

# GENERELL ERNÆRING

Mennesker er avhengig av tilstrekkelig og god tilførsel av mat til vekst, utvikling, vedlikehold og evne til å utføre arbeid. Maten vi spiser overføres til energi som kroppen kan utnytte til ulike prosesser, for eksempel muskelaktivitet og kjemiske reaksjoner i cellene. Energibehovet varierer fra person til person, og avhenger av kjønn, alder, kroppsstørrelse og aktivitetsnivå. Kroppen trenger en viss mengde energi per dag selv om man er i ro, dette kalles hvilestoffskifte. Hvilestoffskiftet utgjør omtrent 2/3 av kroppens totale energiomsetning. I hviletilstand benyttes energi til å holde grunnleggende kroppsfunksjoner i gang, som indre organer og opprettholdelse av kroppstemperatur.

All aktivitet vil gi økt energibehov utover det som trengs i hviletilstand. Dette kan være bevisst fysisk aktivitet som trening, men også ubevisste muskelspenninger og spontan aktivitet. Ved blant annet feber, infeksjoner eller sårheling vil også energibehovet øke.

Dersom man ikke tilfører kroppen nok energi, bruker kroppen av eget vev for å dekke behovet. Kroppen vil da bruke av fettlagrene, men også av proteiner i muskler og annet vev. Da går man ned i vekt.

