

## 11.1 Výživové okénko - příjem a výdej energie

Energetická bilance, tedy **rovnováha mezi příjmem a výdejem energie**, je klíčem k udržení stabilní tělesné hmotnosti. Zní to jednoduše: stačí spočítat, co všechno během dne sníte, a odečíst pohyb. Ale není to tak snadné.

**Příjem energie zahrnuje vše, co za den sníte a vypijete.**

**Výdej energie je složitější.** I kdybyste celý den jen leželi v posteli a spali, tělo by stále potřebovalo energii na udržení základních funkcí jako, je dýchání nebo vylučování. Jakmile vstanete a uděláte pár kroků, tělo začíná spotřebovávat energii na pohyb. Tento výdej energie můžeme rozdělit na běžné každodenní aktivity (chůze, úklid, vaření) a na cílenou pohybovou aktivitu (sport, procházky, pohybové kroužky). Další složkou energetického výdeje je termogeneze, tedy energie potřebná k tvorbě tělesného tepla. Dále musíme započítat energii, kterou tělo spotřebuje při trávení a vstřebávání živin. Existují také individuální rozdíly – někteří lidé jsou přirozeně aktivnější, neustále se hýbou, gestikulují nebo přešlapují, a tak spalují více energie i během běžných činností.

**Souhrn energetické bilance:**

- **Příjem energie** = jídlo + pití
- **Výdej energie:**
  - **Bazální metabolismus** (energie potřebná k udržení základních tělesných funkcí, cca 60-70 % výdeje)
  - **Pohybová aktivita** (běžný pohyb a sport, 20-40 % výdeje)
  - **Termogeneze** (energie pro tvorbu tělesného tepla, cca 5 %)
  - **Trávení** (5-10 %)
  - **Životní styl** (vliv stresu, povahy člověka – až 20 %)

**Pokud chcete hubnout, musí být výdej energie vyšší než příjem.** Toho můžete dosáhnout dvěma způsoby – buď snížením kalorického příjmu, nebo zvýšením pohybové aktivity. Nejlepší a nejpříjemnější cesta je kombinace obojího. Zkuste si v jídelníčku najít místa, kde můžete zvolit méně kalorickou variantu (např. bílý jogurt místo ochuceného, brambory místo hranolek) a zároveň se snažte být během dne více v pohybu. Nemusíte přidávat další sportovní kroužek – stačí třeba chodit pěšky místo jízdy dopravním prostředkem.

Chcete-li si **udržet** stabilní tělesnou hmotnost, váš **energetický příjem a výdej by měly být vyrovnané**. A co když máte občas den, kdy si dopřejete něco sladšího nebo tučnějšího? Žádný problém, pokud se to nestává příliš často. Oslavte narozeniny dortem a užijte si to – klíč je v rovnováze.

Pokud chcete sledovat svůj kalorický příjem, můžete využít aplikace jako Kalorické tabulky nebo Sebekoučink. Tyto aplikace však nejsou určeny pro děti, jejichž výživové potřeby se mění podle růstu. Můžete je ale použít jako orientační nástroj, abyste viděli, kolik energie denně přijímáte.

**Doporučený denní kalorický příjem u dětí a dospívajících:**

<b>Věková kategorie</b>	<b>Chlapci</b>	<b>Dívky</b>
7-9 let	7900 kJ / 1900 kcal	7100 kJ / 1700 kcal
10-12 let	9400 kJ / 2300 kcal	8500 kJ / 2000 kcal
13-14 let	11 200 kJ / 2700 kcal	9400 kJ / 2200 kcal
15-18 let	13 000 kJ / 3100 kcal	10 500 kJ / 2500 kcal

Pokud je vaším cílem snížit tělesnou hmotnost, snižte o něco svůj denní kalorický příjem.

**Kolik energie spálíte při různých aktivitách?**

<b>Energetický výdej (kJ)</b>	<b>Energetický výdej (kcal)</b>	<b>Aktivity</b>
do 400 kJ	do 100 kcal	Spaní, čtení, psaní, práce na počítači, sledování televize, řízení auta
400-800 kJ	100 - 190 kcal	Žehlení, příprava jídla, hygiena, oblékání, umývání nádobí, kulečnick
800-1000 kJ	190 - 240 kcal	Vytírání podlahy, lehká zahradní práce, lehký aerobik, nakupování, chůze rychlostí 4 km/hod
1000-1500 kJ	240 - 360 kcal	Drhnutí podlahy, luxování, mytí oken, stolní tenis, volejbal, tanec, chůze rychlostí 6 km/hod
1500-1900 kJ	360 - 450 kcal	Běh rychlostí 8 km/hod, bruslení, intenzivní aerobik, fotbal, plavání prsa, vysokohorská turistika, kondiční trénink
1900-2100 kJ	450 - 500 kcal	Jízda na kole 20 km/hod, sjezdové lyžování, tenis, kanoistika, spinning, štípání dříví, plavání kraul, basketbal, závodní tanec
2100-2500 kJ	500 - 600 kcal	Běh vyšší rychlostí, běh na lyžích, závodní plavání, horolezectví, odhrabávání sněhu, florbal, skákání přes švihadlo, squash, badminton