

Analyse von Tagesplänen

Schritt 1

1. Den **Grundumsatz** (GU) der Person, für die der Plan gilt, mit einer Faustformel abschätzen.
2. Den GU aus 1. eventuell erhöhen oder erniedrigen, dabei die Faktoren berücksichtigen, die den GU beeinflussen.
3. Einen **PAL-Wert** auswählen (entsprechend Tabelle; wenn keine Daten vorliegen: 1,5 nehmen).
4. Den GU aus 2. mit dem PAL-Wert multiplizieren, um den **Gesamtenergiebedarf** (GEB) zu berechnen.
5. Den **BMI** der Person berechnen und überlegen, ob der Gesamtenergiebedarf aus 4. realistisch ist. Wenn die Person ab- oder zunehmen sollte, muss der GEB entsprechend angepasst werden.
6. Die **Gesamtenergiezufuhr** (GEZ = Energiegehalt des Tagesplans) ermitteln und mit dem eventuell angepassten GEB aus 5. vergleichen.
7. Die Gesamtenergiezufuhr (GEZ) mit dem Gesamtenergiebedarf (GEB) vergleichen und die **Energiebilanz** aufstellen:
 - a) $GEB < GEZ$: Energiebilanz ist positiv
 - b) $GEB = GEZ$: Energiebilanz ist ausgeglichen
 - c) $GEB > GEZ$: Energiebilanz ist negativ

Schritt 2

- Die Gesamtzufuhr der aufgenommenen Kohlenhydrate, Fette und Proteine in Gramm ermitteln und in Energieprozent umrechnen.
- Mit den entsprechenden Bedarf (in Energieprozent) vergleichen.

Schritt 3

- Die Daten aus Schritt 1 und 2 mit den Empfehlungen der DGE vergleichen.

Schritt 4

- Eine abschließende Bewertung formulieren und - wenn möglich - Verbesserungsvorschläge machen.



Bildquelle: Pixabay.com

Fachbegriffe:

Grundumsatz (GU), Gesamtenergiebedarf (GEB), Gesamtenergiezufuhr (GEZ), Energiebilanz