



Kalorier - hvor mange?

Det er litt ulike måter å beregne det daglige kaloribehovet. Her er to metoder. Den ene er kjapp, men den andre er mer presis.

Snarveien

En kjapp metode er å multiplisere din nåværende vekt med følgende tall:

Vekten avtar hvis du inntar 27 kalorier (kcal) multiplisert med vekten i kilo

Stabil vekt: 34 kalorier (kcal) multiplisert med vekten i kilo

Økende vekt: 40 kalorier (kcal) multiplisert med vekten i kilo

Eksempel Du veier 70 kilo. Vekten vil da være stabil hvis du inntar $34 \times 70 = 2380$ kalorier (kcal) pr. dag. Denne metoden tar ikke hensyn til kjønn, alder og aktivitetsnivået og er derfor lite presis.

En mer nøyaktig metode

En bedre metode er å beregne kroppens grunnleggende kaloribehov (basic metabolic rate, BMR). Den er som følger:

Menn: $= 66 + (13.7 \times \text{vekt i kg}) + (5 \times \text{høyden i centimeter}) - (6.8 \times \text{alder i år})$

Kvinner: $655 + (9,6 \times \text{vekt i kg}) + (1,8 \times \text{høyden i centimeter}) - (4,7 \times \text{alder i år})$

Deretter ganger du BMR med følgende tall avhengig av aktivitetsnivået ditt:

Rolig = $BMR \times 1.2$ (lite eller ingen aktivitet)

Litt aktiv = BMR x 1.375 (rolig mosjon 1-3 dager pr. uke)

Moderat aktiv = BMR x 1.55 (middels mosjon 3-5 dager pr. uke)

Meget aktiv = BMR x 1.725 (intensiv trening 6-7 dager pr. uke)

Ekstremt aktiv = BMR x 1.9 (daglig intensiv trening og fysisk krevende jobb eller trening to ganger daglig) Eksempel Du er en kvinne på 35 år som er 167 høy og veier 70 kilo. BMR er da som følger:

Cirka $655 + (9,6 \times 70) + (1,8 \times 167) - (4,7 \times 35) = 655 + 672 + 300 - 164 = 1463$ kalorier (kcal).

Hvis hun er lite aktiv, trenger hun BMR x 1,375 kalorier (kcal) for å opprettholde en stabil vekt. Hennes daglige kaloribehov blir derved $1463 \times 1,375 = 2011$ kalorier (kcal).

Sammenlignet med eksemplet øverst på siden er det beregnete kaloribehov med denne metoden lavere. Det skyldes blant annet forbrenningen avtar litt med alderen.