

Energetická bilance



Energetická bilance

- Energie: schopnost vykonávat práci nebo vytvářet teplo

$$\text{Energetická bilance} = \text{energetický příjem} - \text{energetický výdej}$$

- EB by měla být přísně vyvážená
- Negativní energetická bilance => nedostatek energie, pokles hmotnosti
- Pozitivní energetická bilance => nadbytek energie, vzestup hmotnosti
- Strava slouží k nahrazení spotřebovaných zásob energie či k přeměně na potřebnou energii

Množství energie v potravinách

- **Kalorie** - cal (kcal - kilokalorie)
 - množství tepla, potřebného k ohřátí jednoho litru vody ze 14,5 na 15,5 stupně Celsia
- **Joule** - J (kJ - kilojoule)
 - stanovena na základě skutečného energetického obsahu

Přepočet:

$$1 \text{ kcal} = 4,1855 \text{ kJ (4,2kJ)}$$

$$1 \text{ kJ} = 0,239 \text{ kcal (0,24 kcal)}$$

Fyziologická energetická hodnota	kcal	kJ
Cukry	4,1	17,2
Tuky	9,3	38,9
Bílkoviny	4,1	17,2

Energetická potřeba

- Energetická potřeba je určována následujícími faktory:
 - Bazální výdej (BV)
 - Fyzická aktivita (FA)
 - Trávení potravy
 - Termický efekt jídla (DIT)

Bazální výdej

- Množství energie, kterou každý organismus potřebuje k zachování své existence
- Klidová energetická potřeba člověka na lačno, při normální tělesné teplotě a teplotě okolí
 - 60% - produkce tepla
 - 40% - udržování základních životních funkcí
- BM odpovídá asi 60 – 75 % EP

Faktory ovlivňující bazální metabolismus (BM)

- **Věk** – v mládí je ↑, LBM se s věkem ↓ a tím se ↓ BM
- **Pohlaví** – muži ↑ BM, ženy ↓ BM
- **Výška** – vysoký, hubený ↑ BM
- **Růst** – děti a těhotné ↑ BM
- **Po fyzické aktivitě** - ↑ BM
- **Stavba těla** - ↑ LBM = ↑ BM
 ↑ tuku = ↓ BM
- **Teplota** – ↑ BM (při ↑ TT spotřeba energie na pot a tím ↑ metabol. Pochodů při přehřívání, při ↓ TT se ↑ BM za účelem tvorby tepla)
- **Stress** - ↑ BM
- **Teplota okolí** – teplo i zima ↑ BM
- **Hladovění** – prolongované hladovění ↓ LBM = ↓ BM
- **Malnutrice** - ↓ BM
- **Hormony** – např. hormon štítné žlázy thyroxin čím vyšší produkce tím ↑ BM

Metody měření BM

■ 1. Přímá kalorimetrie

- Izolované místo, měření TT ohřívající vzduch, teplo odebíráno do vodní lázně
- **Měří množství uvolněného tepla, které je přímo úměrné velikosti BM**

■ 2. Nepřímá kalorimetrie

- **Množství spotřebovaného O₂ za časovou jednotku**
- Více než 95% energie se uvolňuje za přítomnosti kyslíku
- Hodnota závisí na hmotnosti, pohlaví, výšce a věku
- Na lačno, teplota 18-20st.C, fyz. i duš. klid

Metody odhadu BM

- **1. metoda Faustův vzorec**

$$\text{BM (kcal/den)} = H \times 24 \text{ (muži)}$$
$$H \times 23 \text{ (ženy)}$$

- **2. metoda Harris – Benedict**

Muži: $\text{BM} = 66,5 + 13,8 \times H + 5,0 \times V - 6,8 \times R$

Ženy: $\text{BM} = 655 + 9,6 \times H + 1,8 \times V - 4,7 \times R$

- **3. metoda**

1 kcal/kg/hod. (muži)
0,9 kcal/kg/hod. (ženy)

- **4. metoda**

25 kcal/kg/den

- **5. metoda**

$\text{BM} = 70 \times H^{0,75}$

**Odhad bazálního metabolismu faktorovou metodou (podle WHO 1985)
(Recommended Dietary Allowances, 10th edition)**

Věk	Muži	Ženy
0 – 3 let	(60,9 x hmotnost) – 54	(61,0 x hmotnost) – 51
3 – 10 let	(22,7 x hmotnost) + 495	(22,5 x hmotnost) + 499
10 – 18 let	(17,5 x hmotnost) + 651	(12,2 x hmotnost) + 746
18 – 30 let	(15,3 x hmotnost) + 679	(14,7 x hmotnost) + 496
30 – 60 let	(11,6 x hmotnost) + 879	(8,7 x hmotnost) + 829
> 60 let	(13,5 x hmotnost) + 487	(10,5 x hmotnost) + 596

Průměrný bazální metabolismus na 1 kg hmotnosti za 24 hodin

Věk	kJ.kg^{-1}	Kcal.kg^{-1}
Děti 6-10 let	300-340	70-80
Děti 11-14 let	250-300	60-70
Mládež 15-18 let	170-220	40-50
Dospělí do 60 let	110-150	25-35
Dospělí nad 60 let	80-100	20-24

Fyzická aktivita

- **Energetický výdej potřebný pro zapojení lidské motoriky do činnosti**
- **U sportovců a velmi aktivních lidí tvoří největší podíl na EP**
- **V době tréninku a závodu 500 – 1000 kcal/hod.**
- **U vrcholových sportovců (atleti) až 1600 kcal/hod.**
- **Cyklisté při extrémních závodech přes 6000 kcal/den**
- **Záleží na mnoha faktorech:**
 - druh sval. práce
 - hmotnost jedince
 - počet zapojených svalových skupin
 - intenzita práce a její trvání
 - věk
 - spotřebě kyslíku (1l O₂ = 5 kcal)
- **Zdroj chyb při určování celkové spotřeby energie**

Klasifikace práce podle individuální reakce

(Wells, Balke a von Fosson, 1957)

Klasifikace svalové činnosti	Tepová frekvence za minutu	Spotřeba a kyslíku za 1 minutu (litry)	$\text{kJ}\cdot\text{min}^{-1}$	$\text{Kcal}\cdot\text{min}^{-1}$	Minutová ventilace (litry)	Dechová frekvence za minutu	Respirační kvocient	Kyselina mléčná (násobek klidové hodnoty)	Práci je možno dělat
A. Velmi mírná	Do 100	Do 0,750	Do 16,7	Do 4,0	Do 20	Do 14	0,85	1x	Nepřetržitě dlouho
B. Mírná	Do 120	Do 1,500	Do 31,4	Do 7,5	Do 15	Do 15	0,85	1x	8 hod. denně
C. Optimální	Do 140	Do 2,000	Do 41,8	Do 10,0	Do 50	Do 16	0,90	Do 1,5x	8 hod. denně po několik týdnů
D. Těžká	Do 160	Do 2,500	Do 52,3	Do 12,5	Do 60	Do 20	0,95	Do 2x	4 hod. 2-3x týdně sezónně
E. Velmi těžká	Do 180	Do 3,000	Do 62,8	Do 15,0	Do 80	Do 25	Do 1,0	Do 6x	1-2hod. Občas
F. Velmi vyčerpávající	Nad 180	Nad 3,000	Nad 62,8	Nad 15,0	Nad 120	Nad 30	Nad 1,0	Nad 6x	Několik minut občas

- Do fyzické aktivity jednotlivce započítáváme :

- energetickou náročnost v zaměstnání +
- energetickou potřebu na ostatní činnosti ve volném čase

- Přicházejí v úvahu tři možnosti:

- Sportovec je zaměstnán na plný pracovní úvazek + vykonává navíc sportovní činnost
- Sportovec má zkrácenou prac. dobu vzhledem k velké náročnosti tréninku
- Sportovec má výhradně sportovní zátěž a není v trvalém zaměstnání

Odhad denního výdeje energie na fyzickou činnost

Intenzita činnosti	Typ aktivity	Faktor aktivity (x BM)	Energetický výdej
Velmi lehká	Sezení a stání, řízení, labor. práce, student, sekretářka, řidič, šití, psaní, žehlení, vaření, hraní karet, hraní na hudební nástroje, malování	1,3 (muži) 1,3 (ženy)	31 30
Lehká	Chůze (2,5-3mph), práce v garáži, truhlář, elektrikář, práce v restauraci, v domácnosti, péče o dítě, golf, plachtění, stolní tenis	1,6 (muži) 1,5 (ženy)	38 35
Střední	Chůze (3,5-4mph), práce na zahrádce, nesení zátěže, cyklistika, lyžování, tenis, tanec	1,7 (muži) 1,6 (ženy)	41 37
Těžká	Chůze do kopce, těžké manuální rytí, basketbal, horolezectví, fotbal	2,1 (muži) 1,9 (ženy)	50 44
Mimořádná	Profesionální sportovci	2,4 (muži) 2,2 (ženy)	58 51

Trávení potravy

- Vyžaduje asi 10% celkově přijaté energie

Dietou indukovaná termogeneze

- Specificky dynamický účinek stravy
- Energie potřebná pro odbourávání , přestavbu a ukládání přijatých živin
- Bílkoviny 18-25%, cukry 4-7% a tuky 2-4%
- Smíšená strava 10-15% (= 150 - 200 kcal)

Odhad denní energetické potřeby

$$EP = BM + FA + DIT$$

EP.....celková energ. potřeba

BM.....bazální metabolismus

FA.....fyzická aktivita

DIT.....dietou indukovaná termogeneze a trávení potravy

Průměrný denní kalorický výdej

- Pohybově málo aktivní
 - Muži 2500 kcal
 - Ženy 2000 kcal

- Pohybově velmi aktivní
 - Muži 4000 kcal
 - Ženy 3500 kcal