

PAL-Werte für verschiedene Aktivitätslevel (Beispiele)



PAL-Wert: 1,2 - 1,3

Für eine Person, die ausschließlich sitzt oder liegt (z. B. durch Bettlägerigkeit), wird ein PAL-Wert von 1,2 bis 1,3 angenommen. Der Körper verbraucht also nur wenig mehr Energie als im Ruhezustand.

PAL-Wert: 1,4 - 1,6

Ein PAL-Wert von 1,4 bis 1,6 gilt für Personen mit hauptsächlich sitzender Tätigkeit (etwa Büroarbeit).



PAL-Wert: 2,0 - 2,4

Für Bauarbeiter, Leistungssportler oder Menschen mit sehr aktiver Freizeitgestaltung liegt der PAL-Wert zwischen 2,0 und 2,4.