

Jestli si v tomto případě nevíte rady a tápete nad tím, kolik toho vlastně bylo, tak vám poradím. Na každém výrobku, produktu, potravině najdete jeho energetickou hodnotu v kcal i kJ, zastoupení jednotlivých makroživin, ale také údaje o složení. Ty se nám budou do budoucna hodit.

Pokud na potravině hodnota uvedena není – a na jablku, mrkvi nebo jakékoliv jiné zelenině, ovoci nebo třeba i masu tento údaj zřejmě nebude – máme v dnešní době v rukou unikátní nástroje, které nám mohou pomoci. Jsou to různé tabulky s průměrným obsahem energie a základních živin v papírové i elektronické formě, jež dokážou napomoci s kompletním složením tradičních i zcela netradičních potravin, jejichž energie a obsahy živin vám zůstávají záhadou.

### Jak tedy zjistím svůj denní energetický příjem?

Zkuste si během celého dne zapisovat pečlivě příjem potravin, jídel i energie a poté za pomoci tabulek, chytrých aplikací, hodnot na obalech potravin nebo jednoduchých výpočtů zjistěte, kolik energie jste za den právě v oněch potravinách přijali. Možná vás toto číslo překvapí a možná také ne. Nicméně platí jedna důležitá poučka ... nesnažte se v tento den jen díky tomu, že si jídlo zapisujete, stravovat jinak než standardně. Ono totiž „dělání se lepším“ je v praxi poměrně časté. Šidíte sami sebe i svůj výsledek.

#### Jak to funguje v praxi?

**Př.: Vaše snídaně obsahovala: 1 jablko, 3 kolečka (60 g) kuřecí šunky a 2 kaiserky**

- 1 střední jablko (100 g) = 57 kcal (238 kJ)
- 60 g kuřecí šunky = 61 kcal (254 kJ)
- 2 kaiserky (60 g na 1 ks) = 315 kcal (1 320 kJ)
- Celkem jste tedy na snídani přijali 433 kcal (1 810 kJ) energie

V samotné poradenské rutině (a to je pro ty z vás, kteří by to jednou chtěli posunout ještě dále) se povětšinou pracuje se 3–7denním záznamem stravování. Praxe „zapisuj si po 3 dny to, co jsi snědl“ je ideální z pohledu nižší chybovosti než jednodenní záznam. Důvod je jednoduchý: Ze 3 dnů je již daleko nižší chybovost v průměru než u jednodenního záznamu. Zásadní je, že bychom se měli snažit o záznam pro nás co nejtypičtějšího stravování. Příklad: Jeden den jdu na oslavu, kde se přejím, což hodně ovlivní průměrný energetický příjem. Poté bych vycházel ze zcela nepřesných dat. Na druhou

stranu pořád jsou to jen čísla, která dokáže až neuvěřitelným způsobem naše fyziologie a vstřebávání jednotlivých živin znepřesnit. Proto je stále potřeba mít nad výživou určitý nadhled. Nenechte se „zavřít“ v číslech a v neustálém počítání. Udělejte si obrázek o tom, jak se stravujete, občasným propočtem a přehledem o svém příjmu. Nenuťte se ale ke každodennímu počítání.

Drobnou poznámku si jistě zaslouží i fakt, že i na potravinách jsou uvedeny průměrné orientační hodnoty. Všechny potraviny mají ze zákona tzv. „připustné odchylky“, které váš výpočet ještě více zrelativizují, například u potravin, co mají mezi 10–40 g bílkovin na 100 g, je tato přípustná odchylka 20 %, a i když u méně bílkovinné potraviny je rozdíl pouze 4 g, tak u více bílkovinné může tento rozdíl znamenat i 8 g, a to je již hodnota, která je pro některé z konzumentů pětinou denního příjmu bílkovin. Opakuji tedy, počítejte, udělejte si přehled, ale vše berte trochu s rezervou a spíše sledujte reakce svého těla.

## Energetický výdej

Pojďme ale na druhou stranu, tady to bude zábavnější a rozhodně bohatší. Oproti energetickému příjmu (tedy tomu, co za den zkonzumujeme) stojí vždy energetický výdej (to co spálím). Právě tady se v posledních letech a vlivem x-té průmyslové revoluce zásadně mění celkový denní energetický příjem člověka, ale také náročnost a množství denních aktivit. Tím také hodnota průměrného energetického výdeje, bez znatelné a adekvátně se snižující reakce energetického příjmu.

Celkový energetický systém zahrnuje několik podstatných součástí, které jsou dány naším běžným denním režimem a pohybovými zvyky.

### Co se podílí na našem energetickém výdeji?

5. Bazální metabolismus (BMR – basal metabolic rate) = nejnižší energetický příjem pro pokrytí fungování základních fyziologických funkcí.
6. Fyzická aktivita nebo také energie na práci a sport (EP) = skládá se ze dvou složek, a sice tzv. NEAT (Non-exercise activity thermogenesis), což je energie pro běžné denní činnosti, práci, chůzi, neboli necílené pohybové aktivity. A z energie, kterou spálíme během cílené pohybové aktivity – sportu (EAT – Exercise activity thermogenesis). V součtu pak veškerá energie, kterou za den vydáme na všechny aktivity.