

Berechnen Sie Ihren täglichen Mindestkalorienbedarf

Der BMR (Akronym für Basal Metabolic Rate) gibt die grundlegende Stoffwechselrate des Körpers in [Kalorien/Tag] an. In Fachkreisen spricht man auch vom Grundumsatz. Einfacher formuliert ist hiermit der tägliche Kalorienverbrauch des Körpers im Ruhestand gemeint. Es ist die Mindestenergiemenge, die der Körper für seine Aufgaben selbst bei Untätigkeit benötigt. Sie ist abhängig vom Alter, vom Geschlecht, von der Körpergröße und vom Gewicht. [(vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Grundumsatz>)]

Für die Damen der Schöpfung gilt die folgende Formel:

$$BMR_{Frauen} = 655 + (9,6 \cdot \text{Gewicht in kg}) + (1,8 \cdot \text{Größe in cm}) + (4,7 \cdot \text{Alter in Jahren})$$

Für die Herren gilt die folgende Berechnung:

$$BMR_{Männer} = 66 + (13,7 \cdot \text{Gewicht in kg}) + (5 \cdot \text{Größe in cm}) + (6,8 \cdot \text{Alter in Jahren})$$

Dabei nimmt bei steigendem Körpergewicht der Grundumsatz ab. Der Organismus benötigt die ihm zugefügte Kalorienmenge einfach nicht. Um den wirklichen Grundumsatz zu ermitteln, muss man ab einen BMI (Body-Mass-Index) von über 30 mit einer angepassten Gewichtsformel rechnen. [(vgl. <http://www.bernd-stump.de/kalorienbedarf-berechnen/>)]

Sie lautet: [(zum Broca-Index siehe: <https://de.wikipedia.org/wiki/K%C3%B6rpergewicht#Broca-Index>)]

$$\text{Angepasstes Gewicht [kg]} = \text{Idealgewicht [kg]} + ((\text{Gewicht [kg]} - \text{Idealgewicht [kg]}) \cdot 0,25)$$

Das Idealgewicht seinerseits errechnet sich aus der nachstehenden Formel:

$$\text{Idealgewicht [kg]} \cong \text{Körpergröße [cm]} - 100$$

Da kein Mensch den ganzen Tag über völlig untätig ist, benötigt der menschliche Körper je nach Leistungsstufe einen täglichen Kalorienbedarf, der über den Grundumsatz hinausgeht und als Leistungsumsatz bezeichnet wird. Es ist trivial, dass ein Maurer einen höheren Kalorienbedarf hat als eine Schreibkraft.

Die nachstehende Zuordnung nach PAL [(PAL zu dt. Physical Activity Level. Näheres unter: <https://de.wikipedia.org/wiki/Leistungsumsatz>)] kann diesbezüglich angegeben werden:

Grundumsatz * 1,2	Fast nur sitzender oder liegender Tagesablauf. Etwa gebrechliche alte Menschen
Grundumsatz * 1,4	Fast ausschließlich sitzende Tätigkeit Zum Beispiel Bürokräfte ohne körperlichen Ausgleich
Grundumsatz * 1,6	Vorwiegend sitzende Lebensgestaltung samt mäßiger stehender und gehender Betätigung (z.B. Studenten, Kraftfahrer)
Grundumsatz * 1,8	Arbeit, die sehr viel Stehen und Laufen erfordert (z.B. Handwerker, Hausfrau, Krankenschwester, Verkäuferin)
Grundumsatz * 2,0	Körperlich sehr anspruchsvolle Betätigung (Bergleute, Maurer, Hochleistungssportler, Bauern)

Alle diese Parameter werden in meinem Kalorienrechner berücksichtigt.
[\[Wissenswertes, Ernährungslehre, Täglicher Mindestkalorienbedarf\]](#)

From:

<https://kochen.dieckmann.cloud/> - **Rund ums Kochen und Backen**

Permanent link:

https://kochen.dieckmann.cloud/wissenswertes/ernaehrung/taeglicher_kalorienbedarf?rev=1624213650

Last update: **20.06.2021 20:27**

