

Jak dobrać dietę dla siebie?

1. Należy obliczyć BMI – Body Mass Index czyli wskaźnik masy ciała

Wzór BMI -> masa ciała [kg] / wzrost [m]²

Przykład

$$80 / (1,8 \times 1,8) = 80 / 3,24$$

$$\text{BMI} = 24,69$$

Przedziały BMI:

- niedowaga: BMI < 18,5
- waga prawidłowa: BMI 18,5-24,9
- nadwaga I stopnia: BMI 25-26,9
- nadwaga II stopnia: BMI 27-29,9
- otyłość I stopnia: BMI 30-34,9
- otyłość II stopnia: BMI 35-39,9
- otyłość III stopnia (śmiertelna): BMI 40-49,9
- otyłość IV Stopnia (skrajna) BMI > 50

2. W przypadku osób z nadwagą i otyłością należy obliczyć należną masę ciała
Można do tego celu wykorzystać wzór Brocka-Brugsha

- wzór Broca-Brugsha dla osób o wzroście 155-164 cm należna masa ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100)
- wzór Broca-Brugsha dla osób o wzroście 165-175 cm należna masa ciała [kg] = (wzrost [cm] – 105)
- wzór Broca-Brugsha dla osób o wzroście 176-190 cm należna masa ciała [kg] = (wzrost [cm] – 110)

Przykład pacjent o masie ciała 100 kg i wzroście 180 cm

$$180 - 110 = 70 \text{ kg}$$

3. Obliczanie zapotrzebowania na podstawową przemianę materii (PPM)
 - w przypadku pacjentów z niedowagą zapotrzebowanie energetyczne należy obliczać na aktualną masę ciała
 - w przypadku pacjentów z należną masą ciała zapotrzebowanie energetyczne należy obliczać na aktualną masę ciała
 - w przypadku pacjentów z nadwagą i otyłością zapotrzebowanie energetyczne należy obliczać na należną masę ciała.

Do obliczenia podstawowej przemiany materii (PPM) można wykorzystać wzór Wzór Harrisa Benedicta ->

- PPM mężczyzny = $66,47 + (13,7 \times \text{masa ciała w kg}) + (5 \times \text{wzrost w cm}) - (6,76 \times \text{wiek w latach})$
- PPM dla kobiety = $655,1 + (9,567 \times \text{masa ciała w kg}) + (1,85 \times \text{wzrost w cm}) - (4,68 \times \text{wiek w latach})$

Po obliczeniu PPM należy pomnożyć ją przez PAL (współczynnik aktywności fizycznej) aby otrzymać CPM (całkowitą przemianę materii)

- 1,2-1,3 – siedzący tryb życia, bez dodatkowych ćwiczeń fizycznych
- 1,4-1,5 – siedzący tryb życia oraz niewielką, niezbyt intensywną aktywność fizyczną
- 1,6-1,7 – praca zawodowa wymagająca dodatkowej aktywności fizycznej (mieszana)
- 1,8-1,9 – praca stojąca
- 2,0-2,4 – ciężka i bardzo ciężka praca fizyczna

Przykład dla 60 letniego pacjenta o należnej masie ciała 70 kg i wzroście 180 cm z siedzącym trybem życia i małą aktywnością fizyczną

$$\text{PPM } 66,47 + (13,7 \times 70) + (5 \times 180) - (6,76 \times 60)$$

$$\text{PPM } 66,47 + 959 + 900 - 400,2$$

$$\text{CPM} = 1525,27 \times 1,4$$

$$\text{CPM} = 2135$$