



## ENERGIAN KULUTUS

Ihmisen päivittäinen energiantarve riippuu mm. iästä, sukupuolesta, pituudesta, painosta ja liikunnan määrästä. Energiantarpeen suuruutta voidaan arvioida monella tavalla. Energiantarve voidaan jakaa kahteen pääluokkaan;

- A. Perus-/lepoaineenvaihdunnan vaatima energia
- B. Liikunnan vaatima energia

### LEPOAINEENVAIHDUNNAN ENERGIANKULUTUS

Perus- ja lepoaineenvaihdunnalla tarkoitetaan peruselintoimintojen (kuten aivotoiminnan, verenkierron, hermoston, lämmön, jne) ylläpitoon vaadittavaa energiaa. Lepoaineenvaihdunnan osuus ihmisen kokonaisenergiantarpeesta vaihtelee ihmisen aktiivisuuden mukaan. Fyysisesti passiivisen ihmisen lepoaineenvaihdunnan osuus kokonaisenergiantarpeesta voi olla jopa 70-80 prosenttia. Aktiivisilla kuntoilijoilla ja urheilijoilla lepoaineenvaihdunnan osuus on alhaisempi johtuen suuremmasta liikunnan aiheuttamasta kalorikulutuksesta ja on tyypillisesti luokkaa 50-60 prosenttia (oikein kovaa harjoittelevilla perusaineenvaihdunnan osuus kokonaiskalorikulutuksesta voi olla vieläkin pienempi esim. 20-30%).

### ESIMERKKI:

40 vuotiaan, 175 cm pitkän ja 75 kg painavan naisen energiankulutus on noin 1500 kcal ja miehen noin 1700 kcal/vrk

### LIIKUNNAN VAATIMA ENERGIANKULUTUS

Kalorikulutus eri lajeissa vaihtelee suuresti. Alla olevissa esimerkeissä on eri liikuntamuotojen energiankulutus 70kg painoiselle henkilölle ja tunnin mittaiselle liikuntamäärälle.

170 kcal/t rauhallinen kävely, 3km/t

250 kcal/t kävely 5km/t

300 kcal/t portaiden nousu, rauhallinen, vesijumpppa, rauhallinen pyöräily, keilailu, sauvakävely, rauhallinen uinti

420 kcal/t kuntopyörä, kuntosali, laskettelu, reipas kävely, rauhallinen maastohiihto, tennis, vaellus (reipas), reipas uinti, vauhdikas tanssi, puiden pilkkominen

550 kcal/t aerobic, portaiden nousu (reipas), reipas soutu,

600-900 kcal/t Crosstraining, juoksu 10-14 km/t, maastohiihto (reipas), maastopyöräily, vauhdikas pyöräily