

01/2015 | 19. Februar

Wie viel Energie braucht der Mensch?

DGE veröffentlicht neue Referenzwerte für die Energiezufuhr

■ Kurzversion:

(dge) Wie viele Kalorien bzw. Energie der Körper verbraucht, variiert von Mensch zu Mensch und auch bei ein und demselben Menschen von Zeit zu Zeit sehr. Die Referenzwerte für die Energiezufuhr sind daher Richtwerte, die als Orientierung dienen und nicht unbedingt auf den Einzelnen zutreffen. Ihre überarbeitete Ableitung erfolgte auf Basis von Berechnungsformeln und aktuellen Referenzmaßen für Körpergewicht und -größe in Deutschland. Für Erwachsene wird ein mittlerer Body Mass Index (BMI) von 22 zugrunde gelegt, das entspricht einer täglichen Energiezufuhr von 2 300 kcal für Männer und 1 800 kcal für Frauen im Alter von 25-50 Jahren bei geringer körperlicher Aktivität. Verändert haben sich unter anderem die Richtwerte für Schwangere.

In der Schwangerschaft brauchen Frauen zusätzlich Energie – jedoch nicht von Anfang an. Schwangere müssen also nicht für Zwei essen. Ab dem 4. Monat ist der Richtwert für die Energiezufuhr um 250 kcal pro Tag erhöht. Das entspricht z. B. 1 Scheibe Vollkornbrot mit Margarine und Käse. Ab dem 7. Monat erhöht sich der Richtwert um 500 kcal pro Tag. Viele Schwangere sollten ihre Energiezufuhr trotzdem nur geringfügig bzw. gar nicht erhöhen. Denn die Richtwerte für die zusätzliche Energiezufuhr gelten nur für Schwangere mit Normalgewicht vor der Schwangerschaft, mit einer wünschenswerten Gewichtsentwicklung (Körpergewichtszunahme von 12 kg bis zum Ende der Schwangerschaft) sowie mit unverminderter körperlicher Aktivität. Bei übergewichtigen Frauen oder Frauen mit eingeschränkter körperlicher Aktivität ist der Mehrbedarf an Energie während der Schwangerschaft geringer. Bei ihnen muss die zusätzliche Energiezufuhr individuell angepasst werden.

Diese und weitere praxisbezogene Fragen und Antworten zur Energiezufuhr hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in einem FAQ-Papier zusammengefasst, das im Internet unter <http://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs> zu finden ist. Die wissenschaftliche Ausarbeitung zu den aktuellen Referenzwerten für die Energiezufuhr ist in der 2. Auflage der „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ veröffentlicht. Sie enthält auch die aktualisierten Referenzwerte für die Zufuhr der Vitamine Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin C und des Mineralstoffs Selen. Die neue Publikation ist als Ringordner unter der Artikel-Nr. 120012 (ISBN 978-3-88749-242-7) für 35,00 EUR zzgl. Versandkosten beim DGE-MedienService, www.dge-medien-service.de, Tel.:

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

0228 9092626, Fax: 0228 9092610, E-Mail: info@dge-medianservice.de, erhältlich.

2 632 Zeichen (mit Leerzeichen)

■ Hintergrundinformation:

Die wissenschaftlichen Fachgesellschaften für Ernährung in Deutschland (DGE), Österreich (ÖGE) und der Schweiz (SGE) geben die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr gemeinsam heraus. Diese benennen Mengen für die Zufuhr von Energie und Nährstoffen einschließlich Wasser, Ballaststoffen und Alkohol. Die Umsetzung der Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr soll einen Beitrag zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit und der Lebensqualität der Menschen leisten. Die Referenzwerte bilden die Basis der lebensmittelbezogenen Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung, wie sie z. B. in der Dreidimensionalen DGE-Lebensmittelpyramide¹ sowie den 10 Regeln der DGE² zu finden sind. Sie helfen auch bei der Planung einer vollwertigen Ernährung sowie der Beurteilung der Nährstoffzufuhr in der Ernährungsberatung und Gemeinschaftsverpflegung.

In die Ableitung der Referenzwerte fließen kontinuierlich neue wissenschaftliche Erkenntnisse ein. Je nach wissenschaftlicher Datenlage und physiologischer Rolle der Nährstoffe werden Referenzwerte als empfohlene Zufuhr, als Schätzwert oder als Richtwert ausgesprochen.

Die Referenzwerte für die Energiezufuhr (Richtwerte) wurden für die verschiedenen Altersgruppen anhand von männlichen und weiblichen Referenzpersonen mit bestimmtem Körpergewicht und bestimmter Körpergröße und – mit Ausnahme der Werte für Säuglinge – für verschiedene Ausmaße der körperlichen Aktivität (PAL-Wert, *physical activity level*) abgeleitet. Ziel der Referenzwerte für die Energiezufuhr ist es, eine ausgeglichene Energiebilanz zu erreichen bzw. eine Energiebilanz, mit der das Körpergewicht langfristig in einem die Gesundheit fördernden Bereich liegt. Die Energiebilanz ist ausgeglichen, wenn die Energiezufuhr dem Energieverbrauch entspricht. Geschlecht, Körpergewicht, Muskelmasse, Alter sowie Umgebungstemperatur und ganz maßgeblich die körperliche Bewegung beeinflussen unter anderem den Verbrauch. Bei Menschen mit ähnlichem Körpergewicht kann sich der Energieverbrauch durch unterschiedliche Berufstätigkeit, Freizeitaktivität und unbewusste Bewegungen wie zappeln um bis zu fast 2 000 kcal pro Tag unterscheiden. Deshalb sind die Referenzwerte für die Energiezufuhr Richtwerte, die als Orientierung dienen, aber nicht ohne Weiteres auf einzelne Personen anwendbar sind. Ob die Energiezufuhr dem Energieverbrauch einer einzelnen Person entspricht oder nicht, zeigt die regelmäßige Gewichtskontrolle auf der Waage.

Die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr werden fortlaufend überarbeitet. Nach Vitamin D im Jahr 2012 sowie Calcium und Folat im Jahr 2013 wurden zusammen mit Energie die fünf Nährstoffe Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vita-

¹ <http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/lebensmittelpyramide/>

² <http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

min C und Selen umfassend inhaltlich überarbeitet und im Februar 2015 in der 2. Auflage veröffentlicht. Eine Übersicht der aktuellen Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr ist im Internet unter <http://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/> zu finden.

5 548 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer,
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de