

Nepřímá kalorimetrie

Nepřímá kalorimetrie je metodou stanovení klidového energetického výdeje člověka. Tato metoda využívá skutečnosti, že spotřeba kyslíku velmi úzce souvisí s energetickým výdejem. Většina energie uvolněné v organismu (více než 95 %) je získána přeměnou sacharidů, tuků a bílkovin, za přítomnosti kyslíku. Proto na základě naměřených hodnot spotřeby kyslíku (VO_2) a výdeje oxidu uhličitého (VCO_2) lze pomocí analyzátorů vypočítat spotřebu energie.

Příprava k vyšetření:

- před měřením je potřeba 2-4 hodiny nejíst ani nepít, měření probíhá nalačno
- za 2 hodiny před měřením minimalizovat fyzickou aktivitu, vyhnout se kofeinu, alkoholu a nikotinu.
- za 20 minut před měřením zajistit tělesný a duševní klid s eliminací rušivých podnětů (vypnout telefon, zajít si na toaletu před měřením atd.)
- doporučujeme 24 hodin před měřením jíst méně bílkovinných potravin (vynechat maso, mléčné výrobky, luštěniny, vejce, ořechy).

Průběh měření:

- měření probíhá v zatemněné místnosti vleže ve spodním prádle a ponožkách.
- tělo je přikryto dekou nebo peřinou.
- canopa/plastová helma s otvory pro O_2 a CO_2 se nasadí na horní část těla.
- osoba se uvede do klidu, snaží se nehýbat, myslet na příjemné věci, neměla by usnout.
- délka samotného měření je 30 minut



Kontakty:

E-mail nutricniporadna@osu.cz
Telefon +420 731 420 288

Facebook @nutricniporadnaLFOU
Instagram @nutricniporadnalfou
Web www.nutricniporadna.osu.cz