



Optimaler Energiehaushalt



Es gibt einen Zusammenhang zwischen unserem Energiehaushalt und unserem gesundheitlichem Wohlbefinden.

Energiehaushalt:

Ist der Zusammenhang zwischen Energieaufnahmevermögen und Energiebedarf.

Energieaufnahmevermögen:

Unser Energieaufnahmevermögen ist sehr individuell und hängt von mehreren Faktoren ab (siehe optimaler Nährstoffbedarf). Er setzt sich zusammen aus unserem Energiebedarf und einer freien Speicherkapazität. Diese Speicherkapazität bietet eine Reserve auf die der Körper in Hungerzeiten zurückgreifen kann, die aber noch nicht zu einer Fetteinlagerung und damit verbundenen Gewichtszunahme führen.

Energiezufuhr:

Die Energiezufuhr setzt sich aus den drei Hauptnährstoffgruppen (Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten) zusammen.

Negativer Energiehaushalt:

Energiezufuhr > Energieaufnahmevermögen

Ist die Gesamtenergiezufuhr größer als das Energieaufnahmevermögen, kommt es zur Fetteinlagerung. Diese Fetteinlagerung kann sich sowohl aus einer zu hohen Fettzufuhr ergeben, als auch aus einer zu hohen Kohlenhydrat- (Zucker und Stärke) oder einer zu hohen Eiweißzufuhr. In den meisten Fällen aus einer erhöhten Kohlenhydratzufuhr. Der Körper wandelt den Überschuss an Kohlenhydraten in einen Speicherstoff um, dieser wird dann als Fetteinlagerung im Körper gespeichert. Die Folge ist dann eine Gewichtszunahme im Körperfetts, welches gesundheitlich schädigende Folgen mit sich ziehen kann.

Energiezufuhr < Energieaufnahmebedarf

Ist die Energiezufuhr geringer als die benötigte Menge an Energie, kann sich dies ebenfalls negativ auf die körperliche Gesundheit auswirken. Der Körper fängt an sich die benötigte Energie aus den körpereigenen Reserven zu ziehen. Bei länger anhaltendem Defizit im Energiehaushalt, sind diese Reserven irgendwann erschöpft und der Körper fängt an sich zu verzerren. Es kommt zu einem Gewichtsverlust, mit Mangelerscheinungen im Nährstoff und Vitaminhaushalt, bis hin zum Abbau der Muskelmasse und bedeutenden gesundheitsschädigende Auswirkungen.



Optimaler Energiehaushalt



Optimaler Energiehaushalt:

$$\text{Energiezufuhr} = \text{Energieaufnahmevermögen}$$

Das heißt, der Energiebedarf ist gedeckt. Es steht genug Energie zur Verfügung um die freie Speicherkapazität zu decken und es steht kein Überschuss an Energie zur Verfügung, der in Fett umgewandelt wird und vom Körper als Fetteinlagerung gespeichert wird.

Ausnahmen:

In bestimmten Situationen kann sich ein negativer Energiehaushalt über einen kurzfristigen Zeitraum auch als sinnvoll erweisen. Beispielsweise kann das Anlegen von Energiereserven im Alter, bei bestimmten Krankheiten oder bevorstehenden Hungernotlagen ratsam sein sowie, dass ein Energiedefizit, zur Senkung des Körpergewichts benötigt wird.