

Bedarf an Kalorien eines Erwachsenen

Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr bei Personen unterschiedlichen Alters in Abhängigkeit von Ruhezustand und der körperlichen Aktivität pro Tag:

Kalorienbedarf bei Erwachsenen nach körperlichem Aktivitätslevel

Empfehlung der täglichen Energiezufuhr in Kilocalorien (kcal)						
Erwachsene	PAL-Wert: 1,4		PAL-Wert: 1,6		PAL-Wert: 1,8	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich
Geschlecht						
Alter ↓						
19 bis 25 Jahre	2400	1900	2800	2200	3100	2500
25 bis 51 Jahre	2300	1800	2700	2100	3000	2400
51 bis 65 Jahre	2200	1700	2500	2000	2800	2200
65 Jahre und älter	2100	1700	2500	1900	2800	2100

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2017)

© Stiftung Gesundheitswissen 2019



PAL- Werte: PAL = *physical activity level*; Maß für die körperliche Aktivität.

(Quelle: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/ernaehrung-lebensweise/wie-viele-kalorien-braucht-man-am-tag>, 13.10.2019)

Der damalige Medizinstudent Claude Meyroune wertete die tägliche Essensration unter qualitativen Gesichtspunkten aus:

„Eine Ration enthielt nur einen geringen Anteil an Proteinen, extrem wenig oder gar keine Fette, extrem wenig oder überhaupt keine Rohkost. Sie war sehr arm an Vitaminen und enthielt fast kein Calcium. Der Nährwert lag unter 800 Kalorien...“

(Quelle: Joseph de La Martinière: Meine Erinnerungen als NN-Deportierter, Hrsg. LpB Rheinland-Pfalz, Mainz 2005, S. 107)