

Výpočet bazálního metabolismu

1. Harris-Benedictova rovnice

$$BMR (kcal) = 66,5 + 13,8 \times hmotnost (kg) + 5,0 \times výška (cm) - 6,8 \times věk (roky)$$

Rovnice 1: Výpočet BMR pro muže

$$BMR (kcal) = 655 + 9,6 \times hmotnost (kg) + 1,8 \times výška (cm) - 4,7 \times věk (roky)$$

Rovnice 2: Výpočet BMR pro ženy

2. Faustova rovnice

Výpočet pomocí Faustova vzorce není přesný, jedná se pouze o orientační předpoklad energetického výdeje.

$$BMR (kcal) = hmotnost (kg) \times 24$$

Rovnice 3: Výpočet BMR pro muže

$$BMR (kcal) = hmotnost (kg) \times 23$$

Rovnice 4: Výpočet BMR pro ženy

3. Cunninghamova rovnice

Výpočet pomocí Faustova vzorce nerozlišuje pohlaví.

$$BMR (kcal) = 500 + 22 \times FFM (kg)$$

Rovnice 5: Výpočet BMR pro muže

Výpočet optimální tělesné hmotnosti

1. Výpočet optimální tělesné hmotnosti I.

$$(0,655 \times \text{výška [cm]}) - 44,1$$

Rovnice 6: Výpočet pro muže

$$(0,593 \times \text{výška [cm]}) - 38,6$$

Rovnice 7 : Výpočet pro ženy

2. Výpočet optimální tělesné hmotnosti II.

$$22,0 \times \text{výška}^2 (m)$$

Rovnice 8: Výpočet pro muže

$$20,8 \times \text{výška}^2 (m)$$

Rovnice 9 : Výpočet pro ženy

3. Výpočet optimální tělesné hmotnosti III.

$$(\text{výška [cm]} - 100) \times 0,85$$

Rovnice 10: Výpočet pro muže

$$(\text{výška [cm]} - 100) \times 0,90$$

Rovnice 11 : Výpočet pro ženy

4. Výpočet BMI

$$BMI = \frac{kg}{m^2}$$

5. Výpočet tělesné hmotnosti při morbidní obezitě pomocí BMI

$$BMI = \frac{kg}{m^2}$$

Energetická hodnota potravin

Tabulka 1: Energetická hodnota potravin

Potravina (100g)	kJ/kcal	Potravina (100g)	kJ/kcal
tvaroh měkký 0,1 % tuku	281/68	tvaroh měkký tučný	630/150
eidam 30%	1105/165	eidam 45%	1460/349
mléko plnotučné 3,5%	270/65	mléko polotučné 1,5%	195/46
Apetito se šunkou	911/220	Maratonec s vlákninou	568/137
Florian jahodový (červený)	600/144	Activia bílá sladká	364/87
máslo	3100/738	Rama máslová příchut'	2200/540
chléb konzumní kmínový	1022/243	chléb fit (Penam)	737/175
rohlík bílý	1221/291	dalamánek	1097/261
tuňák v oleji	1187/283	tuňák ve vlastní šťávě	461/110
salám lovecký	1873/446	šunka kuřecí	325/77
müsli tyčinka meruňková	1462/348	müsli tyčinka meruňková v jogurtu	1670/398