

Kalorienbilanz

Stoffwechsel

Als Stoffwechsel bezeichnet man chemische Umwandlungen von Stoffen im Körper, beispielsweise die Umwandlung von Nahrungsmitteln und Getränken. Diese biochemischen Vorgänge dienen dem Aufbau, Abbau und Ersatz bzw. Erhalt der Körpersubstanz sowie der Energiegewinnung für Energieverbrauchende Aktivitäten und damit der Aufrechterhaltung der Körperfunktionen und somit des Lebens.

Kalorienverbrauch

Der Kalorienverbrauch setzt sich aus folgenden Bestandteilen zusammen:

1. **RMR** (Grundumsatz) – Energieverbrauch in Ruhe
2. **TEF** – Energie, die für die Verstoffwechslung von Nahrung/Getränken benötigt wird
3. **NEAT** – Kcal, die für alle unbewussten Bewegungen benötigt werden
4. **TEA** – Kcal, die für bewusste Bewegungen (Training, Sport) benötigt werden

Kalorienbilanz

Die Kalorienbilanz beschreibt das Verhältnis zwischen Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch.

Wenn dieses Verhältnis ausgeglichen ist, bleibt das Körpergewicht nahezu identisch (Abweichungen können durch Wassereinlagerungen zu Stande kommen).

Ist meine Kalorienaufnahme höher als mein Kalorienverbrauch, steigt mein Körpergewicht (Aufbau von Muskeln und/ oder Fett). Ist meine Kalorienaufnahme geringer als mein Kalorienverbrauch, sinkt mein Körpergewicht (Abbau von Muskeln und/oder Fett).

