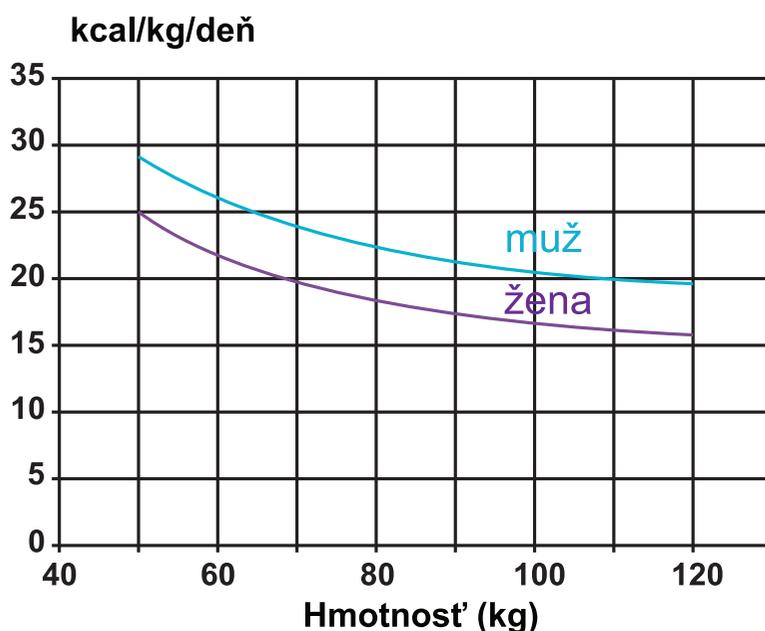


Ako odhadnúť z telesnej hmotnosti pokojový energetický výdaj (bazálny metabolizmus)

Meranie množstva kalórií spálených v pokoji si vyžaduje sofistikované a často drahé prístrojové vybavenie: nepriamy kalorimeter, ktorý meria množstvo spotrebovaného kyslíka a množstvo vyprodukovaného oxidu uhličitého pri výmene dýchacích plynov. Nižšie uvedený graf umožňuje urobiť hrubý odhad pokojovej spotreby energie na základe telesnej hmotnosti u muža a ženy. Treba poznamenať, že pri rovnakej hmotnosti má muž trpiaci obezitou (ale aj s normálnou hmotnosťou) vyšší energetický výdaj ako žena. Čím väčšia je obezita, tým menší je počet spálených kalórií na kilogram telesnej hmotnosti.



hmotnosť kg	Pokojevý energetický výdaj (kcal/deň)	
	žena	muž
60	1 320	1 560
70	1 400	1 680
80	1 440	1 760
90	1 620	1 980
100	1 700	2 100
110	1 870	2 310
120	1 920	2 400

PRAKTICKÝ PRÍKLAD

Pri 60 kg: Žena = $60 \times (22 \text{ kcal/kg}) = 1\,320 \text{ kcal/deň}$
Muž = $60 \times (26 \text{ kcal/kg}) = 1\,560 \text{ kcal/deň}$

Pri 120 kg: Žena = $120 \times (16 \text{ kcal/kg}) = 1\,920 \text{ kcal/deň (+ 45 %)}$
Muž = $120 \times (20 \text{ kcal/kg}) = 2\,400 \text{ kcal/deň (+ 54 %)}$

Tieto hodnoty zodpovedajú počtu spálených kalórií pri nulovej fyzickej aktivite (v ležiacej polohe na posteli). Na vypočítanie celkovej dennej kalorickej spotreby je potrebné pridať ďalšiu zložku: fyzickú aktivitu.

- Pri sedavom type aktivít (napr.: počítačový programátor, sekretárka): pokojový výdaj vynásobte koeficientom 1,3 (+ 30 %)
- Pri stredne náročnom type aktivít (napr.: predavačka, učiteľ): pokojový výdaj vynásobte koeficientom 1,5 (+ 50 %)
- Pri intenzívnom type aktivít (napr.: čašníčka, športovec, drevorubač): pokojový výdaj vynásobte koeficientom 1,7 (+ 70 %)