



Formel hilft den persönlichen Kalorienverbrauch abzuschätzen

Nicht jeder Mensch verbrennt gleich viel Energie. Denn der Verbrauch hängt hauptsächlich vom Geschlecht, vom Gewicht, dem Alter und der Grösse eines Menschen ab. Deshalb können nur komplizierte Messgeräte den individuellen Energieverbrauch genau ermitteln. Allerdings lässt sich mit einer einfachen Rechnung ungefähr abschätzen, wie viele Kalorien ein bestimmter Mensch am Tag verheizt. Für den Energieverbrauch in Ruhe – also ohne körperliche Aktivität (Grundumsatz) – gelten folgende Formeln:

Für Frauen:

$$655 + (9.6 \times \text{Gewicht in kg}) + (1.8 \times \text{Grösse in cm}) \\ - (4.7 \times \text{Alter in Jahren})$$

Für Männer:

$$66 + (13.7 \times \text{Gewicht in kg}) + (5 \times \text{Grösse in cm}) \\ - (6.8 \times \text{Alter in Jahren})$$

...

Je nachdem, wie viel körperliche Aktivität der Alltag einer Person beinhaltet, muss das Resultat aus dieser Rechnung noch mit einem entsprechenden Faktor multipliziert werden:

Tätigkeit	Beispiele für Berufe	Energiebedarf als Mehrfaches des Grundumsatzes (Multiplikationsfaktor)
ausschliesslich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität	Büroangestellte, Telefonisten Feinmechaniker, Programmierer	1.4 - 1.5
überwiegend sitzende Tätigkeit mit gehender und stehender Tätigkeit	Laboranten, Chauffeure, Studenten, Fließbandarbeiter	1.6 - 1.7
überwiegend gehende und stehende Arbeit	Hausfrauen, Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker	1.8 - 1.9
körperlich anstrengende berufliche Arbeit	Bau- und Waldarbeiter, Landwirte, Bergleute, Leistungssportler	2.0 - 2.4

Zur Kontrolle:

Das Resultat ergibt für einen 70 Kilo schweren, 175 Zentimeter grossen und 30 Jahre alten Mann mit sitzender Tätigkeit einen täglichen Kalorienverbrauch zwischen 2374 und 2544 Kalorien.

		Top-Tipp	OK	Mässig	Ungeeignet
1. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>