

PatientInneninformation: Stoffwechsel

Definition

Unter „Stoffwechsel“ versteht man die **Gesamtheit aller chemischen Vorgänge im Körper**.

Den meisten Einfluss haben wir natürlich durch unsere **Ernährung** auf diesen Stoffwechsel: (fast) alles was wir essen und Trinken wird im Körper verarbeitet.

Dabei gibt es eine wesentliche Regel: was wir **Essen** und **Trinken** wird in **Energie** umgewandelt, so gut es geht, der Rest wird ausgeschieden. Und für Atmung, Herzschlag, Erhalt der Körpertemperatur und v.a. Bewegung **verbrauchen** wir diese Energie.

Vereinfacht gilt daher:

Energiezufuhr (Essen und Trinken) = verbrauchte Energie +/- Differenz

Diese „**Differenz**“ ist natürlich hochinteressant:

1. wir **führen mehr Energie** zu als wir verbrauchen: der Körper **speichert** diese Energie
2. wir **verbrauchen mehr Energie** als wir zuführen: der Körper **baut** Speicherenergie **ab**
3. Verbrauch = Zufuhr: es ändert sich nichts, die Speicherenergie bleibt konstant.

Wie speichert der Körper **Energie** (Kilokalorien, kcal)?

Großteils als **Fett**. 1 kg Fett sind ca. 8.000 kcal.

Somit können Sie getrost alle Zauberdiäten, teure Produkte, Wundermittel und zu Mitternacht in Honig eingelegt Gänseblümchen vergessen.

Abnehmen funktioniert über

1. **weniger Energiezufuhr** (Essen und Trinken und/oder
2. **mehr Energieverbrauch** (Bewegung).

Es zahlt sich aus, sich mit dieser Energiebalance zu beschäftigen. Sie können damit besser abschätzen wie sehr Sie Ihren Stoffwechsel in die eine oder andere Richtung bewegen!

Beispiele für Energieabschätzungen (ungefähre Werte):

Grundumsatz, 50-jähriger Mann, 175 cm , 80 kg, kein Sport, pro Tag: ca. **1.700 kcal**

Grundumsatz, 50-jährige Frau, 165 cm, 70 kg, keine Sport, pro Tag ca. **1.390 kcal**

1 Butterbrot 120 kcal, 1 Croissant 290 kcal, Ströck Apfeltasche Blätterteig 400 kcal

Krügerl 250 kcal, 1/8 Wein 140 kcal, 1/4 l Cola 100 kcal, Wasser 0 kcal

100g Karotten 36 kcal, 100g Kartoffel 86 kcal, 100g Kartoffelchips 500 kcal

1 Apfel 30 kcal, 1 Mandarine 20 kcal, 1 Orange 40 kcal, 1 Zitrone 8 kcal

1 Big Mac 495 kcal, 1 Hamburger Royal mit Käse 505 kcal, Big Tasty Bacon 905 kcal

Unser Körper hat über -zigtausende Jahre gelernt, dass Nahrung schwer zu bekommen (zu jagen / zu sammeln) und daher sehr kostbar ist. Das war aber vor Hofer und Billa.