



Tabelle 2: Tagesenergieumsatz Abhängigkeit von der körperlichen Aktivität, des Alters und des Geschlechts

Alter	Grundumsatz	PAL	PAL	PAL	PAL
	kcal	1,4	1,6	1,8	2,0
Jugendliche und Erwachsene (m)					
15 bis unter 19 Jahre	1820	2500	2900	3300	3600
19 bis unter 25 Jahre	1820	2500	2900	3300	3600
25 bis unter 51 Jahre	1740	2400	2800	3100	3500
51 bis unter 65 Jahre	1580	2200	2500	2800	3200
65 Jahre und älter	1410	2000	2300	2500	2800
Jugendliche und Erwachsene (w)					
15 bis unter 19 Jahre	1460	2000	2300	2600	2900
19 bis unter 25 Jahre ^{1,2}	1390	1900	2200	2500	2800
25 bis unter 51 Jahre ^{1,2}	1340	1900	2100	2400	2700
51 bis unter 65 Jahre	1270	1800	2000	2300	2500
65 Jahre und älter	1170	1600	1800	2100	2300

¹ Schwangere erhalten einen Zuschlag von 255 kcal pro Tag, unabhängig vom jeweiligen PAL-Wert

² Stillende erhalten folgende Zuschläge (unabhängig vom jeweiligen PAL-Wert): bis inkl. 4. Monat: +635 kcal pro Tag, volles Stillen nach dem 4. Monat: +525 kcal pro Tag, nur partielles Stillen nach dem 4. Monat: +285 kcal pro Tag