

DER GRUNDUMSATZ

Du möchtest den Grundumsatz deines Klienten ausrechnen, dann lässt sich festhalten, dass mehrere Wege zum Ziel führen!

DAS VORWORT

Beim Grundumsatz handelt sich um die Summe der Kalorien, die der Körper binnen 24 Stunden für alle lebenswichtigen Prozesse braucht.

Kurz: was er zum Überleben braucht.

Zum Errechnen des Grundumsatzes kannst du dich an folgender Faustformel orientieren, welche das Geschlecht deines Kunden berücksichtigt.

FORMEL 1 (Faustformel)

Grundumsatz = Körpergewicht (kg) x 24 Stunden

FORMEL 2 (Individuell)

Bei der folgenden Formel wird ein weiterer Wert hinzugezogen der es ermöglicht, auf die individuellen Lebensumstände deines Klienten einzugehen. Die Rede ist vom PAL-Wert.

"Der messbare Wert für die körperliche Aktivität wird als PAL-Wert (Physical Activity Level = körperliches Aktivitätsniveau) bezeichnet. Der PAL-Wert dient vor allem als Grundlage zur Berechnung des Leistungsumsatzes. So wird das Ausmaß der körperlichen Aktivität durch den PAL-Wert charakterisiert. Bestimmte körperliche Aktivitäten werden den jeweiligen PAL-Werten zugeordnet. Mit Hilfe des PAL-Wertes kann man den eigenen Energiebedarf ausrechnen."

Was ist der Leistungssumsatz?

Der Leistungssumsatz ist die Energiemenge, die der Körper benötigt, um Arbeit verrichten zu können. Für jede Leistung, die ein Mensch vollbringt, zum Beispiel für Muskularbeit oder konzentrierte geistige Tätigkeit, benötigt der Körper zusätzliche Energie.

Grundumsatz = Körpergewicht (kg) x 24 Stunden x PAL-Wert

PAL-Wert 0,95	Für die Nachtruhe
PAL-Wert 1,2	Für eine überwiegend sitzende oder liegende Lebensweise, keine Freizeitaktivitäten, z.B. alte, gebrechliche oder bettlägerige Menschen, Rollstuhlfahrer
PAL-Wert 1,3 bis 1,5	Für eine überwiegend sitzende Tätigkeit mit wenig oder keinen Freizeitaktivitäten, z.B. Büroangestellte, Bildschirmarbeit, Feinmechaniker, Lehrer
PAL-Wert 1,6 bis 1,7	Für eine sitzende berufliche Tätigkeit mit einigen stehenden und gehenden Tätigkeiten, z.B. Studenten, Laboranten, Fließbandarbeiter, Kraftfahrer
PAL-Wert 1,8 bis 1,9	Für hauptsächlich stehende und gehende Tätigkeiten, z.B. Einzelhandel, Verkäufer, Handwerker, Mechaniker, Kellner, Hausfrauen
PAL-Wert 2,0 bis 2,4	Für harte und anstrengende, körperliche Berufstätigkeit, z.B. Leistungssportler, Bauarbeiter, Waldarbeiter, Landwirte, Bergarbeiter