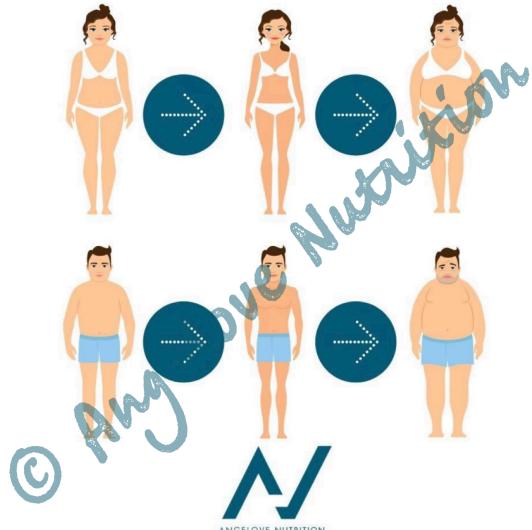


JO-JO EFFEKT & REVERSE DIETING

Podcast Episode 7

KENNST DU DEN JO-JO EFFEKT?



als Jo-Jo-Effekt bezeichnet man die schnelle Gewichtszunahme nach einer Gewichtsreduktion, oftmals hast Du hierdurch nach einer Diaet Dein Pre-Diaet-Gewicht, oder sogar wieder mehr auf der Waage. somit kann sich bei wiederholenden Diaeten, Dein Koerpergewicht wie ein Jo-Jo auf und ab bewegen, wobei Dein After-Diaet-Gewicht oftmals hoeher sein wird als Dein Ausgangsgewicht.

DIÄTEN vs. ERFOLGREICHES ABNEHMEN

DIÄT

kommuniziert ganz klar schnelle Erfolge

zielt auf schnelle und somit kurzfristige Erfolge ab

ERFOLGREICHES ABNEHMEN

kommuniziert ganz klar dauerhafte Veraenderungen

zielt auf langfristige und somit langwierige Erfolge ab

gibt Dir für einen bestimmten Zeitraum ein radikales Ernaehrungsverhalten vor

ist individuell und personalisiert, es gibt somit keinerlei radikale Vorgaben bzgl. Deines Ernaehrungsverhaltens

baut keine dauerhaften Verhaltensmuster und Ernaehrungsweise auf

baut dauerhafte Verhaltensmuster und Ernaehrungsweisen auf

die zu schnelle und ungesunde Gewichtsreduktion fuehrt ins Hamsterrad des Jo-Jo Effektes

eine langsame und gesunde Gewichtsreduktion ermoeglicht das Halten Deines Gewichtes

REVERSE DIETING

das langsame und vor allem kontrollierte Wiedereinfuehren von Essen und somit auch Kalorien

REVERSE DIETING ROADMAP



STEP 1

aktuelle Ernaehrung tracken, um ersichtlich zu machen wie viele Kalorien Du Dir aktuell/in der letzten Zeit zu gefuehrt hast

STEP 2

Erhaltungskalorien errechnen so bspw. mit der Harris-Benedict-Formal.

STEP 3

liegst Du unter Deinen errechneten Erhaltungskalorien, dann arbeitest Du Dich langsam zu diesen hin -> erhoehe hierfuer KH und/ oder Fette um 2-10% woehentlich fuer so lange wie notwendig

ERHALTUNKALORIEN ERRECHNEN

Grundumsatz x PAL-Wert = Gesamtenergiebedarf

GRUNDUMSATZ

Maenner:

Grundumsatz [kcal/24 h] = 66,47 + (13,7 x Koerpergewicht [kg]) + (5 x Koerpergroesse [cm]) - (6,8 x Alter [Jahre])

Frauen:

Grundumsatz [kcal/24 h] = 655,1 + (9,6 x Koerpergewicht [kg]) + (1,8 x Koerpergroesse [cm]) - (4,7 x Alter [Jahre])

PAL-WERT

der PAL – "Physical Activity Level", erfasst den Einfluss koerperlicher Taetigkeit auf Deinen taeglichen Energiebedarf. das bedeutet: der PAL erhoeht den Grundumsatz um einen bestimmten Faktor. bei sitzender Taetigkeit z. B. um 1,4 bis 1,5. fuer ueberwiegend gehende und stehende gilt ein PAL von 1,8 bis 1,9. schwere koerperliche Arbeit laesst Deinen Energiebedarf um das 2 bis 2,4-fache ansteigen.

$$\text{PAL(gesamt)} = (\text{PAL(Arbeit)} + \text{PAL(Freizeit)} + \text{PAL(Schlaf)}) : 24$$

KOERPERLICHE AKTIVITAET	PAL-WERT
schlafen	0.95
nur sitzen oder liegen	1,2
ausschließlich sitzende Taetigkeit, mit wenig oder keinen koerperlichen Aktivitaeten in der Freizeit (Bueroarbeit)	1,4 – 1,5
sitzende Taetigkeit mit zeitweilig gehender oder stehender Taetigkeit, z.B. Studenten, Laboranten, Hausfrauen	1,6 – 1,7
ueberwiegend gehende oder stehende Taetigkeit, z.B. Verkaeufer, Kellner, Handwerker	1,8 – 1,9
koerperlich anstrengende berufliche Arbeit (Handwerker, Bergarbeiter, Landwirte, Leistungssportler)	2,0 – 2,4
fuer regelmaeßige koerperliche Aktivitaeten (30-60 Min. Sport/Tag) koennen zusaetlich noch etwa 0,3 PAL-Einheiten addiert werden.	

MEIN BEISPIEL

ich wiege 66kg, arbeite ueberwiegend koerperlich anstrengend (nicht zu vergessen, auch wegen meiner „vielen“ Muskelmasse), gehe 5x pro Woche durchschnittlich 2,5h trainieren und bin auch in meiner Freizeit viel unterwegs und aktiv.

$$\text{Grundumsatz [kcal/24 h]} = 655,1 + (9,6 \times 66 + 1,8 \times 170) - (4,7 \times 33) = \\ 1439,6 \text{kcal}$$

$$\text{PAL(gesamt)=Arbeit+Freizeit+Training+Schlaf):24}$$

$$\text{PAL(gesamt)= (24+7,7+9,6+7,125):24=2,02}$$

$$10 \text{h Arbeit} \times 2,2 = 22$$

$$3,5 \text{h Freizeit} \times 2,2 = 7,7$$

$$4 \text{h Training} \times 2,4 = 9,6$$

$$7,5 \text{h Schlaf} \times 0,95 = 7,125$$

Erhaltungskalorien = Grundumsatz x PAL-Wert (+0,3 fuer regelmaeßige sportliche Aktivitaeten)

$$\text{Erhaltungskalorien} = 1439,6 \times 2,23 = 3210$$

$$3210 \text{kcal}$$

**Schwangere erhalten unabhaengig vom PAL-Wert eine Zulage von 255kcal/Tag, ebenso Stillende: bis einschließlich 4. Monat 635kcal/Tag, nach dem 4. Monat bei vollem Stillen 525kcal/Tag, bei partiellen Stillen 285kcal/Tag*