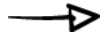


Low Carb, Keto & Co.

Sinn und Unsinn von Diäten



Gesunde Gewichtsreduktion^{1,2}

Das Kaloriendefizit sollte den Grundumsatz nicht unterschreiten, damit der Stoffwechsel nicht herunterfährt.



Dem Körper an Kalorien das zuführen, was er benötigt, um auch ohne Aktivität und Anstrengung zu funktionieren.



Die Kalorienaufnahme sollte bei Sport oder an einen aktiven Alltag angepasst sein.



Der Grundumsatz (GU)³

.. ist die Energiemenge, die der Körper in Ruhe benötigt, um überlebenswichtige Funktionen aufrecht zu erhalten.

Berechnung:

1 kcal x Kilogramm Körpergewicht x 24 Stunden

Der Leistungsumsatz (LU)

.. ist die Energiemenge, die zusätzlich zum Grundumsatz für alle täglichen Aktivitäten benötigt wird. Die Höhe hängt vor allem von der körperlichen Aktivität ab – je mehr Bewegung, desto höher der Verbrauch.⁴

Berechnung:

Arbeitsumsatz + Freizeitumsatz = Leistungsumsatz

Leistungsumsatz (LU):

Leichte körperliche Betätigung + 1/3 des GU

Mittlere körperliche Betätigung + 2/3 des GU

Schwere körperliche Betätigung + 3/3 des GU

Beispiel „Berechnung des Tagesbedarfs“:

Herr Müller wiegt 78 kg und ist 1,75 m groß.

GU: 1 Kcal x 78 kg x 24 h = 1.872 Kcal

LU: 1/3 des GU (überwiegend sitzende Tätigkeit) = 624 Kcal

Gesamt: 1.872 Kcal + 624 Kcal = 2.496 Kcal

Die eine Ernährungsweise für alle existiert nicht, daher ist es sinnvoll auszuprobieren, welche für einen selbst am besten funktioniert:

- Fühle ich mich mit mehr Kohlenhydraten oder Eiweiß länger satt?
- Komme ich besser mit drei Hauptmahlzeiten oder mehreren kleinen Mahlzeiten zurecht?
- Deckt meine Ernährung alle Nährstoffe ab, oder gibt es Defizite?

Beispiele für Reduktionsdiäten:

- Low Carb Diät
- Keto Diät
- Paleo Diät
- Mittelmeer Diät
- Intervallfasten

1. Harris, M. A. u. a. (2020): „Graded reductions in pre-exercise glycogen concentration ...“, Experimental Physiology 105(12), S. 1882-1894.

2. Wirth, A. (2023). Muskelaufbau hilft kaum gegen Jojo-Effekt. MMW – Fortschritte der Medizin, 165, 25.

3. Techniker Krankenkasse (2025). Energieverbrauch beim Sport. Verfügbar unter: <https://www.tk.de/techniker/gesundheitsfoerderung/sport-und-bewegung/basics/sport-energieverbrauch-kalorienverbrauch-2004664>

4. IKK Classic (2025). Grundumsatz berechnen: So hoch ist Ihr täglicher Kalorienbedarf. Verfügbar unter: <https://www.ikk-classic.de/gesund-machen/bewegen/kalorienverbrauch-berechnen>

**WERT
GESCHÄTZT**

Eine Initiative von
Betriebskrankenkassen