magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 13. 9. 2018 | MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.

Jak vypočítat denní optimální příjem kalorií?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-vypocitat-denni-optimalni-prijem-kalorii__s10012x11111.html

Kolik toho vlastně mám sníst? Otázka, kterou si klade každý, komu není jeho hmotnost a zdraví lhostejné. Samozřejmě je možností navštívit nutričního terapeuta nebo poradce, nicméně se rozhodně neztratí vědět, jak na to.



- **Příjem energie závisí na celkovém energetickém výdeji.** Jestliže je **příjem energie v rovnováze s** jejím **výdejem,** tělesná hmotnost zůstává stabilní, **mluvíme o tzv. vyrovnané energetické bilanci.**
- Jestliže **výdeje energie převýší její příjem, začnete hubnout**, jelikož

se nacházíte v tzv. negativní energetické bilanci.

- V opačném případě, tedy v situaci pozitivní energetické bilance, kdy **příjem energie převyšuje výdej, budete přibírat.**

Způsobů, jak stanovit optimální příjem energie, je několik

- **Výpočet**

Nejjednodušším způsobem je využít **výpočtů,** jejichž výsledkem je určení výše klidového metabolismu. **Po zohlednění výše fyzické aktivity vám vyjde celkový doporučený příjem energie.**



Úroveň klidového metabolismu zjistíte z rovnic, nejrozšířenější je rovnice Harrisova- Benedictova. Z této nebo podobných rovnic se také vychází při bioimpedančím vážení nebo tvoří výchozí bod pro kalkulačky na výpočet klidového metabolismu. Pouhý výpočet klidového metabolismu však nemá příliš vysokou výpovědní hodnotu, protože je vždy nutné zohlednit celkovou fyzickou aktivitu.

- **Měření**



K přesnému měření energetického výdeje se používá **přímé kalorimetrie,** což je však metoda vyžadující náročné vybavení, proto se využívá **pouze pro vědecké účely.**

Více rozšířená je **metoda nepřímé kalorimetrie,** která stanoví úroveň klidového metabolismu na základě spotřeby kyslíku a tvorby oxidu uhličitého za klidových podmínek. **Přístrojem na měření klidového metabolismu**

jsou zpravidla vybavena speciální obezitologická nebo metabolická pracoviště.

Zápis jídelníčku – základ úspěchu

Stanovení optimálního příjmu energie pomocí zápisu jídelníčku se sice může jevit jako málo vědecké, nicméně jde o **velmi efektivní metodu.** Díky zápisu jídelníčku totiž **zjistíte,** jaký je **váš skutečný energetický příjem.**



Příkladem může být situace hubnutí. Po přečtení několika internetových zdrojů můžete dojít lehce k závěru, že ideální redukční dieta má být nastavena na

5000-6000 kJ. To je ovšem velmi zjednodušený pohled, protože **pro úbytek hmotnosti 0,5-1 kg týdně je zapotřebí energetický deficit 2000-2500 kJ/den, nikoli pro všechny přesně určený energetický příjem.**

Jestliže patříte mezi jedlíky a váš energetický příjem se pohybuje například v průměru kolem 12 000 kJ, stačí vám alespoň zpočátku snížit energetický příjem na 9500- 10 000 kJ a přesto budete hubnout.

Abyste si tedy „naordinovali“ energetický příjem namíru, musíte znát svůj aktuální energetický příjem. Kolik energie za den přijmete zjistíte jedině tak, že si budete zapisovat vše, co v průběhu dne sníte a vypijete. **Zápisy si pečlivě veďte minimálně týden, lépe 14 dní. K dispozici jsou i aplikace, které vám poskytnou i zpětnou vazbu.** Příkladem je aplikace na www.stob.cz nebo www.kalorickетabulky.cz, pro angličtináře pak vyhledávaná a dobře hodnocená aplikace Calorie Counter & Diet Tracker by MyFitnessPal.

A pozor, **v průběhu zapisování neměňte své stravovací zvyklosti,** pěkně zapište každé sousto, každý bonbónek. Když zapisujete jídelníček, často to svádí k myšlence: “tak to radši nesním, než abych to zapisoval! Nebo je nám prostě hloupé plnit třetí list v zápisníku. Dlouhodobý zápis jídelníčku se proto s výhodou využívá jako pomůcka při hubnutí.

- **Vhodné je doplňovat záznamy o údaje týkající se pocitů hladu a**

sytosti a důvody, proč jste snědli to či ono. Takto podrobné zápisky jsou důležité hlavně v prvních fázích hubnutí, kdy je potřeba zmapovat jídelní chování a odhalit nedostatky (celý den nejím a večer to rozjedu, v průběhu dne uždibuji, nejím bílkoviny atp.).

Jak správně zapisovat jídelníček?

Notýsek noste stále při sobě a zápisky provádějte ihned po jídle. Vyhnete se nepřesnostem a nic nevynecháte. Nezapomínejte **zapisovat opravdu všechno,** počítá se i ochutnání při vaření nebo dojedení svačiny po dítěti.

Zápisky mají obsahovat množství a druh pokrmu/nápoje, čas jídla, dobu, po kterou byla potravina konzumována a v ideálním případě i činnost, která je při tom vykonávána.

- **Druh potraviny:** při uvádění druhu potraviny nebo nápoje **buďte co nejpřesnější.** Pokud napíšete „chléb se sýrem“, neříká to nic o množství ani druhu potraviny.
- **Množství potraviny: zpočátku** je důležité **veškeré potraviny vážit.** Později se vám dostane velikost porce „do oka“ a k vážení se můžete vracet jen občas pro kontrolu.

- **Čas konzumace jídla, rychlost jedení: častou chybou** osob s nadváhou nebo obezitou **je nepravidelný jídelní režim. Zapisujte** si proto **čas jídla**, poznáte, jak pravidelně jíte. S rozvržením jídla během dne úzce souvisí i rychlost jedení. Pocit hladu je spojen s rychlou konzumací většího množství jídla. Pomalejší jedení vede ke zmenšení velikosti porce tím, že se pocit sytosti dostaví dříve, tedy v ideálním případě ještě před dojedením.
- **Činnosti spojené s jídlem:** záznamy by měly obsahovat **i údaje o činnostech, které děláte při jídle** (sledování televize, čtení, luštění křížovky apod.). Všechny tyto činnosti **odpoutávají vaši pozornost od jídla a vy sníte větší porci,** než kdybyste se soustředili pouze na jídlo. Navíc po přečtení novin zjistíte, že na talíři nemáte nic a nemáte ani pocit uspokojení z jídla, protože jste si jej nevychutnali.
- **Hlad nebo chuť:** je velký rozdíl, zda jíte proto, že máte opravdu hlad nebo pouze proto, že vás honí mlsná. **Chutě vás budou pronásledovat stále**, na vás je, zda se necháte „dohonit“ a zhoršíte si tak vyhlídky na úspěch.
- **Provázející pocity:** jíte z nudy, stresu nebo proto, že jste se nepohodli s partnerem? Pokud zjistíte, že používáte jídlo jako náplast na bolavou duši, je na čase **hledat jiný způsob relaxace** (např. procházka, sraz s přáteli, pěstování koníčků).

A co s tím?



Když máte vše zapsané, spočítané, stačí je vědět, co vlastně očekáváte.

- **Chci hmotnost udržovat**

Pokud vás jen zajímalo, kolik energie přijmete a vaším cílem je váhu udržovat, prostě **pokračujte v nastaveném režimu.** Jen **zkontrolujte**, jaký máte **poměr živin a kolik za den přijmete vlákniny.** Tělu totiž není lhostejné, zda energii přijme například jen z tuků a cukrů, potřebuje všechny stavební látky, vitaminy atd. vyvážený jídelníček je z 50-55 % hrazen sacharidy, ze 30 (až 35 %) tuky, zbývající energii pokrývají bílkoviny. **Za den** byste také měli **přijmout 25-30 g vlákniny.**

- **Chci hubnout**

Zde je to jednoduché, **stačí snížit stávající energetický příjem přibližně o 2000-2500 kJ.** Opět je důležité **hledět na skladbu stravy,** oproti racionálnímu jídelníčku **je navýšen příjem bílkovin,** které mají hradit 20-25 % z celkového energetického příjmu, příjem sacharidů je snížen na 45-50 %, 30 % z energie činí tuky.

- **Chci přibírat**

Výraznější navýšení energetického příjmu by mohlo odradit, ale **navýšení přibližně o 1000-1200 kJ je reálné. Přidat můžete na tucích a samozřejmě na sacharidech.** Rozhodně neplatí, že potřebnou energii navíc máte načerpat ze sladkostí nebo fast foodu, **důležité jsou kvalitní potraviny.** Přidejte do jídelníčku denně například hrst ořechů nebo pomazánku

z ořechů a semen, do salátu o lžíci oleje navíc, dejte si po obědě dezert v podobě ovocného salátu se zakysanou smetanou atp.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

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