

Tillæg til

Sundheds- og sygeplejefag 2

Basalstofskifte, side 114

Af Alice Linning

Gads Forlag

Basalstofskiftet er den faktor, der anvendes, når personens vægt er lig med ideelvægten eller tæt på ideelvægten. Hertil er der forskellige aktivitetsfaktorer, som har betydning for det samlede energiforbrug.

AKTIVITETSFAKTORERNE (TALLENE) AFHÆNGER AF AKTIVITETSNIVEAUET:

- 1,1-1,2 Siddende eller sengeliggende
- 1,3-1,5 Stillesiddende arbejde med mindre gangaktivitet og ingen eller begrænset fysisk aktivitet i fritiden
- 1,6-1,7 Stillesiddende arbejde med en vis gangaktivitet, men ingen eller begrænset fysisk aktivitet i fritiden
- 1,8-1,9 Hovedsageligt stående eller gående arbejde (fx husholdningsarbejde, butiksarbejde)
- 2,0-2,4 Tungt kropsarbejde eller daglig konkurrencetræning
- + 0,025 Pr. times moderat fysisk aktivitet i fritiden (fx rask gang)
- + 0,05 Pr. times hård fysisk aktivitet i fritiden (fx løb, fodbold)

Det omtrentlige daglige energiforbrug for en voksen mand (70 kg) og kvinde (60 kg) af normal kropsbygning og med fx stillesiddende arbejde:

Mand: 7.000 kJ ($100 \text{ kJ/kg/døgn} \times 70 \text{ kg} \times 1,4 \text{ (aktivitetsfaktor)} = 9.800 \text{ kJ}$)

Kvinde: 6.000 kJ ($100 \text{ kJ/kg/døgn} \times 60 \text{ kg} \times 1,4 \text{ (aktivitetsfaktor)} = 8.400 \text{ kJ}$)

Kilde: Anbefalinger for den danske institutionskost, 2009.

Kan findes på www.altomkost.dk

EKSEMPLER PÅ FORBRUG AF ENERGI VED EN HALV TIMES MOTION:

- løb (9 km/t) 1.500 kJ
- cykling (20 km/t) 1.500 kJ
- havearbejde 600 kJ
- gang 400 kJ.

PRAKTIKØVELSE

Udvælg en af "dine" gangbesværede patienter/beboere

Udregn denne patients/beboers energibehov

Passer det med energiindtaget?

Hvis ikke – har du forslag til forbedring?