

Vergleich der D-A-CH - Empfehlung für die Energiezufuhr 2000 und 2015

Die D-A-CH hat in diesem Jahr neue Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr herausgegeben. Auch die Angaben für die Energiezufuhr wurden überarbeitet. Dies war der Anlass die aktuellen Angaben mit denen aus dem Jahr 2000 zu vergleichen. Der auffälligste Unterschied ist, dass aktuell die Energiezufuhr aufgrund von PAL-Werten berechnet wird. Ausnahme sind Säuglinge im 1. Lebensjahr. Hier wird nach wie vor mit Angaben pro kg Körpergewicht die Energiezufuhr berechnet. PAL- Werte geben den für körperliche Aktivität relativ zum Ruheenergieverbrauch aufzuwendenden täglichen Energiemehrverbrauch (Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Ausgabe 2015) an. Für Kinder bis 4 Jahren wird PAL 1,4 und PAL 1,6 angewandt. Im Alter können Pal 1,4 – 1,8 herangezogen werden. Ab dem 10. Lebensjahr kann der PAL –Wert bis 2,0 berücksichtigt werden. Beispiele für die unterschiedlichen PAL-Werte und den damit verbundenen Aktivitäten werden angegeben und sind z.B.: PAL 1,4 – 1,5: sitzende Tätigkeiten. Dies wäre bezogen auf Kinder und Jugendliche ein Schultag ohne sportliche Aktivität. PAL 1,6 – 1,7 werden als Beispiele Studenten oder Fließbandarbeiter genannt. Bezogen auf Kinder und Jugendliche wäre dies ein Schultag mit sportlicher Aktivität. Ein PAL von 2,0 ist für Bauarbeiter oder Leistungssportler anzuwenden. Dieser PAL-Wert ist auf die wenigsten Jugendlichen realistisch. Mit berücksichtigt wurden Ergebnisse der EsKiMo - Studie aus dem Jahr 2006 und der Verzehrstudie aus den Jahren 2001 – 2002.

Für eine differenzierte Berechnung von Diätplänen in der Pädiatrie haben sich aber die gewichtsbezogenen Angaben als sinnvoll erwiesen. So basieren Plänen für Patienten z.B. mit angeborenen Stoffwechselstörungen auf Angaben /kg Körpergewicht. Daher wurden die aktuellen Angaben auf das Durchschnittsgewicht der Altersgruppe (Angaben laut den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage 2015 und 1. Auflage 2000) umgerechnet und mit den Angaben 2000 verglichen. Wobei sich auf einen PAL-Wert bis 1,6 beschränkt wurde. Hierbei fällt ein höheres Körpergewicht in allen Altersgruppen auf. Die einzige Ausnahme sind Mädchen im 1. Lebensjahr und Jungen zwischen 4 – 12 Monaten. Farblich rot markierte Felder zeigen Werte mit beachtenswerter Differenz an.

Alter/Monate	DACH 2015	DACH 2000	DACH 2015				DACH 2000	
	Gewicht/kg	Gewicht/kg	Kcal/Tag		Kcal/kgKG		Kcal/Tag	Kcal/kgKG
JUNGEN								
0 – 4	5,6	5,1	550		100		500	94
4 – 12	8,6	8,7	700		80		700	90
Mädchen								
0 – 4	5,1	4,7	500		100		450	91
4 – 12	7,9	8,1	600		80		700	91
Alter/Jahre	DACH 2015	DACH 2000	DACH 2015:PAL 1,4		DACH 2015: PAL 1,6		DACH 2000	
	Gewicht/kg	Gewicht/kg	Kcal/Tag	Kcal/kgKG	Kcal/Tag	Kcal/kgKG	Kcal/Tag	Kcal/kgKG
JUNGEN								
1 – unter 4	13,9	13,5	1200	86	1300	95	1100	91
4 – unter 7	20,2	19,7	1400	69	1600	79	1500	82
7 – unter 10	29,3	26,7	1700	58	1900	58	1900	75
10 – unter 13	41,0	37,5	1900	46	2200	54	2300	64
13 – unter 15	55,5	50,8	2300	41	2600	47	2700	56
15 – unter 19	69,2	67,0	2600	38	3000	43	3100	46
Mädchen								
1 – unter 4	13,2	13,0	1100	83	1200	91	1000	88
4 – unter 7	20,1	18,6	1300	65	1500	75	1400	78
7 – unter 10	28,7	26,7	1500	52	1800	63	1700	68
10 – unter 13	42,1	39,2	1700	40	2000	48	2000	56
13 – unter 15	54,0	50,3	1900	35	2200	41	2200	47
15 – unter 19	59,5	55,0	2000	34	2300	39	2500	43