

## Bestimmung des Grundumsatzes und des Leistungsumsatzes

### Bestimmung des Grundumsatzes

Der Grundumsatz lässt sich mit Hilfe verschiedener Formeln berechnen. In der Praxis legt man Durchschnittswerte zugrunde, die in folgender Tabelle aufgeführt sind.

#### Durchschnittliche Höhe des Grundumsatzes

Alter	Körpergewicht (kg)		Grundumsatz (kJ/Tag)	
	m	w	m	w
15-19 Jahre	67	58	7615	6110
19-25 Jahre	74	60	7615	5815
25-51 Jahre	74	59	7280	5610
51-65 Jahre	72	57	6610	5315
65 Jahre und älter	68	55	5900	4895

*Quelle: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der deutschen österreichischen und Schweizer Ernährungsfachorganisationen (D-A-CH)*

### Bestimmung des Leistungsumsatzes

Der Leistungsumsatz schwankt je nach körperlicher Belastung erheblich.

Hinzu kommt der **Energieumsatz in der Freizeit**, der ebenfalls sehr variabel ist und von Mensch zu Mensch schwankt.

## Richtwerte und Empfehlungen für die Gesamtenergiezufuhr

Folgender Auszug gibt Ihnen einen Überblick über die **durchschnittliche Höhe der Gesamtenergiezufuhr pro Tag**.

Alter	männlich	Weiblich
15 bis unter 19 Jahre	12970 kJ	10460 kJ
19 bis unter 25 Jahre	12550 kJ	10040 kJ
25 bis unter 51 Jahre	12135 kJ	9625 kJ
51 bis unter 65 Jahre	10460 kJ	8370 kJ
über 65 Jahre	9625 kJ	7530 kJ

**Die Werte gelten für Personen, die eine körperlich leichte berufliche Tätigkeit ausüben.**

*Quelle: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der deutschen österreichischen und Schweizer Ernährungsfachorganisationen (D-A-CH)*

Quelle: [http://www.ernaehrung.de/tipps/allgemeine\\_infos/ernaehr10.htm](http://www.ernaehrung.de/tipps/allgemeine_infos/ernaehr10.htm)