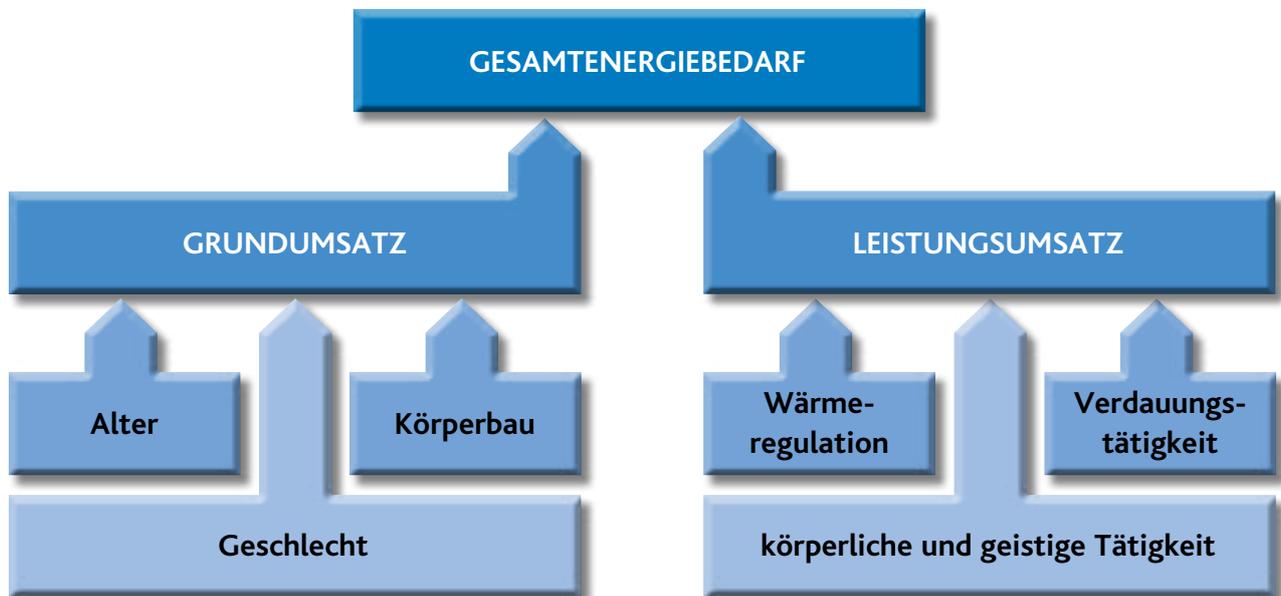




Energiebedarf



(aus Schlieper, C.A.: Ernährung heute, 2004)

Grundumsatz

Als Grundumsatz wird der Energiebedarf bezeichnet, der vom Körper verbrannt wird, ohne dass der Körper in Bewegung ist, z.B. um beim Schlafen eine konstante Körpertemperatur zu erhalten oder um das Herz schlagen zu lassen. Der Grundumsatz ist unter anderem abhängig von Alter, Körperbau und Geschlecht. Viele Personen, die Diät halten, um Gewicht abzunehmen, machen die Erfahrung, dass bei starker Kalorienverminderung die Geschwindigkeit der Gewichtsabnahme über die Zeit geringer wird, das heißt man nimmt immer weniger ab. Der Grund hierfür kann in einer erniedrigten Grundumsatzrate liegen, die eine körperliche Anpassungsreaktion auf die verminderte Kalorienzufuhr darstellt.

Die durch eine stark reduzierte Kalorienzufuhr erniedrigte Grundumsatzrate kann aber durch Sport und Bewegung wieder erhöht werden, so dass man, auch wenn man gerade nicht in Bewegung ist, mehr Energie verbrennt.

Sport und Bewegung erhöhen indirekt den Grundumsatz!

Leistungsumsatz

Als Leistungsumsatz wird der Energiebedarf bezeichnet, die ein Mensch für seine sonstigen körperlichen und geistigen Aktivitäten verbraucht, etwa im Beruf, im Haushalt oder beim Sport. Bewegen Sie sich mehr, haben Sie einen höheren Leistungsumsatz.

Personen, die regelmäßig Sport betreiben, verbrauchen also mehr Energie und haben eine wesentlich bessere Chance, ihr reduziertes Gewicht zu halten als inaktive Menschen.

Sport und Bewegung erhöhen den Leistungsumsatz!

Die Gleichung lautet also: Energieverbrauch = Grundumsatz + Leistungsumsatz