

Energie: Von Grundumsatz und Leistungsumsatz

Der Mensch braucht Energie zum Überleben. MEINE VITALITÄT erklärt, was es mit dem Grund- und Leistungsumsatz auf sich hat.

12.12.2012 - von Anika Bartz

Auch im Ruhezustand braucht der Körper Energie für lebenswichtige Funktionen wie Herzschlag, Atmung und Stoffwechsel. Dies wird als Grundumsatz bezeichnet. Der Grundumsatz wird von verschiedenen körperlichen Faktoren beeinflusst. Dazu zählen das Alter, das Geschlecht, der Körperbau und Gewicht. Auch hormonelle Einflüsse sind wichtig.

Bei körperlichen Aktivitäten, insbesondere bei der sportlichen Bewegung, benötigt der Körper ein zusätzliches Maß an Energie über den Grundbedarf hinaus. Der Leistungsumsatz ist individuell abhängig von der körperlichen Aktivität und wird von der Körpertemperatur, dem Verdauungsprozess und der individuellen Muskelarbeit beeinflusst.

Der menschliche Körper erhält seine Energiezufuhr ausschließlich über die Nahrung. Die drei wichtigsten Hauptnährstoffe sind Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette.

Kilokalorien – kurz kcal – ist die Einheit, in der die Energie in der Nahrung dargestellt wird. Sie zeigt auch an, welches Maß an Energie der Körper bei verschiedenen Aktivitäten verbraucht. Kalorie leitet sich von „calor“ aus dem Lateinischen ab und bedeutet Wärme.