

Στις παρακάτω σελίδες εκθέτουμε όλους τους διαιτολογικούς τύπους .

ΤΥΠΟΙ ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ

BM= Βασικός Μεταβολισμός

BM(γυναίκες)=0,98kcal x kg ΣΒ x 1h πχ. 80κιλά x 0,9 x 24 ώρες =...

BM(άνδρες)=1,17kcal x kg ΣΒ x 1h οι τύποι αυτοί έχουν καταργηθεί και δεν χρησιμοποιούνται

BM(άνδρες)=2,97 x IB^{0,75} {1+ 0,01(χ - 43,4)}

BM(γυναίκες)=2,94 x IB^{0,75} {1+0,01(χ-42,1)}

IB=κιλά

χ=Y/IB^{0,33}

Οι παρακάτω τύποι χρησιμοποιούνται ευρέως καθημερινά

BM(γυναίκες)=655+9,6x ΣΒ(kg)+1,7xY(cm)-4,7x ηλικία

BM(άνδρες)=66+13,7x ΣΒ(kg)+ 5 x Y (cm) - 6,8 x ηλικία

BM(μέχρι 3 ετών αγόρια)=0,07x gr ΣΒ +6,349 x Y -2,584

BM(μέχρι 3 ετών κορίτσια)=0,068x gr ΣΒ +4,28 x Y -1,730

BM(από 3-10 ετών αγόρια)=0,082x gr ΣΒ +0,545 x Y + 1,736

BM(από 3-10 ετών κορίτσια)=0,071x gr ΣΒ +0,677 x Y +1,553

BM(από 10-18 ετών αγόρια)=0,068x gr ΣΒ +0,574 x Y +2,157

BM(από 10-18 ετών κορίτσια)=0,035x gr ΣΒ +1,948 x Y + 0,837

Ενεργειακές ανάγκες =BM+ΦΔ(20% ή 30% ή 40% από το BM)+ΘΕΡΜΟΓΕΝΕΣΗ 10% (λόγω τροφής)

ΦΔ= Φυσική Δραστηριότητα ατόμου

ΔΜΣ=Δείκτης Μάζας Σώματος μας δείχνει μια πρώτη άποψη για μια πρώτη εκτίμηση για την κατάσταση του ατόμου

ΔΜΣ=B(kg)/Y²(cm) =54/160²=**21,093** ,το άτομο είναι φυσιολογικό

19-20 υπερθρεψία

20-25 φυσιολογικό

26-30 υπέρβαρο

31-35 1^{ος} βαθμός παχυσαρκίας

35-40 2^{ος} βαθμός παχυσαρκίας

> 40 3^{ος} βαθμός παχυσαρκίας

Δείκτης παχυσαρκίας(ΔΠ)= 0 φυσιολογικό , + παχύσαρκα , - λιπόσαρκα