



## Wir müssen über Kalorien reden

Im Kampf gegen Übergewicht brauchen wir eine ehrliche Ernährungsdebatte. Und die stellt die Kalorien in den Mittelpunkt. Denn entscheidend ist die Kalorienbilanz: Wer mehr Kalorien aufnimmt als verbraucht, nimmt zu. Der Fokus auf einzelne Zutaten hilft nicht weiter. Er kann sogar leicht zum Bumerang werden, wenn Verbraucher meinen, mehr essen zu können, weil sie einzelne Zutaten meiden.



*Wer seine Kalorienbilanz im Blick hat, kann die ganze Lebensmittelvielfalt genießen.*

Wie viele Kalorien braucht ein Mensch? Und wie viele sind zu viel? Einen allgemeingültigen Wert dafür gibt es nicht. Was für den einen richtig ist, kann für den anderen zu viel oder zu wenig sein. Zudem reicht der Blick auf die Ernährung nicht aus. Genauso wichtig ist, wie viele Kalorien ein Organismus verbrennt. Wer sein Gewicht halten will, sollte seinen Kalorienbedarf kennen und auf Dauer nicht mehr Kalorien zu sich nehmen, als der Körper tatsächlich braucht.

### Der Kalorienbedarf hängt von individuellen Faktoren ab

Wie viele Kalorien ein Mensch braucht, ergibt sich aus dem Grundumsatz und dem Leistungsumsatz. Der Grundumsatz bezeichnet die Energie- bzw. Kalorienmenge, die der Körper im Ruhezustand braucht. Zum Beispiel zum Atmen, für den Stoffwechsel oder für den Kreislauf. Die Höhe des Grundumsatzes hängt von vielen Faktoren ab. Junge Menschen brauchen meist mehr Kalorien als ältere und Männer mehr als Frauen. Zudem verändern besondere Lebenssituationen wie Schwangerschaft oder Krankheit den Kalorienbedarf.

### Wer sich bewegt, verbraucht mehr Kalorien

Der Leistungsumsatz gibt an, wie viele Kalorien eine Person zusätzlich zum Grundumsatz benötigt. Und das hängt vor allem vom Lebensstil ab. Wer körperlich schwer arbeitet oder intensiv Sport treibt, braucht sehr viel mehr Kalorien als Menschen, die körperlich wenig aktiv sind.



*Auch im Ruhezustand braucht der Körper Energie, damit Atmung, Herz und Stoffwechsel funktionieren können.*



*Eigentlich ganz einfach! Wer mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt zu. Wer abnehmen möchte, muss weniger Kalorien aufnehmen, als er verbraucht.*

Ein Beispiel: Eine 30-jährige Frau mit einem Körpergewicht von 65 kg hat – je nach Lebensstil – in etwa den folgenden Kalorienbedarf pro Tag:

Bewegungs- und Freizeitverhalten	Tätigkeiten Beispiele	Gesamtenergiebedarf (in kcal)
Ausschließlich sitzend oder liegend	Gebrechliche, bettlägerige Personen	ca. 1800
Ausschließlich sitzend mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität	Büroangestellte	ca. 2100
Sitzende Tätigkeit, ab und an gehende oder stehende Tätigkeit, wenig oder keine anstrengende Freizeitaktivität	Studenten, Fließbandarbeiter	ca. 2400
Überwiegend gehende und stehende Arbeit/Aktivität	Verkäufer, Kellner, Handwerker	ca. 2600
Körperlich anstrengende berufliche Arbeit oder sehr aktive Freizeittätigkeit	Bauarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler	ca. 3200

Die Berechnung basiert auf: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.)(2015): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 1. Ausgabe.

## Der Handlungsbedarf: Bewusstsein für die Kalorienbilanz entwickeln

Tatsächlich nehmen die Deutschen heute nicht mehr, sondern eher weniger Kalorien auf als früher. Doch der Kalorienbedarf ist gesunken, zu diesem Schluss kommt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). In der Ernährung spiegelt sich das nicht immer wider. Einige essen, als müssten sie enorme körperliche Leistungen vollbringen, auch wenn das nicht der Fall ist. Nicht einmal die Hälfte der Verbraucher (42 %) achtet auf den Kaloriengehalt in Lebensmitteln. Dabei ist dieser deutlich auf jeder Produktverpackung ausgewiesen. Und 60 Prozent wissen nicht, was unter dem Begriff „Energiebilanz“ zu verstehen ist.<sup>1</sup> Hier besteht Handlungsbedarf: Die Menschen sollten wissen, was die Energie- bzw. Kalorienbilanz ist und warum sie wichtig ist. Und sie sollten von jung auf lernen, dass sie in der Nährwerttabelle auf einen Blick sehen können, wie viele Kalorien ein Produkt pro 100 g bzw. 100 ml enthält.

## Weniger Zucker heißt nicht weniger Kalorien

Wenn Rezepturänderungen gegen Übergewicht helfen sollen, müssen sie ehrlich sein und zu einer signifikanten Kalorienreduktion in den Produkten führen. Ehrlich reformulierte Produkte gibt es bereits. Es sind die kalorienreduzierten Lebensmittel im Sinne der Health-Claims-Verordnung. Viele Produkte werben schon heute mit dem Hinweis „weniger Zucker“. Wo das draufsteht, ist auch weniger Zucker drin – mindestens 30 Prozent gegenüber vergleichbaren Produkten. Doch gerade in festen Lebensmitteln heißt „weniger Zucker“ nicht automatisch auch weniger Kalorien. Dies jedoch ist den meisten Verbrauchern nicht bewusst. Mit knapp 71 Prozent glaubt die große Mehrheit derer, die zuckerreduzierte oder zuckerfreie Produkte kaufen, dass sie mit diesen Produkten Kalorien spart. Ein gefährlicher Trugschluss.

## Kalorien müssen Schulthema werden

Die Schule bietet die besten Voraussetzungen, das Bewusstsein für die Kalorienbilanz schon in jungen Jahren zu stärken. Der Zusammenhang zwischen der Kalorienbilanz und dem Körpergewicht muss Thema im Unterricht werden. Die deutsche Zuckerwirtschaft fördert ein Projekt der i.m.a (information. medien.agrar e.V.), das gemeinsam mit Lehrern eine entsprechende Unterrichtseinheit erstellt. Darüber hinaus kann die Schule helfen, Kindern die Freude an der Bewegung zu vermitteln. Der Sportunterricht sollte den gleichen Stellenwert einnehmen wie andere Fächer auch. Zudem brauchen Kinder in Schule und Freizeit Anregungen, mit denen mehr Bewegung im Alltag zur Selbstverständlichkeit wird. Denn entscheidend für das Körpergewicht sind nicht nur die Kalorien, die wir aufnehmen, sondern auch die, die wir verbrauchen.

Unter [www.schmeckrichtig.de/energiebedarfsrechner](http://www.schmeckrichtig.de/energiebedarfsrechner) können Sie Ihren individuellen Kalorienbedarf berechnen.

<sup>1</sup> Repräsentative Umfrage der INNOFACT AG im Auftrag der Wirtschaftlichen Vereinigung Zucker e.V. unter 2.024 Personen im Dezember 2015.



**60 %**

wissen nicht, was unter dem Begriff „Energiebilanz“ zu verstehen ist.



**52 %**

glauben, dass man von zuckerreduzierten und zuckerfreien Lebensmitteln guten Gewissens mehr essen kann und man davon nicht dick wird.

### IMPRESSUM

#### Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V.

Am Hofgarten 8 • 53113 Bonn  
Telefon (0228) 2285-0  
Telefax (0228) 2285-100  
[www.zuckerverbaende.de](http://www.zuckerverbaende.de)

#### Schmeckt Richtig!

Die Initiative „Schmeckt Richtig!“ möchte zeigen, warum Zucker nicht krank macht und nicht verantwortlich für die Probleme unserer Gesellschaft ist. Was zählt, ist vielmehr die Balance von Ernährung, Genuss und Bewegung. Denn sicher ist: Zucker schmeckt richtig!

Mehr Hintergründe und Informationen finden Sie unter [www.schmeckrichtig.de](http://www.schmeckrichtig.de).

#### Bildquellen

© artenot / Fotolia.com;  
© Rawpixel.com / Fotolia.com.