# Energiomsætning

Balstofskiftet:

Til basalstofskiftet har vi brug for 100kj.pr.kg Kropsvægt

Chris vejer 85 kg > 85 x 100kj = 8500kj

Chris har brug for 8500kj for at holde sit basalestofskifte.

Vægt x 100 = basal

Basal x aktivitetsfaktor = energibehov

Ekspl.

0,6 kj x 60 min x 85 kg = 3060kj (cykle) 3060kj/4,2=728Kcal

0,1kj x 60 min x 85 kg = 510kj (sidde ned) 510/4,2 = 121Kcal

# Væskebalancen

Hvor mange liter består Chris krop af?

85x60 = 51 liter

**Vandets vigtigste opgaver**

Vandet transpoterer næringsstofferne ind og affaldstoffer ud.