

Bazální metabolismus

Bazální metabolismus (BM) je hodnota, která udává množství energie pro **udržení všech vitálních funkcí** člověka. Energetická potřeba nad tuto základní úroveň je dána další činností organismu (např. fyzická práce).

Při příjmu potravy a trávení živin stoupá bazální metabolismus. Energie se spotřebovává na jejich vstřebávání a metabolizování v těle. Jako **specificko-dynamický účinek** potravy označujeme množství energie, které případně na jejich zpracování. Představuje průměrně **10 %** energetické hodnoty směsi živin (přesněji se jedná o 4 % u sacharidů, 6 % u lipidů a 30 % u proteinů). Bazální metabolismus závisí na pohlaví, věku, tělesné konstituci (především výška a hmotnost) a hormonální regulaci.

Měření bazální energetické spotřeby

Pro měření bazální energetické spotřeby je důležité dodržet tři následující podmínky:

- **tělesný a duševní klid;**
- **stav nalačno** (přibližně 14–16 hod od posledního jídla, ve kterém by neměly být obsaženy bílkoviny);
- **termoneutrální prostředí** (aby nebyly namáhány termoregulační mechanismy).

Jelikož je BM měřen za velice přísných podmínek, tak se spíše používá měření **klidové energetické spotřeby** a ideálně se pohybuje v hodnotách 100 %–115 % BM.

Výpočet bazálního metabolismu

BM lze spočítat z rovnice podle Harrise a Benedicta:

Výpočet BM pro ženy

$BMR = 655,0955 + (9,5634 \times \text{hmotnost v kg}) + (1,8496 \times \text{výška v cm}) - (4,6756 \times \text{věk v letech})$ kcal/den

Výpočet BM pro muže

$BMR = 66,473 + (13,7516 \times \text{hmotnost v kg}) + (5,0033 \times \text{výška v cm}) - (6,755 \times \text{věk v letech})$ kcal/den

Tento prvek vyžaduje JavaScript.

Odkazy

Související články

- Metabolizmus
- Termoregulace

Použitá literatura

- SILBERNAGL, Stefan a Agamemnon DESPOPOULOS. *Atlas fyziologie člověka*. 6. vydání. Praha : Grada, 2004. 448 s. ISBN 978-80-247-0630-6.
- TROJAN, Stanislav, et al. *Lékařská fyziologie*. 4. vydání. Praha : Grada, 2003. 772 s. ISBN 80-247-0512-5.
- Protokoly z fyziologie, Blok III

