



Tabelle 1: **PAL-Werte bei unterschiedlichen Berufs-und Freizeittätigkeiten von Erwachsenen**

Arbeits- und Freizeitverhalten	PAL	Beispiele
sitzende und liegende Lebensweise	1,2	alte, gebrechliche Menschen
Sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität	1,4 – 1,5	Büroangestellte,..
Sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch gehende und stehende Tätigkeiten	1,6 – 1,7	Laboranten, Kraftfahrer, Schüler,..
Überwiegend gehende und stehende Arbeit	1,8 – 1,9	Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Tischler,....
Körperlich anstrengende berufliche Arbeit	2,0 – 2,4	Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler

Quelle: D-A-CH (Hrsg.) (2012): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Neuer Umschau Buchverlag GmbH