

Din krop har brug for energi

Hvorfor har vi brug for energi ?

Kroppen har brug for energi. I daglig tale også kaldet kalorier (kcal) eller Kilojoule (KJ). Energien er nødvendig for, at vi kan:

- Opbygge og vedligeholde cellerne i vores krop.
- Opretholde kropstemperaturen på 37°
- Få vores hjerte, lunger, hjerne, muskler og nyre til at fungere.
- Udfolde os fysisk, gå, cykle, løbe m.v.

Hvor meget energi har vi brug for?

Hvor meget energi det enkelte menneske har brug for afhænger af alder, køn, kropsbygning og af hvor meget fysisk aktivitet personen udfører.

De følgende tal viser gennemsnitlige energibehov for mænd og kvinder - sat i forhold til alder. Hos voksne er forudsat en lav fysisk aktivitet, som er det mest almindelige for de fleste af os. Har du et fysisk hårdt arbejde eller dyrker du meget motion, vil energibehovet være større.

Alder	Mænd KJ/Kcal	Kvinder KJ/Kcal
15-18 år	11.800/2.800	8.800/2.100
19-22 år	12.200/2.900	8.800/2.100
23-50 år	11.300/2.700	8.400/2.000
51-70 år	10.100/2.400	7.900/1.900
71- år	8.800/2.100	7.100/1.700

Får du mere energi fra den mad du spiser og drikker sat i forhold til den energi du forbrænder, tager du på. Indtager du mindre energi end du forbrænder, taber du dig. Så enkelt er det.

Hvor meget energi forbruger vi ?

Er du interesseret i at regne ud helt nøjagtigt hvor mange KJ eller kcal du forbruger, kan du regne din BMR (Basal Metabolic Rate) eller i dansk tale basalstofskifte ud ud fra dette skema.

Det basale energibehov svarer til den energi du forbruger, når du sover.

Alder	Mænd	Kvinder
10-18 år	0,0732 x vægt (kg) + 2,72	0,0510 x vægt (kg) + 3,12
19-30 år	0,0640 x vægt (kg) + 2,84	0,0615 x vægt (kg) + 2,08
31-60 år	0,0485 x vægt (kg) + 3,67	0,0364 x vægt (kg) + 3,47
> 60 år	0,0565 x vægt (kg) + 2,04	0,0439 x vægt (kg) + 2,49

Udregningseksempel

En kvinde på 25 år, som vejer 70 kg har et energibehov på

$$0,0615 \times 70 \text{ kg} + 2,08 = 6,385 = 6385 \text{ KJ} = 1520 \text{ Kcal} \quad 1 \text{ kcal} = 4,2 \text{ KJ}$$

Oven i den energi du forbrænder basalt, skal du så lægge de aktiviteter, som du foretager dig hver dag.

Man forbrænder energi ved alt fra at gå på trapper til rengøring og sport

Hvor meget energi kræver din motion?

Hér er eksempler på hvor meget energi du forbrænder ved forskellige fysiske aktiviteter. Eksemplerne er for en person der vejer 70 kg.

Vejer du mere, er forbruget lidt større. Vejer du mindre, er forbruget lidt mindre.

Fysisk aktivitet	KJ pr.time	kcal pr. time
Langsom gang	960 KJ	228 Kcal
Husarbejde	1050 KJ	250 Kcal
Svømning	1200 KJ	286 Kcal
Gymnastik	1250 KJ	298 Kcal
Hurtig gang	1500 KJ	357 Kcal
Boldspil	2020 KJ	481 Kcal
Cykling	2500 KJ	595 Kcal
Jogging	2500 KJ	595 Kcal
Aerobic	3400 KJ	809 Kcal
Løb (10 km i timen)	3600 KJ	857 Kcal
Gå op ad trapper	5500 KJ	1309 Kcal

Hvor meget skal der egentlig til for at forbrænde forskellige fødevarer?

100 gram chokolade	Ca. 1 times cykling
5 Mariekiks	Ca. 20 minutter gymnastik
3 småkager	Ca. 20 minutters slentretur
1 gulerod	Ca. 6 minutters svømning
1 flødeis	Ca. 1 time aerobic

Sammenligninger af fødevarer i forhold til kalorier. Hér kan du se hvor meget sundt, at du egentlig kan spise i forhold til at du spiser noget usundt.

5 stykker lakridskonfekt	1 banan
1 stk wienerbrød (50 gram)	10 gulerødder
1 flødeskumskage (100 gram)	2 agurker
1 pose peanuts (100 gram)	1 kg grønne ærter