

Jméno:
 Datum vyšetření: Věk:

BAZÁLNÍ A KLIDOVÝ METABOLISMUS

1. Výpočet nál. BM podle hmotnosti, výšky a věku (podle Harrisa a Benedikta)

Tělesná hmotnost (kg)	
Tělesná výška (cm)	
Věk (r)	
Povrch těla (m ² /cm)	

F₁ – faktor pro věk a výšku:
 F₂ – faktor pro hmotnost:

F₁ + F₂ =kJ*24hod⁻¹ (= nál. BM za 24 hodin)

2. Výpočet nál. BM podle povrchu těla a tabulky podle Fleische

EV (energetický výdej) na m²*24hod⁻¹: kJ*24hod⁻¹*m⁻²

Nál. BM = S (m²) * EV (kJ*24hod⁻¹*m⁻²): kJ*24hod⁻¹

PRACOVNÍ METABOLISMUS – ENERGETICKÝ VÝDEJ ZA 24 HODIN

$$\text{Výpočet (kJ)} = \frac{\text{doba činnosti (hod)} * \% \text{ nál.BM} * \text{BM (kJ*hod}^{-1}\text{)}}{100}$$

Doba (hod)	Činnost	% nál.BM	Výpočet	Energie (kJ)

Energetický výdej za 24 hod:kj*24hod⁻¹