

# Wettlauf gegen die Pfunde

## Abnehmen und Gewichtsmanagement

Modul 7



### Portionsgrößen schätzen

Bitte schätzen Sie die vorgeschlagenen Portionsgrößen ein. Welche Portion ist Ihrer Meinung nach für eine fiktive normalgewichtige Person (65 kg Körpergewicht, 1,70 m Körpergröße) angemessen? Kreuzen Sie an.

Lebensmittel	Teller 1	Teller 2

# Wettlauf gegen die Pfunde

## Abnehmen und Gewichtsmanagement

Modul 7



### Tageskostplan

Bitte bearbeiten Sie die fünf Aufgabenstellungen.

1. Wählen Sie eine Situationskarte aus.
2. Berechnen Sie den Grundumsatz (GU) des Sportlers ohne Training entsprechend dem Geschlecht:

Männer:

$$(10 \times \text{kg (Ziel) Körpergewicht}) + (6,25 \times \text{cm Körpergröße}) - (5 \times \text{Alter in Jahren}) + 5$$

$$= \text{_____ kcal/Tag GU}$$

Frauen:

$$(10 \times \text{kg (Ziel) Körpergewicht}) + (6,25 \times \text{cm Körpergröße}) - (5 \times \text{Alter in Jahren}) - 161$$

$$= \text{_____ kcal/Tag GU}$$

3. Ermitteln Sie nun den Gesamtenergiebedarf (GEB) des Sportlers ohne Training.

$$\text{_____ kcal GU} \times \text{PAL-Wert} = \text{_____ kcal/Tag GEB}$$

4. Berechnen Sie, wie sich der tägliche Energieverbrauch (in kcal) durchschnittlich durch das Training in einer Woche erhöht.

Sportart 1:

$$\text{_____ kg (Ziel) Körpergewicht} \times \text{_____ kcal/kg/ Stunde Verbrauch} \times \text{_____ Stunden Trainingsumfang} : 7 = \text{_____ kcal/Tag}$$

Sportart 2:

$$\text{_____ kg (Ziel) Körpergewicht} \times \text{_____ kcal/kg/ Stunde Verbrauch} \times \text{_____ Stunden Trainingsumfang} : 7 = \text{_____ kcal/Tag}$$

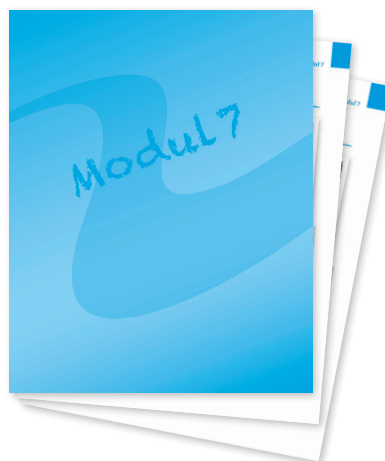
5. Berechnen Sie den Gesamtenergiebedarf des Sportlers

$$\text{_____ kcal/Tag GEB} + \text{_____ Kcal/Tag Sportart 1} + \text{_____ kcal/Tag Sportart 2} = \text{_____ GEB inklusive Training.}$$

Für einen gesunden Gewichtsverlust ohne Leistungseinbußen achten Sie darauf, dass die Energieaufnahme etwa 15 % unter dem berechneten Energiebedarf pro Tag inklusive Training liegt.

$$\text{_____ kcal/Tag GEB gesamt} \times 0,85$$

$$= \text{_____ kcal/Tag erlaubte Energieaufnahme}$$



Teilen Sie die ausgewählten Lebensmittel in Frühstück, Mittag, Abendbrot und Zwischenmahlzeiten ein. Sie können dabei entscheiden, ob und was zu der jeweiligen Mahlzeit gegessen wird.

**+ Tipp:**

\_\_\_\_\_ kcal Energiedefizit : 7 kcal = \_\_\_\_\_ g  
Körperfettverlust

**Gesamt kcal:**

**Gesamt kcal aller Mahlzeiten:**

= kcal



# Wettlauf gegen die Pfunde

## Abnehmen und Gewichtsmanagement

Modul 7



## Lebensmittelauswahl mit dem Schwerpunkt Energiereduzierung

Die Ernährungspyramide zeigt, wie eine ausgewogene Zusammenstellung der Lebensmittel aussieht, die an einem Tag gegessen werden.

Zu welcher Arbeitsgruppe gehören Sie?

1. Energiereiche Lebensmittelauswahl
2. Energiearme Lebensmittelauswahl

Stellen Sie mithilfe der Ernährungspyramide einen Tagesvorschlag zusammen. Entsprechend Ihrer Gruppenzugehörigkeit wählen Sie aus den Lebensmittelkarten entweder gezielt energiereiche oder energiearme Lebensmittel aus.

Welche Gesamtenergie enthält Ihr Tagesvorschlag?  
 \_\_\_\_\_ kcal

Vergleichen Sie die Lebensmittelauswahl und den Gesamtenergiegehalt mit dem Vorschlag der anderen Gruppe.

Worin unterscheidet sich die Lebensmittelauswahl?

Wie hoch ist die Energiedifferenz zwischen beiden Vorschlägen? \_\_\_\_\_ kcal

Wie lange muss eine 70 kg schwere Frau wandern (8,4 kcal/kg Körpergewicht/Stunde, Quelle: aid 2002), um diese Energiedifferenz auszugleichen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---