

Ernährung verstehen Energiebedarf Berechnungsformular

GRUNDUMSATZ BEI MÄNNERN (KALORIEN PRO TAG)

664,7
 + 13,7 * Körpergewicht [in kg]
 + 5 * Körpergröße [in cm]
 - 6,8 * Alter [in Jahren] =
Grundumsatz bei Männern

GRUNDUMSATZ BEI FRAUEN (KALORIEN PRO TAG)

655,1
 + 9,6 * Körpergewicht [in kg]
 + 1,8 * Körpergröße [in cm]
 - 4,7 * Alter [in Jahren] =
Grundumsatz bei Frauen

BEISPIEL

Eine Frau mit 29 Jahren, 172 cm und 70 kg würde demnach 1500 Kalorien als Grundumsatz aufweisen.

Grundwert	+	9,6 * 70 kg	+	1,8 * 172 cm	-	4,7 * 29 Jahre	=	Grundumsatz
655,1	+	672	+	309,6	-	136,3	=	1500 Kalorien / Tag

PERSÖNLICHE BERECHNUNG

Grundwert	+	___ * ___ kg	+	___ * ___ cm	-	___ * ___ Jahre	=	Grundumsatz
	+	_____	+	_____	-	_____	=	_____ Kalorien / Tag

PAL: Der PAL-Faktor (= Physical Activity Level) gibt den Grad der körperlichen Aktivität an. Dieser ist bei verschiedenen Personengruppen unterschiedlich. Je anstrengender die körperliche Tätigkeit, desto höher ist der Faktor (siehe folgende Liste):

Körperliche Belastung	PAL-Wert
Schlafen	0,95
Nur Sitzen oder Liegen	1,2
Ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner körperlichen Aktivität in der Freizeit, z.B. Büroarbeit	1,4 – 1,5
Sitzende Tätigkeit mit zeitweilig gehender oder stehender Tätigkeit, z.B. Studierende, FließbandarbeiterInnen, LaborantInnen, KraftfahrerInnen	1,6 – 1,7
Überwiegend gehende oder stehende Tätigkeit, z.B. VerkäuferIn, KellnerIn, HandwerkerIn, MechanikerIn	1,8 – 1,9
Körperlich anstrengende berufliche Arbeit	2,0 – 2,4

Mein PAL multipliziert mit Grundumsatz	_____ * _____
Mein Grundenergie-Bedarf pro Tag	_____