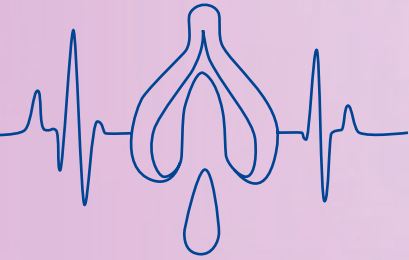


QR-Code Z



ENERGIEBEDARF VERSTEHEN

Es gibt keine eine richtige Kalorienzahl, die für alle gilt. Wie viel Energie ein Körper braucht, hängt unter anderem von Körpergröße, Gewicht, fettfreier Masse, Bewegung, Stress, Zyklusphase und Lebensphase ab.

ZUR GROBEN ORIENTIERUNG

Bei gesunden Erwachsenen liegt die tägliche Energiezufuhr häufig zwischen etwa 1.600 und 3.000 kcal. Frauen bewegen sich im Durchschnitt oft im Bereich von 1.600 bis 2.400 kcal, Männer eher zwischen 2.200 und 3.000 kcal. Diese Zahlen sind keine Zielwerte, sondern statistische Bereiche zur Einordnung.

Für die Gesundheit ist weniger die absolute Kalorienzahl entscheidend, sondern die Energieverfügbarkeit. Sie beschreibt, wie viel Energie dem Körper nach Bewegung noch für lebenswichtige Funktionen wie Hormonproduktion, Zyklus, Knochenaufbau und Immunsystem zur Verfügung steht.

Fachgesellschaften wie das American College of Sports Medicine empfehlen eine Energieverfügbarkeit von mindestens 45 kcal pro Kilogramm fettfreier Masse (FFM) pro Tag. Werte unter 30 kcal/kg FFM/Tag gelten als kritisch und stehen in Zusammenhang mit Zyklusausfall, hormonellen Störungen, Knochenabbau und Leistungsabfall.

BEISPIEL ZUR EINORDNUNG

Eine Person mit 60 kg Körpergewicht und etwa 20 Prozent Körperfett hat rund 48 kg fettfreie Masse. Bei moderater körperlicher Aktivität kann ein täglicher Energiebedarf von ungefähr 2.600 kcal nötig sein, um die Energieverfügbarkeit im gesunden Bereich zu halten.

SO BERECHNEST DU DEINE ENERGIEVERFÜGBARKEIT

1. Fettfreie Masse bestimmen (FFM):
Körpergewicht minus Körperfett
Beispiel: 60 kg Körpergewicht bei 20 % Körperfett = 48 kg FFM
2. Kalorienzufuhr pro Tag notieren:
Alles, was du an einem Tag isst und trinkst (in kcal)
3. Kalorienverbrauch durch Training abziehen:
Nur geplantes Training zählen, nicht Alltagsbewegungen oder Grundumsatz
4. Rechnen:
 $(\text{Kalorienzufuhr} - \text{Trainingsverbrauch}) \div \text{fettfreie Masse} =$
kcal pro kg FFM pro Tag

Zur Einordnung:

≥ 45 kcal/kg FFM/Tag = ausreichend

30–45 kcal/kg FFM/Tag = Graubereich

< 30 kcal/kg FFM/Tag = kritisch

Wichtig: Diese Rechnung dient der Orientierung und ersetzt keine individuelle Beratung. Bei Zyklusstörungen, Essproblemen, sehr hohem Trainingsumfang, Kinderwunsch oder Schwangerschaft ist eine persönliche medizinische Begleitung sinnvoll und wichtig.