

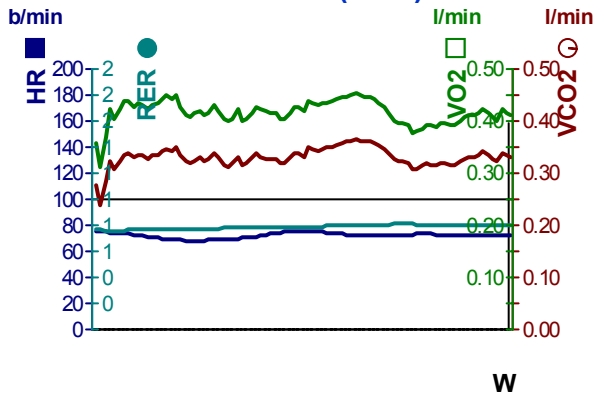
Zuname, Vorname

Geb 11.12.1932
Alter 72
Geschl. männl.

Gr. 193 cm
Gew. 98 kg
KOF 2,29 m²

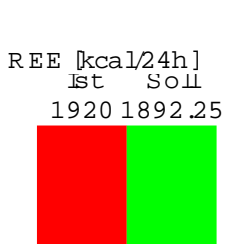
BMI 26,3
Broca
Bem. F9

Grundumsatz in Ruhe (REE)

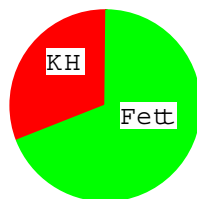


Param	Einheit	Min	Max	MW	Abw
VO2	l/min	0.28	0.45	0.41	20.7 %
VCO2	l/min	0.22	0.36	0.33	21.2 %
RER		0.77	0.82	0.79	3.2 %
HR	b/min	55	76	71.94	14.6 %
Energie	kcal/h	80	129	118.33	20.7 %
Fett	kcal/h	59	96	81.8	22.6 %
KH	kcal/h	21	47	36.6	35.5 %

Energiebedarf in Ruhe (Minimum)



Energie lieferant



Param	Einheit	Wert	Soll	%Soll
Gewicht	kg	98	93	105.4 %
BMI	kg/m ²	26.3	31	84.8 %
KOF	m ²	2.29		
REE	kcal/24h	1920	1892.25	101.5 %
REE/kg	kcal/24h/kg	19.59	20.35	96.3 %
REE/KOF	kcal/24h/m ²	838.43		

Energiezufuhr zur Aufrechterhaltung/Reduzierung des Körpergewichtes

Aktivitätsgrad	Tätigkeit	Aktivfaktor	Energiezufuhr
sehr wenig	wenig bis kein Sport, sitzende Tätigkeit	REE x 1.2	2304 kcal/24h
normal	entspricht dem Durchschnittsverhalten	REE x 1.3	2496 kcal/24h
mäßig aktiv	leichtes Training, 3-4 Std/Woche Sport	REE x 1.4	2688 kcal/24h
aktiv	viel Training, 4-5 Std/Woche Sport	REE x 1.6	3072 kcal/24h
stark aktiv	hartes Training / körperliche Arbeit	REE x 1.9	3648 kcal/24h

Eine Reduzierung der oben genannten täglichen Erhaltungsenergie führt zur Gewichtsabnahme!

Kommentar:

Bemerkung: F9
 BTPS: 22/1040/40 [°C/mbar/%]

gemessen am 21.01.2005 /10:12
 (c) 2004 ZAN Messgeräte GmbH