

## Energiebeschikbaarheid (EA) = energie-inname – energieverbruik training

Situatie	EA (kcal / kg vetvrije massa)	Bijvoorbeeld
<p><b>Hoge energiebeschikbaarheid</b> voor groei, hypertrofie of toename van het lichaamsgewicht</p>	> 45	<p><b>Atleet A:</b> 65 kg en 20% vetmassa  <b>Vetvrije massa:</b> 80% van 65 kg = 52 kg vetvrije massa  <b>Dagelijkse training:</b> 800 kcal  <b>Dagelijkse energie-inname:</b> 3520 kcal  <b>Energiebeschikbaarheid:</b> (3520 – 800) / 52 = 52 kcal per kg vetvrije massa</p>
<p><b>Voldoende energiebeschikbaarheid</b> voor gewichtsbehoud</p>	45	<p><b>Atleet B:</b> 65 kg en 15% vetmassa  <b>Vetvrije massa:</b> 85% van 65 kg = 55 kg vetvrije massa  <b>Dagelijkse training:</b> 800 kcal  <b>Dagelijkse energie-inname:</b> 3285 kcal  <b>Energiebeschikbaarheid:</b> (3285 – 800) / 55 = 45 kcal per kg vetvrije massa</p>
<p><b>Verminderde energiebeschikbaarheid</b> maar nog steeds voldoende voor gezond gewichtsverlies (of gewichtsbehoud bij een verminderde stofwisseling)</p>	30 - 45	<p><b>Atleet C:</b> 55 kg en 20% vetmassa  <b>Vetvrije massa:</b> 80% van 55 kg = 44 kg vetvrije massa  <b>Dagelijkse training:</b> 800 kcal  <b>Dagelijkse energie-inname:</b> 2340 kcal  <b>Energiebeschikbaarheid:</b> (2340 – 800) / 44 = 35 kcal per kg vetvrije massa</p>
<p><b>Lage energiebeschikbaarheid</b> ~ negatieve gevolgen voor de gezondheid</p>	< 30	<p><b>Atleet D:</b> 55 kg en 25% vetmassa  <b>Vetvrije massa:</b> 75% van 55 kg = 41 kg vetvrije massa  <b>Dagelijkse training:</b> 800 kcal  <b>Dagelijkse energie-inname:</b> 1980 kcal  <b>Energiebeschikbaarheid:</b> (1980 – 800) / 41 = 29 kcal per kg vetvrije massa</p>