magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 25. 4. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Když výdej energie přesáhne příjem - odkud tělo čerpá?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Kdyz-vydej-energie-presahne-prijem---odkud-telo-cerpa__s10012x19217.html

Energetická bilance je závislá na výši našeho příjmu energie a na tom, kolik jí vydáme. Pokud výdej převýší příjem, bilance je negativní a tělu nedodáváme dostatek energie a živin, musí sahat do svých zásob. Může se jednat o situaci cílenou – když chceme snížit hmotnost, ale i nezamýšlenou – v důsledku nemoci, poruchy příjmu potravy nebo když se člověk hýbe „až moc“.

Energetická bilance zahrnuje v jednoduché formě jen **dvě proměnné – příjem energie a její výdej**. Energii přijímáme v podobě stravy (zejména v potravinách, obvykle méně v nápojích), vydáváme ji na bazální potřeby organismu (pro zabezpečení fungování základních funkcí) a na denní aktivity

dle našeho režimu. Kolik energie vydáme záleží zejména na tom, jak moc jsme aktivní - **jak a jak moc se hýbeme**.

Výsledek energetické bilance

Příjem a výdej energie jsou dva základní parametry, které ovlivňují celkový výsledek energetické bilance. Výsledek bilance získáme tak, že **příjem od výdeje odečteme**. Dle hodnot mohou nastat celkem tři situace – energetická bilance může být **vyrovnaná, pozitivní, ale i negativní**.

- Bilance je **vyrovnaná** pokud stejné množství energie přijmeme i vydáme. Naše hmotnost pak zůstává **v rovnováze**.
- Pokud příjem převažuje nad výdejem, je energetická bilance **pozitivní** a naše **hmotnost roste**. Může se jednat jak o zvýšení množství tuku v těle,

tak i o zvýšení množství svalové hmoty – záleží na naší stravě i na aktivitách, kterým se věnujeme.
- Když energetický výdej převýší příjem, je **bilance negativní** a náš organismus **musí využívat své zásoby**.

Cílená negativní bilance

O dosažení negativní bilance můžeme usilovat vědomě - například když nás trápí nadváha nebo obezita - s dobrým úmyslem snížit zátěž, kterou pro nás představují nadbytečná kila. Z dlouhodobého hlediska je důležité **pracovat s oběma parametry** – tedy nejen s příjmem energie v podobě jídla a pití, ale i s výdejem energie – vhodným pohybem. Ideálně kombinací aerobního typu pohybové aktivity i posilování s vlastní vahou nebo i lehčí zátěží. Tak nejlépe dosáhneme nejen snížení množství tuku v těle a tedy i hmotnosti, ale **i jejího následného dlouhodobého udržení** (snažíme se bránit adaptaci organismu na nízký

příjem energie).

Nežádoucí negativní bilance

Ne vždy je ale negativní bilance – a s ní související hubnutí - pro nás pozitivní. Může být totiž způsobena **poruchou příjmu potravy nebo hladověním či nechutenstvím** (z důvodu nějakého onemocnění), kdy člověk není schopen dosáhnout dostatečného příjmu stravy, aby uhradil energetickou a nutriční potřebu organismu. Pokud člověk nemá výraznější zásoby tuku, pak tělo brzy začne šetřit energii a metabolismus se zpomalí, aby se co nejvíce zmírnilo odbourávání svalové hmoty.

- Pokud se však ve stejném čase přidá nějaké akutní onemocnění zánětlivého charakteru, tělo nemá jinou možnost než **čerpat bílkoviny ze svalové hmoty**, protože si neumí všechny aminokyseliny v těle vyrobit (na rozdíl od sacharidů a tuků) a musí je nutně přijímat ve stravě.

Člověk se záhy může dostat **až do kritického stavu**.

Při intenzivním sportu nezapomínejte na

stravu

Negativní energetické bilance můžeme dosáhnout i pokud sportujeme **výrazně častěji a intenzivěji** než bežní lidé a vydáme energie více, než zvládneme v průběhu dne přijmout. Pokud trénujete každý den nebo dokonce několikrát denně, nezapomínejte na jídlo.

- Hlídejte si příjem bílkovin, vhodných tuků i polysacharidů, **snažte se o pestrost** v zastoupení zdrojů vitamínů a minerálních látek (jejich potřebu aktivní pohyb ještě zvyšuje).

Protože není vhodné najíst se těsně před tréninkem, ani po tréninku, jezte **častěji po menších dávkách**, zařazujte i energeticky bohatší potraviny – abyste zvládli přijmout dostatek energie. Nezapomínejte na to, že aby naše tělo podávalo dobré výkony, potřebuje kvalitní vyváženou stravu i dostatek času pro **regeneraci**. Přetrénování může vést až ke zranění.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz