen, Verdauen und den Herzschlag benötigt. Um herauszufinden, wie viele Kalorien Sie jeden Tag benötigen, gibt es zwei wichtige Werte:

- Ruheenergieverbrauch (REE) – Das ist die Energiemenge, die Ihr Körper in völliger Ruhe benötigt.
- Gesamtenergieverbrauch (TEE) – Das ist die gesamte Energiemenge, die Sie pro Tag verbrauchen, also inklusive Bewegung und Aktivität.

1. Wie berechne ich meinen Ruheenergieverbrauch (REE)?

Um den Ruheenergieverbrauch (REE) zu berechnen, brauchen Sie Ihr Gewicht, Ihr Alter und Ihr Geschlecht. Verwenden Sie diese einfache Formel:

$$REE \text{ (in kcal)} = (0,047 * \text{Gewicht}) + (1,009 * \text{Geschlecht}) - (0,01452 * \text{Alter}) + 3,21$$

- Gewicht: Ihr Gewicht in Kilogramm (kg): Wiegen Sie sich dazu am besten morgens nach dem Aufstehen.
- Geschlecht: Setzen Sie für weiblich „0“, für männlich „1“ ein.
- Alter: Geben Sie Ihr Alter in Jahren an.

Wenn Sie das berechnet haben, multiplizieren Sie das Ergebnis noch mit 239, um Ihren REE in Kalorien zu erhalten.

Beispiel:

Eine 30-jährige Frau, die 70 kg wiegt, rechnet wie folgt:

- $REE = (0,047 * 70) + (1,009 * 0) - (0,01452 * 30) + 3,21 = 6,0644$.
- $REE \text{ in Kalorien} = 6,0644 * 239 = \underline{1.449 \text{ Kalorien pro Tag}}$.

Das bedeutet, dass diese Frau 1.449 Kalorien pro Tag verbraucht, selbst wenn sie den ganzen Tag im Bett liegen würde.

2. Wie berechne ich meinen Gesamtenergieverbrauch (TEE)?

Der Ruheenergieverbrauch ist nur ein Teil des Kalorienverbrauchs. Wenn Sie sich bewegen, verbrauchen Sie natürlich mehr Energie. Das wird durch das sogenannte körperliche Aktivitätslevel (PAL) berechnet. Um den Gesamtverbrauch (TEE) zu ermitteln, multiplizieren wir den REE mit dem PAL.

So berechnen Sie Ihren PAL:

Notieren Sie sich, wie viele Stunden Sie pro Tag mit den folgenden Aktivitäten verbringen:

- Schlafen: 0,95 (z.B. 8 Stunden Schlaf)
- Sitzend oder liegend (z.B. Fernsehen): 1,25
- Sitzend mit wenig Bewegung (z.B. Arbeiten am Computer): 1,45
- Sitzend mit gelegentlichem Stehen/Gehen (z.B. Büroarbeit): 1,65
- Gehend oder stehend (z.B. Spazieren, Hausarbeit): 1,85
- Anstrengende körperliche Aktivität (z.B. Sport): 2,2

Für jede Aktivität multiplizieren Sie die Anzahl der Stunden mit dem passenden PAL-Wert, addieren alle Ergebnisse und teilen das durch 24 (die Stunden eines Tages).

Beispiel:

Sie schlafen 8 Stunden, sitzen 8 Stunden am Computer, verbringen 5 Stunden mit Büroarbeit und gehen 3 Stunden spazieren oder machen Hausarbeit.

Rechnung:

$$PAL = \frac{8 * 0,95 + 8 * 1,45 + 5 * 1,65 + 3 * 1,85}{24} = 1,375$$

Jetzt multiplizieren Sie diesen Wert mit Ihrem REE:

TEE = REE * PAL.

In unserem Beispiel: TEE = 1.449 * 1,375 = 1992 Kalorien pro Tag.

Das bedeutet, dass Sie insgesamt 1.992 Kalorien pro Tag verbrauchen, wenn man Ihre tägliche Aktivität mit einbezieht.

3. Wann sollte das „adjustierte Körpergewicht“ verwendet werden?

Wenn Sie etwas zu viel wiegen, kann es sein, dass Ihr tatsächliches Gewicht zu hohe Kalorienwerte ergibt. In diesem Fall verwendet man das adjustierte Körpergewicht (AGW), um realistischere Werte zu berechnen.

Das adjustierte Körpergewicht wird genutzt, wenn Ihr Body-Mass-Index (BMI) über 30 liegt. Um es zu berechnen, brauchen Sie Ihr Idealgewicht und Ihr aktuelles Gewicht.

So berechnen Sie Ihr adjustiertes Körpergewicht (AGW):

$$AGW = \text{Idealgewicht} + 0,4 * (\text{Tatsächliches Gewicht} - \text{Idealgewicht})$$

Das Idealgewicht können Sie mit folgender Formel berechnen:

$$\text{Idealgewicht} = 22 * (\text{Körpergröße in Metern})^2$$

Beispiel:

Sie sind 1,70 m groß und wiegen 100 kg. Ihr Idealgewicht bei einem BMI von 22 wäre:
 $\text{Idealgewicht} = 22 * (1,70)^2 = 63,6 \text{ kg}$.

Jetzt berechnen wir das adjustierte Gewicht: $AGW = 63,6 + 0,4 * (100 - 63,6) = 78,16 \text{ kg}$.

Das adjustierte Gewicht liegt bei 78,16 kg, was realistischer ist als das tatsächliche Gewicht, wenn man im Übergewicht ist. Dieses Gewicht wird dann für die Berechnung des REE verwendet.

Hinweis: Wenn Sie überlegen, abzunehmen oder gesundheitliche Fragen haben, besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, um sicherzustellen, dass Sie gesund bleiben.