

REFERENZWERTE

FÜR DIE ENERGIEZUFUHR

In der Tabelle sind Richtwerte des täglichen durchschnittlichen Energiebedarfs von gesunden Personen, mit Einbindung des PAL-Wertes dargestellt.

Die Richtwerte müssen bei Übergewicht, Medikamenteneinnahme, Infektionen, Krankheiten oder anderen körperlichen Abweichungen von einer qualifizierten Person korrigiert werden.

Alter	Körperliche Aktivität					
	in kcal/Tag					
	(PAL-Wert 1,4)		(PAL-Wert 1,6)		(PAL-Wert 1,8)	
	m	w	m	w	m	w
Jugendliche und Erwachsene						
15 bis unter 19 Jahre	2500	2000	2900	2300	3300	2600
19 bis unter 25 Jahre	2500	1900	2900	2200	3300	2500
25 bis unter 51 Jahre	2400	1900	2800	2100	3100	2400
51 bis unter 65 Jahre	2200	1800	2500	2000	2800	2300
65 Jahre und älter	2000	1600	2300	1800	2500	2100
<p>PAL-Wert 1,4: ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität, z. B. Büroangestellte, Feinmechaniker</p> <p>PAL-Wert 1,6: sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten, z. B. Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fließbandarbeit</p> <p>PAL-Wert 1,8: überwiegend gehende und stehende Arbeit, z. B. Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker Für sportliche Betätigungen oder anstrengende Freizeitaktivitäten</p>						
Quelle: D-A-CH Referenzwerte der DGE, ÖGE, SGE/SVE 2012						

PAL steht für „**P**ysikal **A**ctival **L**evel“ und ist ein Maß der körperlichen Aktivität. Der Wert kann zwischen 1,2 bis 2,4 liegen. Der PAL-Wert gibt an mit welchem Faktor der Grundumsatz multipliziert werden muss um den durchschnittlichen täglichen Energiebedarf zu erhalten.