



Institut for Idræt og Ernæring

# Basalstofskifte

**BASALSTOFSKIFTE** Basalstofskiftet er defineret som det energiforbrug, der er, når et menneske er totalt afslappet både fysisk og psykisk, har fastet i 12-18 timer og befinder sig ved en behagelig temperatur.

Det anslås, at hjerne, muskler og lever bidrager med hver 20% til basalstofskiftet, nyrer, hjerte og fedtvæv i alt bidrager med yderligere 25% og de sidste 15% af basalstofskiftet er fordelt på de resterende væv og organer.

Nedenfor ses en tabel med formler for, hvordan den enkelte basale energiforbrug kan udregnes.

Værdierne er kun beregnet til personer med normal BMI (18,5-25).

Basalstofskiftet udregnes i MJ (mega joule).

Alder	Basalstofskifte MJ/d ud fra vægt	Basalstofskifte MJ/d ud fra vægt og højde
<b>Piger:</b>		
< 3	$0,244 W - 0,13$	$0,068 W + 4,28 H - 1,73$
4-10	$0,085 W + 2,03$	$0,071 W + 0,68 H + 1,55$
11-18	$0,056 W + 2,90$	$0,035 W + 1,95 H + 0,84$
<b>Kvinder:</b>		
19-30	$0,0615 W + 2,08$	
31-60	$0,0364 W + 3,47$	
61-75	$0,0386 W + 2,88$	
> 75	$0,0410 W + 2,61$	
<b>Drenge:</b>		
< 3	$0,249 W - 0,13$	$0,0007 W + 6,35 - 2,58$
4-10	$0,095 W + 2,11$	$0,082 W + 0,55 H + 1,74$
11-18	$0,074 W + 2,75$	$0,068 W + 0,57 H + 2,16$
<b>Mænd:</b>		
19-30	$0,064 W + 2,84$	
31-60	$0,0485 W + 3,67$	
61-75	$0,0499 W + 2,93$	
> 75	$0,035 W + 3,43$	

Hvis du vil udregne dit eget basalstofskifte, skal du finde din alder i tabellen og benytte de tal, der står ud for den sammen med din vægt. Er du 29 år, og vejer 60 kg

## Relaterede artikler

[Energiforbrug - Hvad består kroppens energiforbrug af?](#)

1. maj 2018

ser dit regnestykke således ud:

$$(0,0615 \times 60) + 2,08 = 5,77 \text{ MJ}$$

Du skal altså gange din vægt med tallet foran W og derefter lægge det sidste tal til.

Eksempel: En kvinde på 32 år, der vejer 58 kg har følgende basalstofskifte:

$$(0,0364 \times 58) + 3,47 = 5,5812 \text{ MJ}$$

*Ann Sophia Bertelsen, 4/4-2013*  
*Redigeret af Maria Roed Andersen, 6/7-2017*

---

Institut for Idræt og Ernæring  
Københavns Universitet  
Nørre Allé 51, 2200 København N

Kontakt:  
Kristian Levring Madsen  
[kma@nexs.ku.dk](mailto:kma@nexs.ku.dk)

---