

Táplálkozási alapismeretek II.

Most menjünk bele kicsit jobban a részletekbe.

Testünknek, az életfolyamataink fenntartásához energiára van szüksége. Ezt az energiát az elfogyasztott ételekből és italokból nyerjük. Testünknek az igénybevételtől függően (pl. alvás, ülő munka, könnyű fizikai munka, nehéz fizikai munka, sportolás stb.) különböző mértékű energiára van szüksége. Ahhoz, hogy meghatározhassuk a különböző aktivitásokhoz tartozó szükséges energia mennyiségét, az alapokat kell megértenünk.

Mi az alapanyagcsere-mennyiség? Az alapanyagcsere-mennyiség az a kalóriamennyiség, amit az egész nap folyamán úgy égetünk el, hogy semmit nem csinálunk, csak fekszünk. Ez alapvetően az az energiamennyiség, ami a szervek működéséhez szükséges.

Az alapanyagcsere-számítás képlete:

- 18-30 év közötti férfi: $(15,3 \times \text{testtömeg}) + 679$ [kcal/nap].

Pl. Vegyünk egy 25 éves, 80 kg-os férfit. Az ő esetében a napi alapanyagcsere kiszámítása:

$$(15,3 \times 80) + 679 = 1903 \text{ kcal/nap}$$

-18-30 év közötti nő: $(14,7 \times \text{testtömeg}) + 496$ [kcal/nap]

Pl. Vegyünk egy 25 éves, 60 kg-os nőt

$$(14,7 \times 60) + 496 = 1378 \text{ kcal/nap}$$

- 30-60 év közötti férfi: $(11,6 \times \text{testtömeg}) + 879$ [kcal/nap]

Pl. 40 éves férfi, 80 kg testsúllyal:

$$(11,6 \times 80) + 879 = 1807 \text{ kcal/nap}$$

-30-60 év közötti nő: $(8,7 \times \text{testtömeg}) + 829$ [kcal/nap]

Pl. 40 éves nő, 60 kg-os testsúllyal:

$$(8,7 \times 60) + 829 = 1351 \text{ kcal/nap}$$

Hogy megállapítsuk egy személy napi energiaszükségletét, az alapanyagcsere értéket még meg kell szorozni egy ún. aktivitási faktorról (lásd az alábbi táblázatot).

Szabadidő – tevékenység (pl. sport)	Könnyű		Mérsékelt		Nehéz	
	Fizikai munka					
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő
Nem aktív	1,4	1,4	1,6	1,5	1,7	1,5
Mérséketlen aktív	1,5	1,5	1,7	1,6	1,8	1,6
Igen aktív	1,6	1,6	1,8	1,7	1,9	1,7

Ennek alapján tehát, a fenti példákat folytatva:

- 40 éves férfi, 80 kg testsúly, Mérsékleten aktív sport, könnyű fizikai munka

Napi energiaszükséglet: $1807 \text{ kcal} \times 1,5 = 2710 \text{ kcal/nap}$

- 40 éves nő, 60 kg testsúly, könnyű fizikai munka, nem aktív

Napi energiaszükséglet: $1351 \times 1,4 = 1891 \text{ kcal/nap}$

Forrás: Dr.Bíró György – Dr.Lindner Károly: Tápanyagtáblázat