**Energiebedarf des Menschen**

Der Mensch braucht **Energie** zur

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

.

Der **Energiegehalt** der Nährstoffe wird in zwei Einheiten angegeben:

Internationale Bezeichnung: Abkürzung: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Veraltete Bezeichnung: Abkürzung: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Umrechnung:**

1 kJ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kcal 1 kcal \_\_\_\_\_\_\_\_\_ kJ

Energiegehalte der einzelnen Nährstoffe

1 g Fett (Durchschnittwert) ^ \_\_\_\_\_\_\_\_ kJ \_\_\_\_\_\_ kcal

1 g Kohlenhydrate ^ \_\_\_\_\_\_\_\_ kJ \_\_\_\_\_\_ kcal

1 g Eiweiß ^ \_\_\_\_\_\_\_\_ kJ \_\_\_\_\_\_ kcal

Auch Alkohol ist energiereich 1 g ^ \_\_\_\_\_\_\_\_ kJ \_\_\_\_\_\_ kcal

Der Energiebedarf des Menschen

Der Energiebedarf des Menschen setzt sich aus dem Grundumsatz und dem Leistungsumsatz der jeweiligen Person zusammen.

Merke: Gesamtumsatz = Grundumsatz + Leistungsumsatz

Der Grundumsatz wird als die Energie definiert, die der Körper bei völliger Ruhe benötigt, um seine Funktionen aufrecht zu erhalten.

Der Grundumsatz des Menschen hängt dabei von folgenden Faktoren ab:

|  |  |
| --- | --- |
| Faktoren | Energiebedarf |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Die Stoffwechselvorgänge verlangsamen sich. |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Bei gleichem Körpergewicht haben Männer mehr Muskeln |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Der **Grundumsatz** beträgt etwa \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **pro kg Körpergewicht pro Stunde**.

Ein Erwachsener mit 65 kg Körpergewicht hat einen Tages-Grundumsatz von etwa:

GU = \_\_\_\_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kJ

Bei jeder Tätigkeit steigt der Energiebedarf zusätzlich zum Grundumsatz.

*Berechnung des eigenen Grundumsatzes* (in kJ):

GU = \_\_\_\_\_\_\_ \_ • \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kJ

Umrechnung in kcal: kJ • = kcal

Der Leistungsumsatz wird als die Energiemenge definiert, die der Körper zusätzlich zum Grundumsatz benötigt, um Arbeiten zu verrichten, also Tätigkeiten auszuführen.

Beim Berechnen des Leistungsumsatzes werden die sogenannten **PAL** (= **P**hysical **A**ctivity **L**evel)-Werte berücksichtigt:

Der PAL-Wert gibt an, mit welcher Zahl der Grundumsatz multipliziert werden muss, um den gesamten Energiebedarf auszurechnen. Die Faktoren werden mit den Anzahl Stunden multipliziert und anschließend summiert. Die Summe wird dann durch 24 dividiert. So erhält man den durchschnittlichen täglichen Faktor. Dieser wird wiederum mit dem Grundumsatz multipliziert wobei man jetzt den durchschnittlichen Gesamtenergiebedarf als Resultat erhält.

**MERKE:** Leistungsumsatz = PAL-Wert • Grundumsatz

Aufgabe:

Recherchiere im Internet die durchschnittlichen PAL-Werte für folgende Tätigkeiten.

* nur sitzende oder liegende Tätigkeiten (von z. B. älteren oder gebrechlichen Menschen)
* sitzende Tätigkeiten mit kaum körperlicher Aktivität (z. B. Büroarbeit am Schreibtisch)
* sitzende, gehende und stehende Tätigkeiten (z. B. Studenten, Schüler, Taxifahrer)
* hauptsächlich stehende und gehende Tätigkeiten (z. B. Verkäufer, Kellner, Handwerker)
* körperlich anstrengende Arbeit (z. B. Landwirte, Hochleistungssportler)

Berechne deinen eigenen Leistungsumsatz an einem normalen Tag.

Tätigkeiten und deren Energiebedarf

**Aufgabe: Schätze, für welche der folgenden Tätigkeiten welche Energie in einer Minute benötigt wird! Die Werte sind angegeben und können von Dir zugeordnet werden.**

Tätigkeiten

Rad fahren (ca. 15 km/h), schwimmen, putzen, joggen, fernsehen, tanzen, Fußball spielen, Computerarbeit (spielen), küssen, aufräumen, schlafen, telefonieren, kochen, Treppen steigen

Energiebedarf in kJ/min

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5,9  | 44,9 | 6,7 | 42 | 11,3 | 28,6 | 21 |
| 18,9 | 6 | 40,3 | 4,6 | 28,1 | 24,9 | 50,4 |