

uVida Food Analyse vom 04.06.2024

Größe	1.80 m
Gewicht	85 kg
Speedscreening	5 min

HALLE⁴¹
SPORT PHYSIOTHERAPIE

Halle 41 Sport Physiotherapie AG

Steinackerstrasse 41
8302 Kloten
+41448142320
spc@halle41.ch

BEURTEILUNG

Die Werte deiner Analyse

80
%

Fettverbrennung

1977
kcal

Grundumsatz

Einstufung



Das bedeutet:

Die Messung zeigt eine gute Stoffwechselsituation.

Du verbrennst auf der einen Seite viele Kilokalorien und auf der anderen Seite verfügst du über einen guten Fettstoffwechsel. Damit zeigst du sehr gute Voraussetzungen für eine stabile Gesundheit und das Erreichen deines individuellen Ziels.

Gratulation! Du hast im Moment eine optimale metabolische Flexibilität. Daraus entstehen tolle Möglichkeiten: egal welches Ziel du nun anvisierst – du hast die perfekten Voraussetzungen diese nachhaltig in Erfüllung gehen zu lassen. Dein Körper versteht es je nach Bedarf zwischen den unterschiedlichen Energieträgern wie Kohlenhydraten und Fetten spielerisch hin- und her zu schalten und ist damit super anpassbar. Ein weiterer Vorteil: auch wenn du mal vom Training- oder der Ernährung her einen groben Schnitzer einbaust, wird es dir dein Körper schnell verzeihen, da er durch diese tollen Voraussetzungen viel Vertrauen hat.

ANALYSEWERTE

Deine Energiequelle

Im uVida Kuchendiagramm findest du die Verteilung der Makronährstoffe. Wichtig: Dies beschreibt NICHT wie viele Procente von welchem Energieträger du nun zu dir nehmen solltest, sondern zeigt die aktuelle Verteilung der Makronährstoffe, wie sie im Moment verstoffwechselt werden.



Entscheidend ist hier die Größe des gemessenen Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels.

Generell kann man sagen: je besser der Fettstoffwechsel ausgebildet ist, desto besser. Ein hoher Fettstoffwechsel bringt viele gesundheitliche Vorteile mit sich.

Grundsätzlich ist eine empfehlenswerte Verteilung der Makronährstoffe wie folgt:

- 65-70 % Fettstoffwechsel
- 15-20% Kohlenhydratstoffwechsel
- 15% Eiweißstoffwechsel

Dein Grundumsatz

Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die der Körper in völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung lebenswichtiger Funktionen wie Atmung, Herzschlag und Zellstoffwechsel benötigt. Gut zu wissen:

- Muskelmasse beeinflusst den Energieumsatz wesentlich. Ein niedriger Grundumsatz kann eine Gewichtszunahme begünstigen.
- Der Grundumsatz nimmt mit über 60% den Hauptteil der gesamten täglichen Energieverbrennung ein. Die darüber hinaus über Bewegung verstoffwechselte Energiemenge (Leistungsumsatz) umfasst nur einen deutlich kleineren Teil (ca. 30 %). Daher empfiehlt es sich in vielen Fällen, den Grundumsatz über Kraft- und Ausdauertraining gezielt zu erhöhen um eine Gewichtszunahme effektiv vorzubeugen bzw. um nachhaltig Gewicht zu verlieren.



Deswegen gilt beim Grundumsatz immer: je höher desto besser!

Minimaler Energie Bedarf

Erklärung „Grundumsatz“:

Der Grundumsatz beschreibt die Energiemenge, die der Körper in Ruhe innerhalb von 24 Stunden benötigt, um alle lebensnotwendigen Systeme zu erhalten, um z.B. die Muskulatur, Organe und Gehirn ausreichend mit Energie zu versorgen. Gut zu wissen:

- Muskelmasse beeinflusst den Energieumsatz wesentlich. Ein niedriger Grundumsatz kann eine Gewichtszunahme begünstigen.

Deswegen gilt beim Grundumsatz immer: je höher desto besser!

Grundumsatz:

1977 kcal

Arbeit:

660 kcal

Sport:

0 kcal

Persönliches Ziel:

0 kcal

+

Min. Energie Bedarf:

2637 kcal

Erklärung „Arbeit und Sport“:

Der analysierte Grundumsatz wird nun mit dem durchschnittlichen täglichen kalorischen Bedarf der alltäglichen Aktivitäten (Leistungsumsatz) addiert.

Erklärung „Persönliches Ziel“:

Dieser Wert ist abhängig vom persönlichen Ziel und wird individuell angepasst. Je nach Zielsetzung ist es an dieser Stelle möglich, dass es zu einem Abzug bzw. einer Erhöhung beim kalorischen Budget kommt.

Erklärung des Ergebnisses:

Daraus entsteht der minimale kalorische Bedarf, der täglich und kontinuierlich gedeckt werden sollte. Das Erreichen dieser kalorischen Menge ist entscheidend, da dein Körper nur dann dauerhaft Trainingsanpassungen zeigen kann wenn genügend Energie zugeführt wird. Durch dieses „Vertrauensverhältnis“ können z.B. auch JoJo Effekte kaum noch stattfinden.

Deine Metabolische Flexibilität

Sehr niedrig

Niedrig

Hoch

Sehr hoch

Gratulation! Du hast im Moment eine optimale metabolische Flexibilität. Daraus entstehen tolle Möglichkeiten: egal welches Ziel du nun anvisierst – du hast die perfekten Voraussetzungen diese nachhaltig in Erfüllung gehen zu lassen. Dein Körper versteht es je nach Bedarf zwischen den unterschiedlichen Energieträgern wie Kohlenhydraten und Fetten spielerisch hin- und her zu schalten und ist damit super anpassbar. Ein weiterer Vorteil: auch wenn du mal vom Training- oder der Ernährung her einen groben Schnitzer einbaust, wird es dir dein Körper schnell verzeihen, da er durch diese tollen Voraussetzungen viel Vertrauen hat.

FOKUS

Fokussiere dich auf folgende Punkte:

Grundumsatz ↗

Je höher der Grundumsatz, desto vorteilhafter. Warum ist das so? Ein höherer Grundumsatz deutet auf eine höhere Stoffwechselaktivität des Körpers hin. Dadurch benötigt unser Körper auch im Ruhezustand mehr Energie. Das ist nicht nur positiv im Sinne des Gewichtsmanagements, sondern bringt auch eine Reihe gesundheitlicher Vorteile mit sich. In Kombination mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und einem personalisierten Ausdauertraining ist man besser für die täglichen Herausforderungen sowie für sportliche Aktivitäten gerüstet.

Fettstoffwechsel →

Im Allgemeinen lässt sich feststellen: Je effizienter der Fettstoffwechsel, desto vorteilhafter. Warum ist das so? Diese Situation bringt eine Reihe gesundheitlicher Vorteile mit sich, u.a. findet eine erhöhte Sauerstoffbindung statt und Säureparameter können im richtigen Fenster gehalten werden. Des Weiteren zeigt sich bei Personen mit einem hohen Fettstoffwechsel eine ausgeprägte metabolische Flexibilität. Grundsätzlich ist eine empfehlenswerte Verteilung der Makronährstoffe wie folgt:

- 65-70 % Fettstoffwechsel
- 15-20% Kohlenhydratstoffwechsel
- 15% Eiweißstoffwechsel

Bei Analysen, die einen Fettstoffwechsel über 70% aufweisen, sprechen wir auch von einer sehr guten Stoffwechselsituation. An dieser Stelle kann durch gezielte Trainingsreize zusätzlich an der Optimierung des Kohlenhydratstoffwechsels gearbeitet werden. Dies bedeutet für die Praxis, dass intensive und intervallisierte Trainingsformen wie HIIT zum Einsatz kommen dürfen. Genauer hierzu findest du im Unterpunkt "Empfehlungen".

Metabolische Flexibilität →

Je flexibler und anpassungsfähiger der Stoffwechsel ist, desto effektiver kann er auf äußere Einflüsse wie Bewegung, andere tägliche physische und mentale Herausforderungen sowie deine Ernährungsweise reagieren. Die Fähigkeit deines Körpers, Fette effizient zu verstoffwechseln, bildet das Fundament für eine gut ausgeprägte metabolische Flexibilität. Ein großer praktischer Vorteil ist: Selbst wenn du im Training oder in der Ernährung gelegentlich nicht optimal handelst, wird das dein Körper aufgrund der günstigen Voraussetzungen besser tolerieren. Eine anteilmäßig hohe Verstoffwechselung von Kohlenhydraten kann die metabolische Flexibilität hingegen beeinträchtigen und u.a. möglicherweise eine Übersäuerung begünstigen

DEINE NÄCHSTEN TERMINE

Hier direkt von deinem Trainer die nächsten Termine für dich:

Re-Test Food

Halle 41 Sport Physiotherapie AG
am Dienstag, 24. September 2024, 22:38 Uhr