

Rustmetabolisme

Waarom verbruiken we energie, ook terwijl we 'niks doen'?

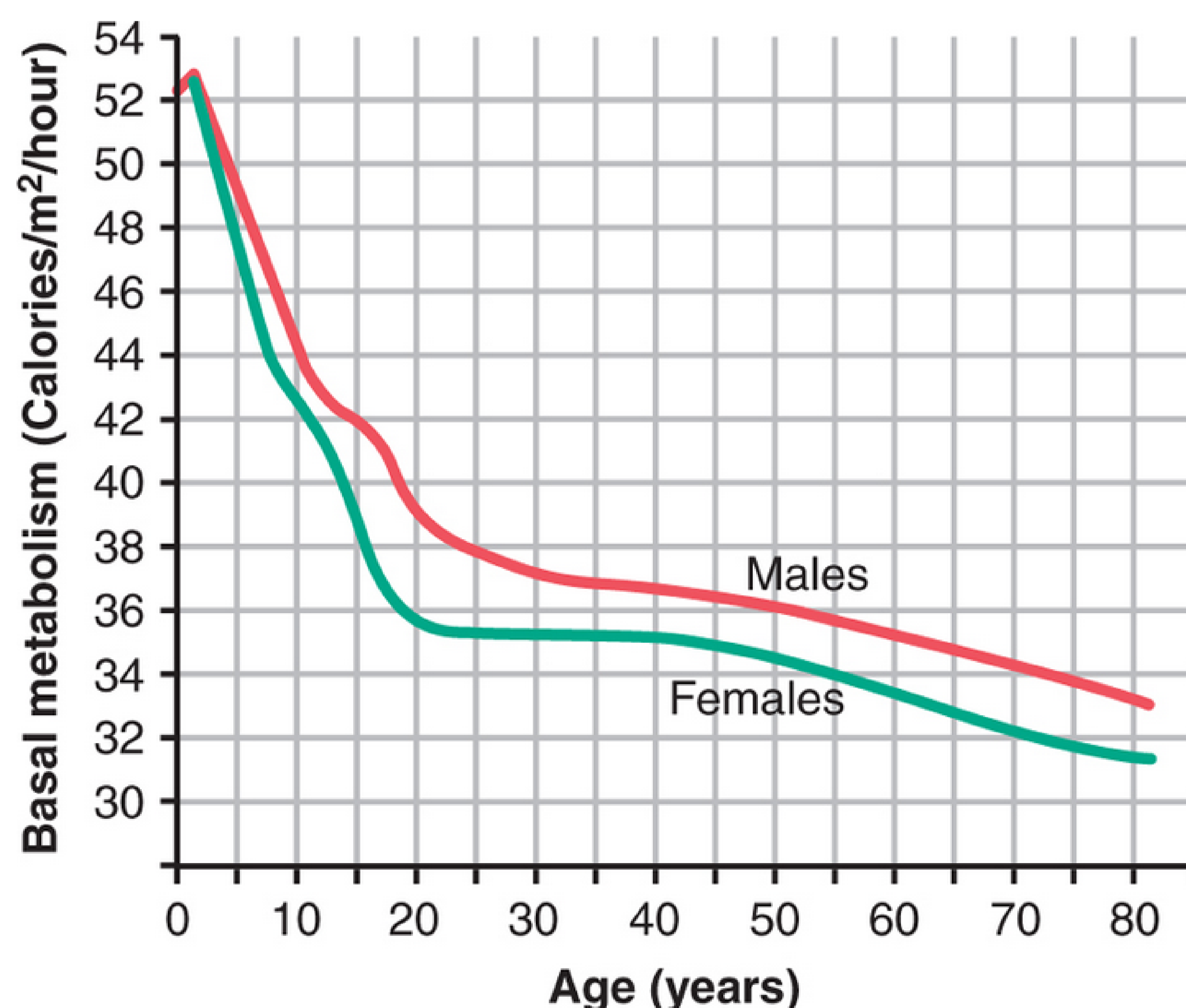
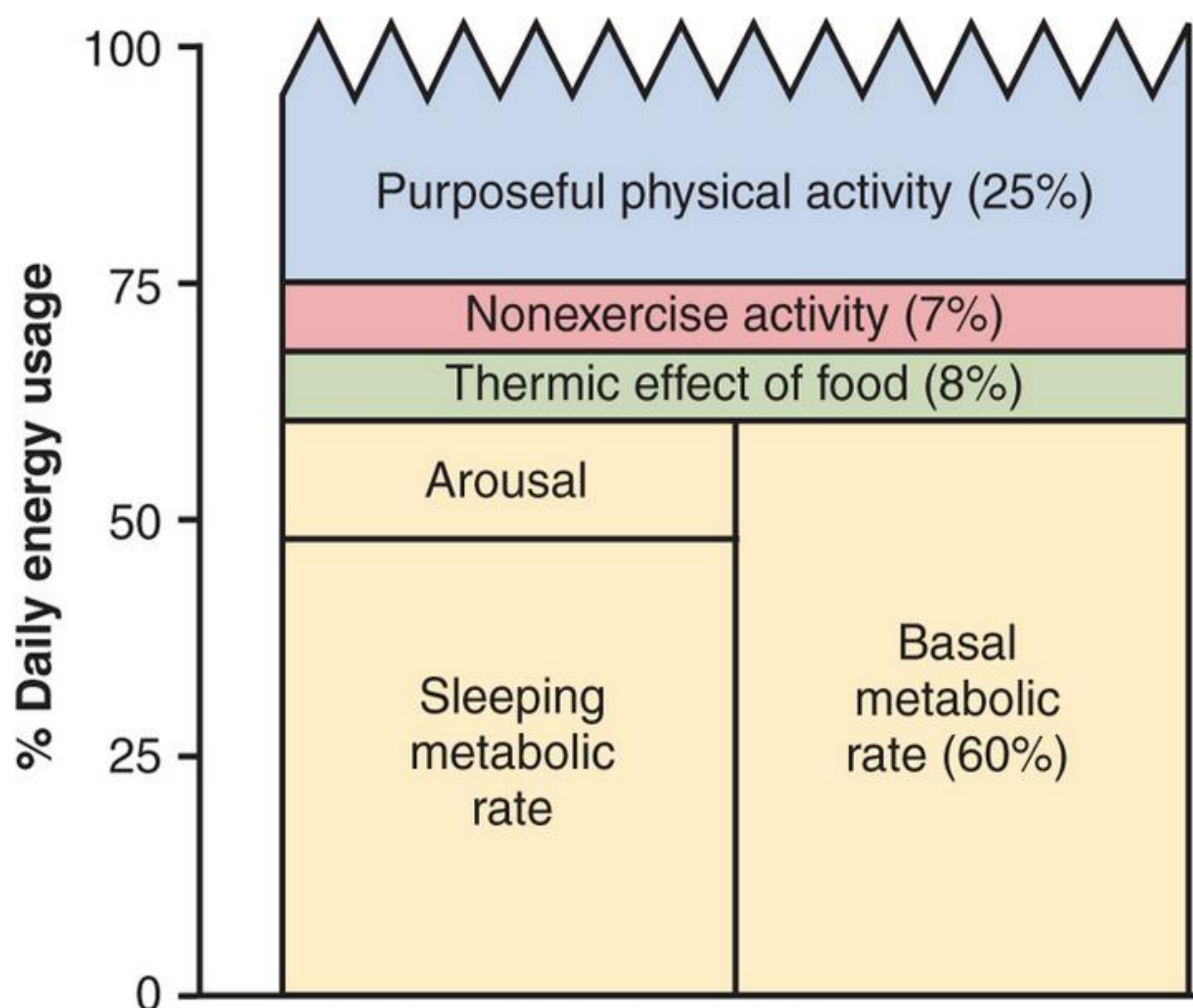
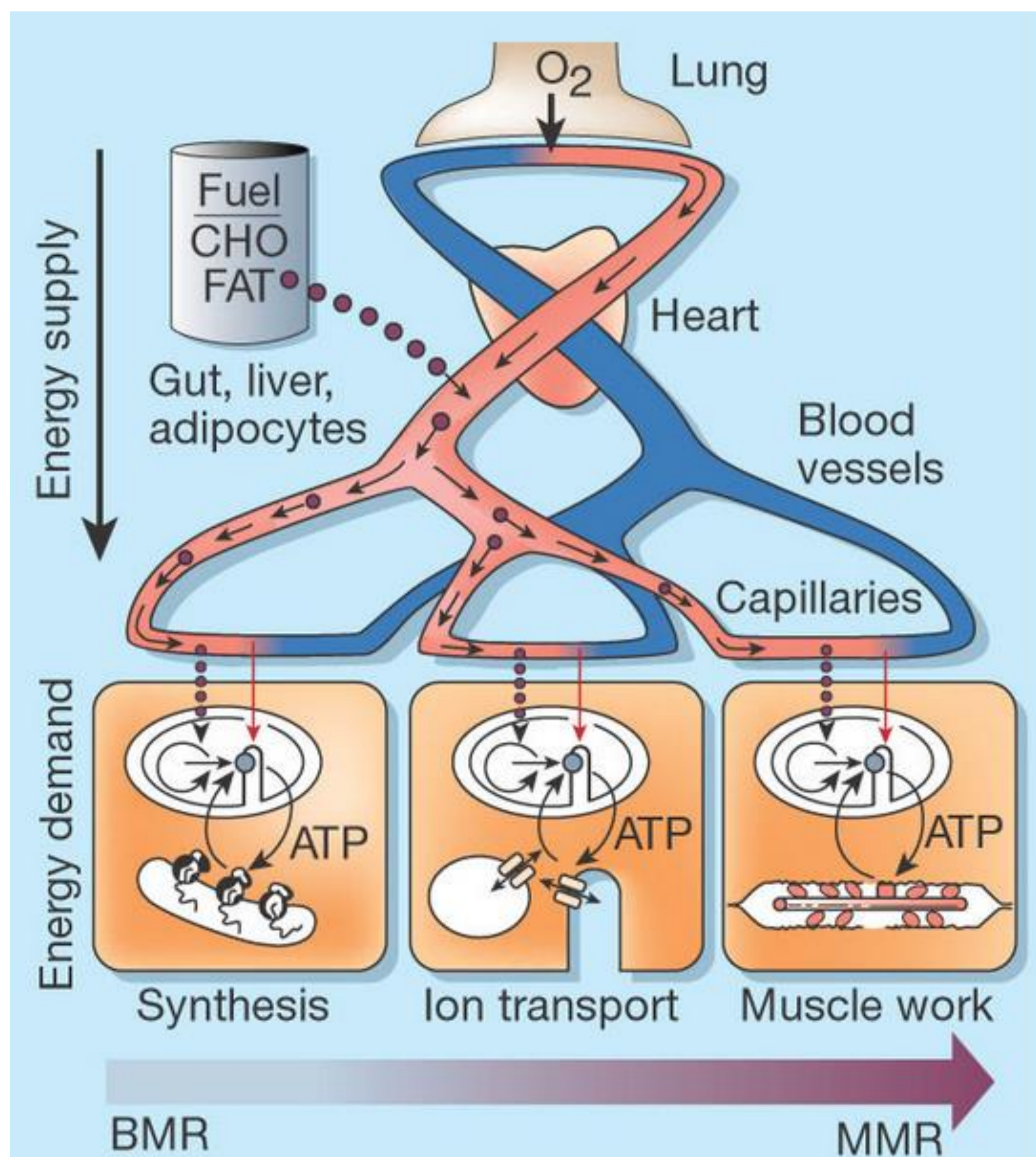
Chemische reacties

Lichaamscellen: chemische reacties.

Nodig: zuurstof + brandstof.

Hoe: ademhaling + circulatie + spijsvertering.

Rustmetabolisme: minimaal benodigde energie.



Het rustmetabolisme verschilt per persoon

- Geslacht
- Gewicht
- Lichaamstemperatuur
- Leeftijd
- Tijd van de dag, activiteit etc.

Energieverbruik tijdens verschillende vormen van activiteit voor een man van 70 kg:

Activiteit	Calorieën per uur
Slapen	65
Wakker stil liggen	77
Zitten in rust	100
Ontspannen staan	105
Lopen (4 km/h)	200
Timmerarbeid, metaalarbeid	240
Hout zagen	480
Zwemmen	500
Rennen (8 km/h)	570
Traplopen (omhoog)	1100