

D-A-CH Referenzwerte für die Energiebedarfserhebung

Prädikative Formel für den Grundumsatz (GU)

Weibliche Personen

< 3 Jahre	$GU = 0,2550 \times \text{aktuelles Körpergewicht (kg)} - 0,214 \text{ MJ}$
3-10 Jahre	$GU = 0,0941 \times \text{aktuelles Körpergewicht (kg)} + 2,09 \text{ MJ}$
10-18 Jahre	$GU = 0,0510 \times \text{aktuelles Körpergewicht (kg)} + 3,12 \text{ MJ}$
18-30 Jahre	$GU = 0,0615 \times \text{aktuelles Körpergewicht (kg)} + 2,08 \text{ MJ}$
30-60 Jahre	$GU = 0,0364 \times \text{aktuelles Körpergewicht (kg)} + 3,47 \text{ MJ}$
> 60 Jahre	$GU = 0,0439 \times \text{aktuelles Körpergewicht (kg)} + 2,49 \text{ MJ}$

männliche Personen

< 3 Jahre	$GU = 0,2550 \times \text{aktuelles Körpergewicht (kg)} - 0,226 \text{ MJ}$
3-10 Jahre	$GU = 0,0949 \times \text{aktuelles Körpergewicht (kg)} + 2,07 \text{ MJ}$
10-18 Jahre	$GU = 0,0732 \times \text{aktuelles Körpergewicht (kg)} + 2,72 \text{ MJ}$
18-30 Jahre	$GU = 0,0640 \times \text{aktuelles Körpergewicht (kg)} + 2,84 \text{ MJ}$
30-60 Jahre	$GU = 0,0485 \times \text{aktuelles Körpergewicht (kg)} + 3,67 \text{ MJ}$
> 60 Jahre	$GU = 0,0565 \times \text{aktuelles Körpergewicht (kg)} + 2,04 \text{ MJ}$

Physical energie level

Arbeitsschwere und Freizeitverhalten	PAL	Beispiele
ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise	1,2	alte, gebrechliche Menschen
ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität	1,4-1,5	Büroangestellt, Feinmechaniker
sitzende Tätigkeit, zeitweise auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeit	1,6-1,7	Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fließbandarbeiter
überwiegend gehende und stehende Arbeit	1,8-1,9	Hausfrauen, Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker,
körperlich anstrengende berufliche Arbeit	2,0-2,4	Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler
Berechnung: TEE= BMR x PAL-Wert		