

DE ENERGIEBALANS

Energiebalans:

De balans tussen hoeveelheid geconsumeerde (macronutriënten) en gebruikte energie

Energie equilibrium: balans tussen input en output van energie → stabiel gewicht

Positieve energiebalans: inname overstijgt het gebruik → toename in energie opslag en gewichtstoename

Negatieve energiebalans: inname lager dan gebruik → uitputting van energie opslag en gewichtsverlies

Energiegebruik:

-**Basaalmetabolisme** (onderhoud lichaam) 50-70%

-**Voedselverteringsprocessen** (dieet geïnduceerd) 10-15%

-**Lichamelijke activiteit** (activiteit geïnduceerd) 15-50%

energie-inname = energiebehoefte

