Jak wyliczyć zapotrzebowanie kaloryczne?

1/2

Prawidłowe wyliczenie zapotrzebowania i deficytu, to niewątpliwie najważniejsza kwestia w zdrowym i świadomym odchudzaniu.

BEZ DEFICYTU, NIE MA ODCHUDZANIA.

PPM- Podstawowa Przemiana Materii - jest to taka ilość energii, która pozwala nam przeżyć. Tak jak pisałam wcześniej- wszystkie nasze komórki ciała potrzebują energii, każda jedna za jej pomocą przetwarza różne substancje i prowadzi przeróżne reakcje chemiczne. PPM to taka ilość energii, jaką i tak w ciągu dnia nasz organizm zużyje, np. do oddychania, do pompowania krwi, do podziałów komórkowych, do regeneracji, do budowy różnych struktur, do syntezy hormonów i enzymów czy chociażby do utrzymania zdolności układu odpornościowego do przeciwstawiania się niechcianym gościom (tj. wirusom, bakteriom, pasożytom itp.). TYLE energii i tak zużyjesz! PPM to dla Ciebie podstawa i niezbędne minimum.

CPM - Całkowita Przemiana Metaboliczna - mówi nam o tym, ile kalorii potrzebujemy na co dzień, włączając do obliczeń naszą aktywność fizyczną. I MAM TU NA MYŚLI KAŻDĄ AKTYWNOŚĆ! Nawet pójście na zakupy, do pracy, latanie za dzieckiem w parku (w ogóle dojście do tego parku), wstanie z łóżka i pójście do toalety – to wszystko są aktywności naszego organizmu, nie mówiąc już o innych zaplanowanych aktywnościach, np.: bieganie, basen, siłownia, fitness itp. Na CPM zdecydowanie mamy wpływ i to duży! To powinno być łatwe... Im więcej się ruszasz, tym więcej energii potrzebuje Twój organizm, żeby zapewnić Ci ten ruch.

CPM = PPM + AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Przy wyliczaniu CPM mają zastosowanie wskaźniki aktywności fizycznej tzw. PAL. Możemy założyć następujące wskaźniki:

- 1,2 – 1,39 – osoba leżąca / całkowity brak aktywności fizycznej
- 1,4 -1,69 – siedzący tryb życia plus spacery lub sporadyczne ćwiczenia fizyczne 1–3 razy w tygodniu bądź ich brak – Niska aktywność fizyczna
- 1,7 – 1,99 – praca fizyczna / Praca siedząca i godzina treningu (np. biegania) dziennie – Umiarkowana aktywność fizyczna
- 2 – 2,4 – bardzo ciężka praca fizyczna (np. na polu, na budowie – dźwiganie, kopanie itd.) lub codzienne ciężkie treningi ok. 2h –wysoka aktywność fizyczna
- > 2,4 – sportowiec zawodowy, ciężkie codzienne treningi na zawodowym poziomie– bardzo wysoka aktywność fizyczna

Ten wskaźnik nadal pomaga tylko oszacować wydatek energetyczny, ale jest to bardzo dobry punkt zaczepienia. Dokładniejsze ustalenie PAL i CPM jest bardzo trudne i wymaga dużej wprawy.

Niestety, ale często przeceniamy swoją aktywność fizyczną i zamiast chudnąć na danej energetyczności diety, tyjemy albo przynajmniej nie chudniemy, jeśli to nasz cel. Dlatego ważne, żeby testować i sprawdzać co dla nas najlepsze.

CPM wylicz za pomocą kalkulatorów w internecie - znajdziesz ich mnóstwo! Najlepiej skorzystaj z kilku i porównaj uzyskane wartości. Pamiętaj, żeby nie przeszacować swojej aktywności fizycznej!

Jak wyliczyć zapotrzebowanie kaloryczne?

2/2

PRZYKŁADY

Przykład 1.

Kobieta, wiek: 35 lat, waga: 70 kg, wzrost: 170 cm, praca biurowa, ale dużo chodzi (10 tysięcy kroków dziennie) i 2 razy w tygodniu chodzi na godzinny fitness. Ile potrzebuje kilokalorii?

1.Liczymy PPM np. ze wzoru Harrisa i Benedicta: PPM=1475 kcal (internet!)
2.Określamy PAL. Ja bym zastosowała tu PAL: 1,6.
3.Liczymy CPM: 1475 X 1,6 = 2360 kcal.
CPM to 2360 kcal. Oznacza to, że ta kobieta mniej więcej tyle energii zużywa codziennie.

Przykład 2.

Mężczyzna, wiek: 28 lat, waga: 82 kg, wzrost: 182 cm, praca siedząca w banku. Wszędzie dojeżdża samochodem i nie chodzi za dużo. Sporadycznie pojeździ rowerem w weekend.

1.Liczymy PPM. PPM = 1915 kcal.
2.Określamy PAL. Przez to że aktywności w ciągu dnia jest mało, dałabym współczynnik 1,4.
3.Liczymy CPM: 1915 kcal x 1,4 = 2681 kcal.
CPM to 2681 kcal. Oznacza to, że ten mężczyzna mniej więcej tyle energii zużywa codziennie.

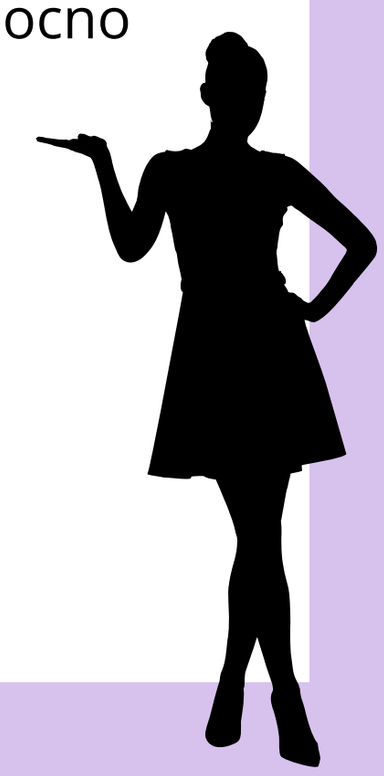
JAK USTALIĆ DEFICYT?

Jak już masz wyliczone CPM musisz teraz odjąć kalorie, dzięki czemu, Twój organizm zacznie czerpać energię z magazynów - czyli tkanki tłuszczowej.

Najczęściej wystarczy odjąć **300 - 500 kcal** od CPM, żeby zanotować spadek masy ciała.

Dobrym deficytem są wartości rzędu 300 - 1000 kcal *(ale uwaga, jeśli CPM wychodzi na poziomie 2200 kcal - dieta 1200 kcal będzie dla Ciebie zbyt niską kalorycznością (nie stosuj deficytu 1000 kcal).*

TIP: U osób z otyłością (BMI > 30) CPM i deficyt najlepiej wyliczać na podstawie masy ciała dla BMI 25, gdyż duży nadmiar tkanki tłuszczowej nie będzie mocno zwiększał zapotrzebowania i można przeszacować.



Masa ciała do wyliczenia deficytu = wzrost * wzrost * 25

Przykład: kobieta: 95 kg, wzrost: 1,7 m, BMI 32,8.
Liczymy masę ciała dla BMI 25: masa ciała = 1,7*1,7*25 = 72 kg

Następnie 72 kg podstawiamy do wzoru i liczymy CPM, odejmujemy defict.