

# ENERGIA-EGYENSÚLY

ABBAN AZ ESETBEN, HA CSAK ANNYI KALÓRIÁT FOGYASZTUNK, MINT AMENNYI A TESTTÖMEGÜNKNEK, NEMÜNKNEK, KORUNKNAK, TESTÖSZETÉTELÜNKNEK, FIZIKAI AKTIVITÁSUNKNAK ÉS EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTUNKNAK MEGFELELŐ, ÉS EZT A KALÓRIAMENNYISÉGET FEL IS HASZNÁLJUK, AKKOR ELMONDHATÓ, HOGY ENERGIAEGYENSÚLY JELLEMZI A SZERVEZETÜNKET, VAGYIS A FOGYASZTÁS ÉS A FELHASZNÁLÁS EGYENSÚLYBAN VAN.

AZ IDEÁLIS TESTTÖMEG FENNTARTÁSA NAGYON FONTOS EGÉSZSÉGÜNK SZEMPONTJÁBÓL, MIVEL MIND A SOVÁNYSÁG, MIND AZ ELHÍZÁS SZÁMOS EGÉSZSÉGI KOCKÁZATTAL JÁR. AMENNYIBEN TESTTÖMEGÜNK IDEÁLIS, AKKOR AZ AZT JELENTI, HOGY AZ ÉTELEKKEL ÉS ITALOKKAL ELFOGYASZTOTT ENERGIA A MINDENNAPJAINK SORÁN NAGYJÁBÓL AZONOS AZZAL A KALÓRIAMENNYISÉGGEL, AMIT AZ AKTIVITÁSAINK (PL. SPORT, MUNKA) ÉS TESTÜNK ALAPVETŐ MŰKÖDÉSE (EZ AZ ÚN. ALAPANYAGCSERE) SORÁN FELHASZNÁLUNK.

## AZ ENERGIA-EGYENSÚLY – MINDENNEK AZ ALAPJA!

A táplálkozás alapvető szükséglet. Kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás esetén táplálékaink tartalmazzák mindazokat az anyagokat, amelyekre szervezetünknek szüksége van. Energia-egyensúly mellett testtömegünk változatlan marad, vagyis sem hízás, sem fogyás nem történik.

A testtömeg index vagy más néven Body Mass Index (BMI) az a mutató, mely eligazít az optimális testtömeg, a túlsúly vagy az elhízás kategóriái között. A BMI a testtömeg kilogrammban és a testmagasság méterben mért négyzetének hányadosa.

### BMI kiszámítása

$$\text{BMI} = \frac{\text{testtömeg [kg]}}{\text{testmagasság [m]}^2}$$

Értékelése felnőttek esetében:

**<18,5 sovány**  
**18,5 - 24,9 normál**  
**25 - 29,9 túlsúlyos**  
**≥ 30 elhízott**

A szervezet az elfogyasztott ételekből és italokból jut energiához. Táplálékaink sokfélesége ellenére elmondható, valamennyi táplálékunk eltérő arányban ugyan, de hét tápanyag(csoport)ot foglal magában: fehérjéket, szénhidrátokat, zsírokat, vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket és vizet.

A bevitt energia az ételekben és italokban található energiát szolgáltató tápanyagok égésekor szabadul fel a szervezetben az alábbiak szerint: 1 g zsírból 38 kilojoule (kJ, ejtsd: kilodzsúl), azaz 9 kilokalória (továbbiakban: kcal), 1 g szénhidrátból 17 kJ, azaz 4 kcal, 1 g fehérjéből 17 kJ, azaz 4 kcal, és 1 g alkoholból 29 kJ, azaz 7 kcal.

A napi energiaszükséglet meghatározásánál az első lépcső az alapanyagcsere kiszámítása, melynél figyelembe szükséges venni a nemet, az életkort és az aktuális testtömeget. A szervezetnek erre az energiamennyiségre feltétlenül szüksége van az alapvető életfunkciók ellátásához!

### Alapanyagcsere kiszámítása

Életkor [év] kcal / nap

#### FÉRFI

**18 – 30** 15,3 x testtömeg + 679  
**30 – 60** 11,6 x testtömeg + 879

#### NŐ

**18 – 30** 14,7 x testtömeg + 496  
**30 – 60** 8,7 x testtömeg + 829



A napi energia-szükséglet kiszámításánál az alapanyagcserét kell alapul venni, s megszorozni azt a fizikai aktivitás függvényében az életvitelünknek és nemünknek megfelelő faktorial.

## A fizikai aktivitás korrekciós faktorai

- 1,4–1,69** ülő, vagy mérsékelten aktív életmód
- 1,7–1,99** közepesen aktív vagy aktív életmód
- 2,0–2,4** erősen aktív életmód

**Ülő vagy mérsékelten aktív életmód.** Az ülő életmód nem igényel túlzott fizikai igénybevételt. Kevés gyaloglás, közlekedési eszközök használata, rendszeres sport hiánya, a szabadidő passzív eltöltése jellemző. A városi életvitel alapvetően ide tartozik, illetve a modern háztartás vezetése is.

**Közepesen aktív vagy aktív életmód.** Az ülő életmódhoz képest kissé nagyobb mértékű fizikai igénybevétel jellemzi. Ide sorolhatók azok, akik bár ülő munkát végeznek, de a szabadidejükben fél-egy órát közepes intenzitással rendszeresen sportolnak. Szintén ebbe a kategóriába tartoznak azok, akik közepesen megterhelő fizikai munkát végeznek (pl. az építőiparban dolgoznak) vagy kevésbé modern környezetben élnek, ahol jellemző a hosszabb gyaloglás (pl. nincs vezeték víz).

**Erősen aktív életmód.** Fizikai igénybevétellel járó munkavégzés és aktív szabadidő jellemzi. Ide tartoznak például a kevésbé gépesített mezőgazdasági munkák.

Mindezek alapján már könnyen megérthető, miért is van az, hogy az egészséges életmód két meghatározó és elválaszthatatlan tényezője a kiegyensúlyozott táplálkozás és a rendszeres testmozgás.

**FONTOS MEGJEGYEZNI, HOGY NINCS JÓ VAGY ROSSZ ÉLELMISZER VAGY ÉTEL, CSAK HELY-TELEN ÉTREND ÉS MOZGÁS-SZEGÉNY ÉLETMÓD. AZ EGÉSZSÉGES, KIEGYENSÚLYOZOTT ÉTREND LEGFONTOSABB SZABÁLYA A VÁLTOZATOSSÁG.**

**AKKOR TÁPLÁLKOZUNK HELYESEN, HA VALAMENNYI ALAPVETŐ ÉLELMISZERCSOPORTBÓL MINÉL TÖBBFÉLÉT FOGYASZTUNK A MEGFELELŐ ARÁNYBAN.**

**SEMMI SEM TILOS TEHÁT, MINDENT LEHET ENNI, CSAK A MÉRTÉK A LÉNYEG.**

A tányér és ezzel együtt az adag mérete döntő! Egyrészt egy kisebb tányéron a kevesebb sem tűnik olyan kevésnek, másrészt ugyanaz az adag étel szétterítve (ahol lehetséges) sokkal többnek látszik a tányéron, mint egy kis halomban tálalva.

**VÁLASSZUNK TUDATOSAN, AMIKOR VAN RÁ MÓDUNK.**

**LASSAN EGYÜNK, MINDEN FALATOT ALAPOSAN RÁJUNK MEG, ÉS ADJUK ÁT MAGUNKAT AZ EVÉS ÖRÖMÉNEK.**

