

1. Aktuelles Körpergewicht in Kilogramm in der ersten Spalte suchen.
2. Die passende Energiestufe in den farbig markierten Spalten ablesen.
3. Die tägliche Trinkmenge in der Spalte der Energiestufe und dem dazugehörigen Gewicht ablesen.
4. Bei Erkrankungen mit Durchfall, Erbrechen und Fieber erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf zusätzlich.

Körpergewicht [KG]	Gesamte Flüssigkeit / Tag (einschließlich des Wassers in der Nahrung)	1200 kcal (ißt sehr wenig)	1500 kcal (ißt wenig)	1800 kcal (ißt im normale Portion)	2000 kcal (ißt größere Portion)	2300 kcal (ißt sehr große Portion)
40 kg	2100					
42 kg	2160					
44 kg	2220					
46 kg	2280					
48 kg	2340					
50 kg	2400					
52 kg	2460					
54 kg	2520					
56 kg	2580					
58 kg	2640					
60 kg	2700			2100		
62 kg	2760					
64 kg	2820					
66 kg	2880					
68 kg	2940					
70 kg	3000					
72 kg	3060					
74 kg	3120					
76 kg	3180					
78 kg	3240					
80 kg	3300					
82 kg	3360					
84 kg	3420					
86 kg	3480					
88 kg	3540					
90 kg	3600					
92 kg	3660					
94 kg	3720					
96 kg	3780					
98 kg	3840					
100 kg	3900					

2. Energiestufe auswählen

1. Ist-Gewicht auswählen

3. Soll-Trinkmenge ablesen

Der kostenpflichtige Download enthält alle Tabellenwerte!