



# MAKROS ZÄHLEN

so geht's  
richtig

# Schritt für Schritt ans Ziel

Wenn Sie einem Fitnessstudio angehören oder sich in der Gesundheitsgemeinschaft engagieren, haben Sie wahrscheinlich schon einmal den Begriff "Makros" gehört.

Das Zählen von Makronährstoffen (Makros) wird häufig von Menschen verwendet, die abnehmen oder an Muskelmasse zunehmen möchten, und kann Ihnen helfen, verschiedene Gesundheitsziele zu erreichen. Dazu gehört, dass Sie die Kalorien und die Art der Nahrungsmittel, die Sie essen, im Auge behalten, um bestimmte Makronährstoff- und Kalorienziele zu erreichen.

Obwohl das Zählen von Makros relativ einfach ist, kann es verwirrend sein, wenn Sie gerade erst anfangen. Dieser Artikel erklärt die Vorteile des Zählens von Makros und bietet eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für den Einstieg.

# Was sind Makronährstoffe?

Um Makronährstoffe erfolgreich zählen zu können, ist es wichtig zu wissen, was sie sind und warum manche Menschen andere Makronährstoffverhältnisse benötigen als andere.

## Kohlenhydrate

Zu den Kohlenhydraten gehören Zucker, Stärke und Ballaststoffe.

Die meisten Arten von Kohlenhydraten werden in Glukose oder Blutzucker aufgespalten, die Ihr Körper entweder für die unmittelbare Energiegewinnung verwendet oder als Glykogen - die Speicherform von Glukose - in Ihrer Leber und Ihren Muskeln speichert.

Kohlenhydrate liefern 4 Kalorien pro Gramm und machen in der Regel den größten Teil der Kalorienaufnahme eines Menschen aus.

Die Zufuhr von Kohlenhydraten gehört zu den am heftigsten diskutierten Empfehlungen für Makronährstoffe, aber große Gesundheitsorganisationen empfehlen, 45-65% der täglichen Kalorienzufuhr aus Kohlenhydraten zu beziehen.

Kohlenhydrate kommen in Lebensmitteln wie Getreide, stärkehaltigem Gemüse, Bohnen, Milchprodukten und Obst vor.

# Was sind Makronährstoffe?

## Fette

Fette haben von allen Makronährstoffen die meisten Kalorien und liefern 9 Kalorien pro Gramm.

Ihr Körper benötigt Fett für Energie und kritische Funktionen, wie Hormonproduktion, Nährstoffaufnahme und Aufrechterhaltung der Körpertemperatur.

Obwohl typische Makronährstoffempfehlungen für Fette im Bereich von 20-35% der Gesamtkalorien liegen, finden viele Menschen Erfolg bei einer Diät mit einem höheren Fettanteil.

Fette sind in Lebensmitteln wie Ölen, Butter, Avocado, Nüssen, Fleisch und fettem Fisch enthalten.



# Was sind Makronährstoffe?

## Proteine

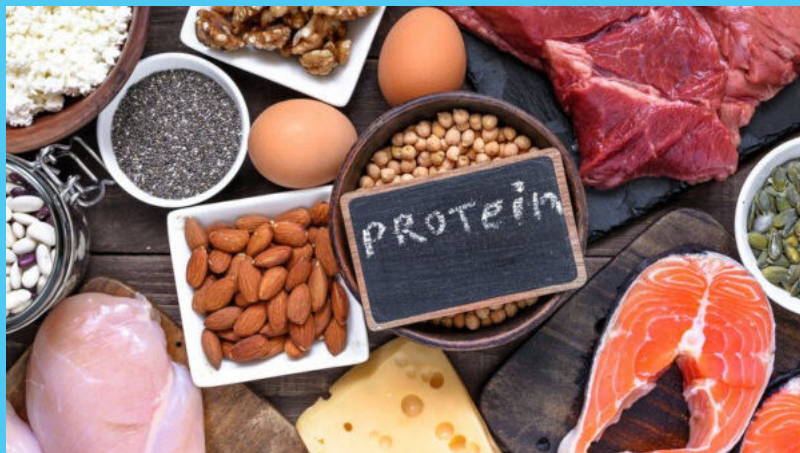
Wie Kohlenhydrate liefern Proteine 4 Kalorien pro Gramm.

Proteine sind lebenswichtig für Prozesse wie Zellsignalisierung, Immunfunktion und den Aufbau von Geweben, Hormonen und Enzymen.

Es wird empfohlen, dass Proteine 10-35% der Gesamtkalorienzufuhr ausmachen.

Die Proteinempfehlungen variieren jedoch je nach Zielen der Körperzusammensetzung, Alter, Gesundheit und mehr.

Beispiele für proteinreiche Nahrungsmittel sind Eier, Geflügel, Fisch, Tofu und Linsen.



# Wie man sie zählt

Die folgenden Schritte werden Ihnen den Einstieg erleichtern.

## 1. Finden Sie Ihren Kalorienbedarf heraus

Um Ihren Gesamtkalorienbedarf zu berechnen, müssen Sie den Energieverbrauch im Ruhezustand (REE) und den Energieverbrauch im Nichtruhezustand (NREE) bestimmen.

REE bezieht sich auf die Anzahl der Kalorien, die eine Person in Ruhe verbrennt, während NREE die während der Aktivität und der Verdauung verbrannten Kalorien angibt.

Wenn man REE und NREE addiert, erhält man die Gesamtzahl der an einem Tag verbrannten Kalorien, die auch als täglicher Gesamtenergieverbrauch (TDEE) bezeichnet wird.

Um Ihren Gesamtkalorienbedarf zu ermitteln, können Sie entweder einen einfachen Online-Rechner oder die Mifflin-St.-Jeor-Gleichung verwenden:

### Männer

$\text{Kalorien/Tag} = 10 \times \text{Gewicht (kg)} + 6,25 \times \text{Größe (cm)}$   
 $- 5 \times \text{Alter (y)} + 5$

### Frauen

$\text{Kalorien/Tag} = 10 \times \text{Gewicht (kg)} + 6,25 \times \text{Größe (cm)}$   
 $- 5 \times \text{Alter (y)} - 161$

# Wie man sie zählt

Dann multiplizieren Sie Ihr Ergebnis mit einem Aktivitätsfaktor - eine Zahl, die verschiedene Aktivitätsebenen repräsentiert:

- Nicht aktiv: x 1,2 (begrenzte Übung)
- Schwach aktiv: x 1,375 (leichte Bewegung an weniger als drei Tagen pro Woche)
- Mäßig aktiv: x 1,55 (mäßige Bewegung an den meisten Tagen der Woche)
- Sehr aktiv: x 1,725 (harte Übung jeden Tag)
- Extra aktiv: x 1,9 (anstrengende Übung zwei oder mehr Mal pro Tag)

Das Endergebnis gibt Ihnen Ihren **TDEE**.

**Kalorien können entweder addiert oder von Ihren** Gesamtausgaben subtrahiert werden, um verschiedene Ziele zu erreichen.

Mit anderen Worten, diejenigen, die versuchen, Gewicht zu verlieren, sollten weniger Kalorien zu sich nehmen als sie verbrauchen, während diejenigen, die Muskelmasse gewinnen wollen, mehr Kalorien zu sich nehmen sollten und dabei hart trainieren.

# Idealer Makronährstoffanteil

Nachdem Sie festgestellt haben, wie viele Kalorien Sie täglich zu sich nehmen sollten, müssen Sie im nächsten Schritt entscheiden, welches Makronährstoffverhältnis für Sie am besten geeignet ist.

Typische Makronährstoff-Empfehlungen lauten wie folgt:

- Kohlenhydrate: 45-65% der Gesamtkalorien
- Fette: 20-35% der Gesamtkalorien
- Proteine: 10-35% der Gesamtkalorien

Denken Sie daran, dass diese Empfehlungen möglicherweise nicht Ihren spezifischen Bedürfnissen entsprechen.

Ihr Verhältnis kann feinabgestimmt werden, um bestimmte Ziele zu erreichen.

Eine Person, die beispielsweise eine bessere Blutzuckereinstellung erreichen und überschüssiges Körperfett verlieren möchte, kann sich mit einem Mahlzeitenplan, der zu 35 % aus Kohlenhydraten, zu 30 % aus Fett und zu 35 % aus Eiweiß besteht, hervorheben.

Jemand, der eine ketogene Diät einhält, würde viel mehr Fett und weniger Kohlenhydrate benötigen, während ein Ausdauersportler möglicherweise eine höhere Kohlenhydrataufnahme benötigt.

Wie Sie sehen können, können die Makronährstoffverhältnisse je nach Ernährungspräferenzen, Gewichtsabnahmezielen und anderen Faktoren variieren.



# Makroaufnahme verfolgen

Als Nächstes ist es an der Zeit, mit der Verfolgung Ihrer Makros zu beginnen.

Der Begriff "Tracking-Makros" bedeutet einfach, dass die Lebensmittel, die Sie essen, auf einer Website, einer App oder einem Blatt Papier protokolliert werden.

Die bequemste Art, Makros zu verfolgen, ist vielleicht über eine App.

Darüber hinaus kann Ihnen eine digitale Lebensmittelwaage dabei helfen, Ihre Makros zu verfolgen - obwohl dies nicht notwendig ist. Wenn Sie in eine solche Waage investieren, wiegen Sie jedes Nahrungsmittel, das Sie essen, bevor Sie es in die App Ihrer Wahl einloggen.

Mehrere Apps verfügen über einen Barcode-Scanner, der automatisch eine Portion eines gescannten Lebensmittels in Ihr Makroprotokoll einträgt.

Sie können Makros auch von Hand in ein physisches Journal schreiben. Die Methode hängt von Ihren individuellen Vorlieben ab.

Denken Sie daran, dass es nicht notwendig ist, Ihre Makroziele genau zu treffen. Sie können Ihre Ziele auch dann noch erreichen, wenn Sie jeden Tag ein paar Gramm zu viel oder zu wenig geben.

# Beispielrechnung

Hier ist ein Beispiel für die Berechnung von Makronährstoffen für eine 2.000-Kalorien-Diät, die aus 40% Kohlenhydraten, 30% Eiweiß und 30% Fett besteht.

## **Kohlenhydrate:**

4 Kalorien pro Gramm

40% von 2.000 Kalorien = 800 Kalorien Kohlenhydrate pro Tag

Erlaubte Gesamtgrammzahl an Kohlenhydraten pro Tag =

$800/4 = 200$  Gramm

## **Proteine:**

4 Kalorien pro Gramm

30% von 2.000 Kalorien = 600 Kalorien Protein pro Tag

Zulässige Gesamtmenge an Protein pro Tag =  $600/4 = 150$

Gramm

## **Fette:**

9 Kalorien pro Gramm

30% von 2.000 Kalorien = 600 Kalorien Protein pro Tag

Zulässige Gesamtfettmenge pro Tag =  $600/9 = 67$  Gramm

In diesem Szenario würde Ihre ideale Tagesdosis 200 Gramm Kohlenhydrate, 150 Gramm Eiweiß und 67 Gramm Fett betragen.

# Vorteile

Das Zählen von Makronährstoffen kann mehrere Vorteile bieten.

## Kann die Qualität der Ernährung verbessern

Das Zählen von Makros kann Ihre Aufmerksamkeit eher auf die Lebensmittelqualität als auf den Kaloriengehalt lenken.

Beispielsweise kann eine Schüssel zuckerhaltiges Getreide eine ähnliche Kalorienzahl haben wie eine Schüssel Hafer mit Beeren und Kürbiskernen, aber diese Mahlzeiten unterscheiden sich stark im Gehalt an Makronährstoffen.

Das Zählen von Makros kann dazu führen, dass Sie gesündere, nährstoffreichere Nahrungsmittel wählen, um die festgelegten Makronährstoffbereiche zu erfüllen.

Ungesunde Nahrungsmittel können jedoch immer noch in Ihre Makros und Kalorien passen - daher ist es wichtig, gesundes Essen zu einer Priorität zu machen.

# Vorteile

## Kann die Gewichtsabnahme fördern

Das Zählen von Makros kann für die Gewichtsabnahme besonders effektiv sein, da es spezifische Ernährungsempfehlungen enthält.

Beispielsweise kann das Verfolgen von Makros denjenigen helfen, die proteinreiche, kohlenhydratarme Diäten befolgen, die mit einer Gewichtsabnahme verbunden sind.

Darüber hinaus zeigt die Forschung, dass die Nachverfolgung der Nahrungsaufnahme zur langfristigen Gewichtserhaltung beitragen kann.



# Vorteile

Kann bei bestimmten Zielen hilfreich sein

Die Zählung von Makronährstoffen ist bei Sportlern und solchen mit spezifischen Gesundheitszielen außer der Gewichtsabnahme beliebt.

Jeder, der Muskelmasse aufbauen möchte, kann einen höheren Proteinbedarf haben als Menschen, die einfach nur überschüssiges Körperfett abbauen möchten.

Das Zählen von Makros ist für Menschen wichtig, die bestimmte Mengen an Makronährstoffen zu sich nehmen müssen, um ihre Leistung zu steigern und schlanke Körpermasse zu gewinnen.

Die Forschung zeigt zum Beispiel, dass resistenztrainierte Athleten bis zu 1,4 Gramm Protein pro Pfund (3,1 Gramm pro kg) Körpergewicht pro Tag benötigen, um Muskelmasse aufbauen zu können.

Das Zählen von Makros kann sicherstellen, dass Ihr Bedarf an Makronährstoffen gedeckt wird.

# Das sollten Sie essen

## Kohlenhydrate

- Körner, einschließlich Hafer, brauner Reis und Quinoa
- Vollkorn-Weizennudeln
- Vollkornbrot
- Stärkehaltiges Gemüse, wie Kartoffeln, Süßkartoffeln und Winterkürbis
- Früchte wie Beeren, Bananen, Ananas und Äpfel
- Bohnen, Linsen und Erbsen
- Milch und Joghurt

## Proteine

- Eiweiß
- Fleisch
- Geflügel
- Fisch
- Schalentiere
- Tofu
- Milch und Joghurt
- Protein-Pulver

## Fette

- Eigelb
- Oliven- und Avocadoöle
- Butter, Vollfettmilch und Joghurt
- Nüsse und Nussbutter
- Kokosnussöl und Kokosnussflocken
- Avocado
- Vollfett-Käse
- Leinsamen und Chiasamen
- Fette Fische wie Lachs und Sardinen