magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 12. 2. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Fandíme zdraví - vyvážený příjem a výdej energie

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Fandime-zdravi---vyvazeny-prijem-a-vydej-energie__s10010x10204.html

Co to vlastně je energetická rovnováha a proč je tolik důležitá? Energetická rovnováha znamená vyváženost mezi příjmem a výdejem energie, což je základní předpoklad pro udržení normální tělesné hmotnosti. Jakmile výdej energie převýší příjem, hubneme. V opačném případě dochází k vzestupu hmotnosti.

ENERGETICKÁ BILANCE

Nadváha a obezita jsou velmi častým problémem dneška, protože současná doba tomu velmi nahrává. Žijeme v prostředí, které můžeme nazvat toxické – všude je nadbytek jídla, které je lehce dostupné, málo se hýbeme, vše za nás dělá technika. Nicméně oproti lidem před sto lety **máme**

mnohem větší stres, který často řešíme jídlem. Jídlo přináší uvolnění, je to jedna z nejlevnějších, nejdostupnějších náplastí na duši.

Rizika z nedostatečného i nadměrného energetického příjmu jsou značná, výraznější stupně podváhy mohou člověka ohrozit přímo na životě. Obezita je samozřejmě spjata také s řadou závažných zdravotních problémů, ale jejich rozvoj potřebuje zpravidla delší dobu.

Celková energetická potřeba se skládá z několika částí

Největší podíl představuje tzv. bazální metabolismus, tedy výdej energie nutný k pokrytí základních životních pochodů, část energie spotřebujeme na trávení a vstřebávání živin. Část energie vyzáříme v podobě tepla a samozřejmě je tu i výdej energie v rámci pohybové aktivity. **Výdej energie spojený s pohybem se různí, v průměru činí 20-30 %.** Kuřáci mají oproti nekuřákům zvýšený energetický výdej asi o 8 %, což je také jeden z důvodů, proč lidé tloustnou, když přestanou kouřit.

Často diskutovanou otázkou je ovlivnění bazálního metabolismu

Důležité je přesvědčit organismus, že se nemusí bát nedostatku a že nemusí „syslit“ do zásob. Řešením je tedy pravidelná strava a z hlediska složení stravy a je kladen důraz především na dostatečný příjem bílkovin. **Výše bazálního metabolismu totiž závisí vedle věku a pohlaví na množství svalové hmoty a svaly ke svému fungování potřebují bílkoviny.** Bílkoviny organismus ke svému životu nutně potřebuje, a pokud je nedostává v dostatečném množství stravou, bere si je ze svalů. **Úbytek svalů pak znamená zpomalení bazálního metabolismu. Řada lidí má s tímto jevem bohaté zkušenosti v důsledku dodržování přísných diet.**

Jak si vypočítat energetikou potřebu?

Energetickou potřebu, především ve smyslu výpočtu bazálního metabolismu, můžeme několika způsoby. Nejpřesnější, ale také nejméně dostupná metoda je nepřímá kalorimetrie. Dále se využívá výpočtových metod, jako je tomu např. u bioimpedančních vah nebo v případě klasického výpočtu, nejčastěji podle Harrise – Benedicta.

1. Výpočet bazální potřeby energie (v Kcal)

Ženy 655 + (9,6 x váha v kg) + (1,8 x výška v cm) - (4,7 x věk v letech)

Muži 66 + (13,7 x váha v kg) + (5,0 x výška v cm) - (6,8 x věk v letech)

2. Výpočet celkové potřeby energie

Potřeba energie se odvíjí od výše fyzické aktivity. Celkovou potřebu energie vypočítáte vynásobením bazální potřeby energie stupněm fyzické aktivity.

Lehké nebo žádné cvičení 1,2
Mírné cvičení (1–3 x týdně) 1,375
Střední zátěž (3–5 x týdně) 1,55
Těžká zátěž (6x týdně) 1,725
Velmi těžká zátěž (např. cvičení 2 x denně, fyzicky náročné povolání) 1,9

Příklad:

Paní Janě je 48 let, pracuje jako úřednice, chodí jednou týdně plavat, váží 82 kg a měří 168 cm.

Krok 1: Stanovení bazální potřeby energie

655 + (9,6 x 82) + (1,8 x 168) – (4,7 x 48) = 1519 Kcal = 6228 kJ (1 Kcal = 4,1 kJ)

Krok 2: Výpočet celkové potřeby energie

6228 x 1,3 = 8096 kJ

Krok 3: Stanovení optimálního energetického příjmu pro redukční dietu

Pokud chcete zdravě hubnout, stačí snížit stávající energetický příjem o 2000-2500 kJ.

8096 - 2000 (2500 kJ) = 6096 kJ (5596 kJ)

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz