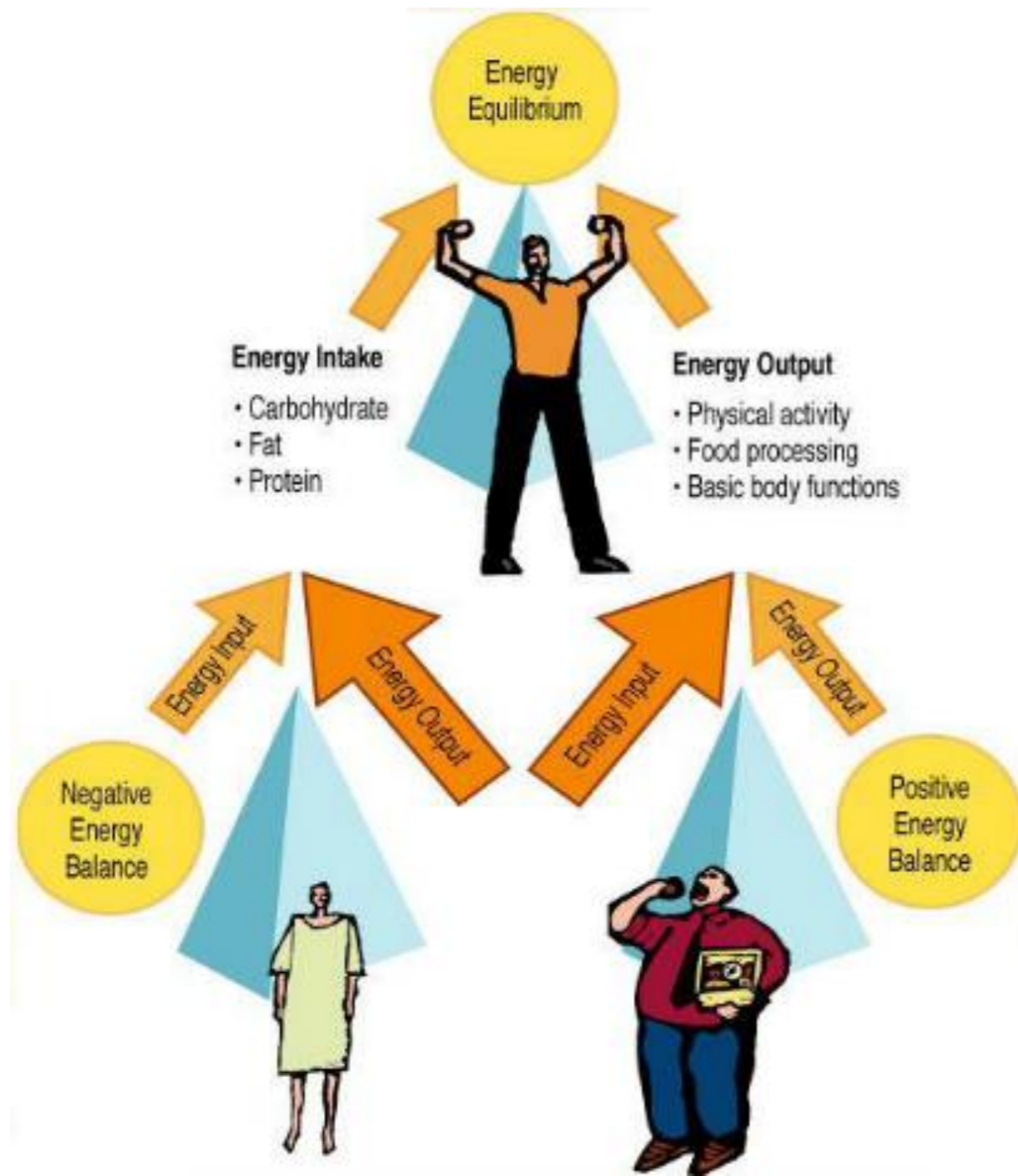


# Energiehuishouding: de balans

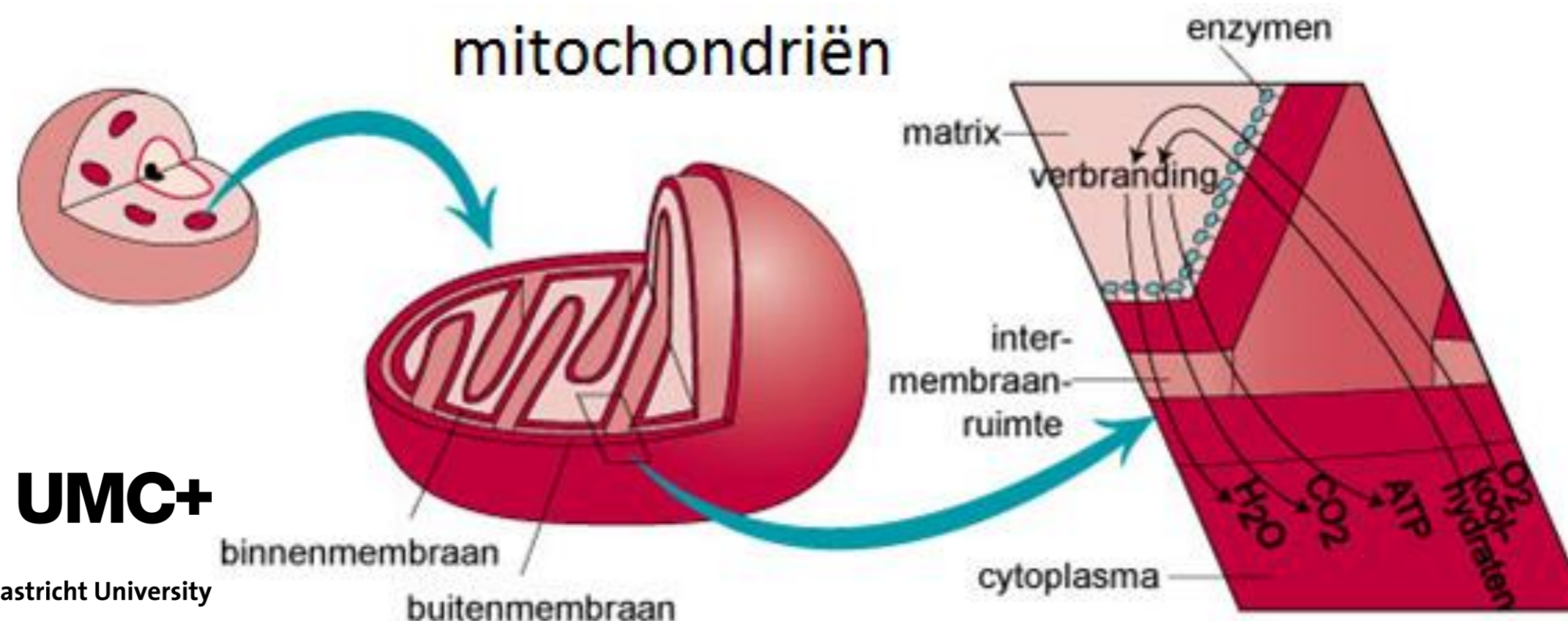
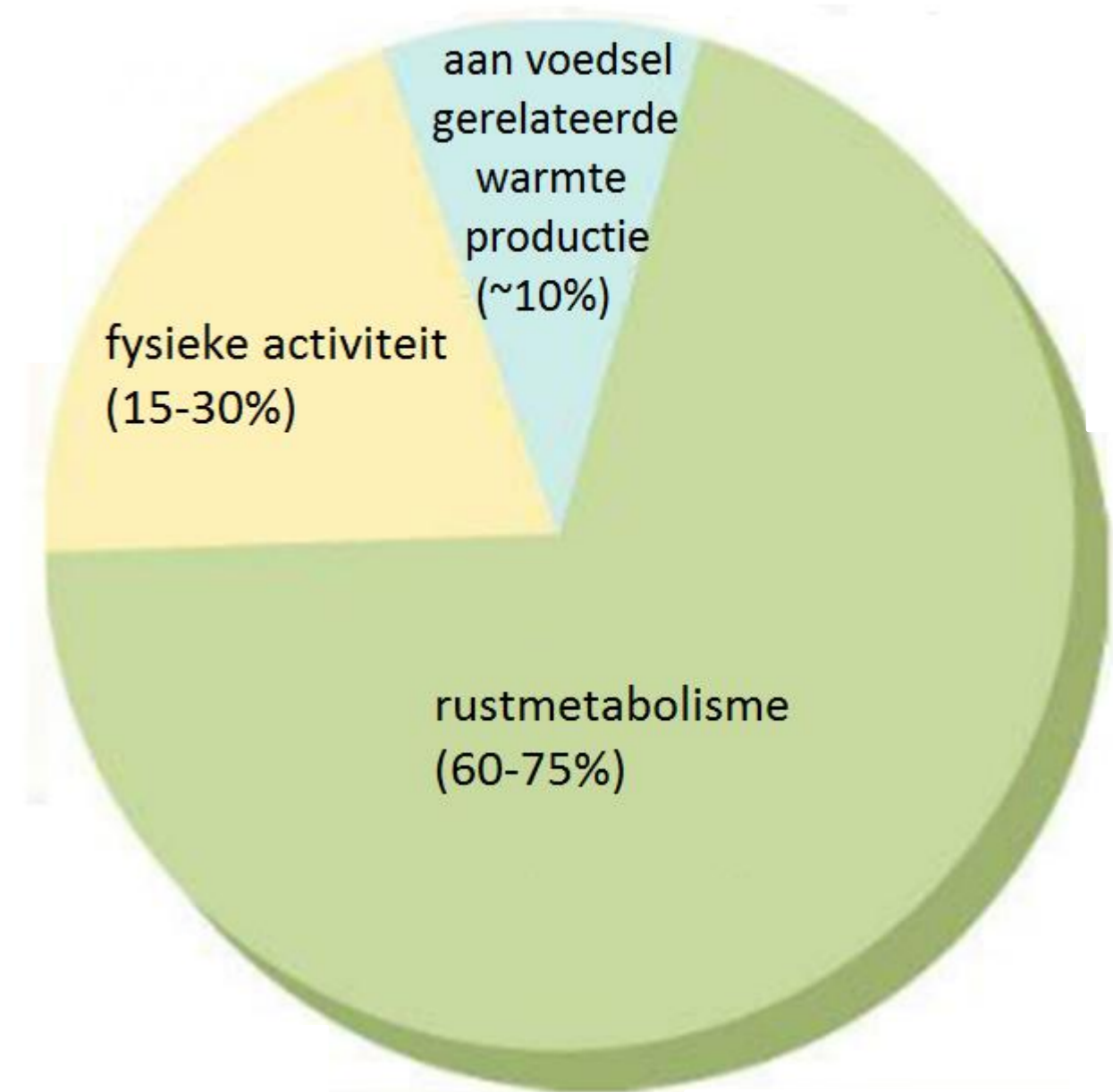


**Energiebalans:** de balans in het lichaam tussen hoeveelheid geconsumeerde en verbruikte energie

**Energie inname (input):** de calorische/energetische hoeveelheid voedsel: koolhydraten (4kcal/g), eiwitten (4 kcal/g) en vetten (9 kcal/g)

**Energie verbruik (output):** het gebruik van calorieën of energie voor basale lichaamsfuncties, fysieke activiteit en verwerking van voedsel

## energieverbruik



**Energie equilibrium:** balans tussen input en output → stabiel gewicht als resultaat  
**Positieve energiebalans:** inname overstijgt het verbruik → toename in energie opslag door het lichaam en gewichtstoename  
**Negatieve energiebalans:** inname lager dan verbruik → uitputting van energie opslag en gewichtsverlies