Poznaj nowe normy żywienia

Data aktualizacji
2020-12-28

Normy żywienia określają, jakie jest, według najnowszej wiedzy, zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze praktycznie każdej zdrowej osoby w populacji oraz od czego to zależy. Wyrażone są w przeliczeniu na jedną osobę i jeden dzień. Uwzględniają różnice w zapotrzebowaniu organizmu zależne od wieku, płci, stanu fizjologicznego, aktywności fizycznej oraz masy ciała.

Dieta zgodna z normami ma zapobiegać chorobom wynikającym z niedoboru energii i składników odżywczych, a także szkodliwym skutkom ich nadmiernego spożycia.

Opracowywaniem norm żywienia zajmują się eksperci uznanych międzynarodowych instytucji, m.in. Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). W Polsce takie prace prowadzone były w Instytucie Żywności i Żywienia, a po połączeniu obu instytucji w Narodowym Instytucie Zdrowia Publicznego – Państwowym Zakładzie Higieny, w latach 2016–2020. Normy dla populacji Polski uwzględniają zalecenia ekspertów EFSA, WHO, Wydziału Zdrowia i Medycyny ze Stanów Zjednoczonych oraz wyniki najnowszych badań.

Opracowując tabele zapotrzebowania np. na energię, eksperci sporządzili szczegółowe tabele, w których uwzględniono:

- płeć
- wiek osoby
- jej masę ciała
- jej aktywność fizyczną (wydatki energetyczne)
- stan fizjologiczny (np. u kobiet ciążę i karmienie piersią).

I tak np. kobieta w wieku 19–30 lat, która waży 55 kg i prowadzi średnio aktywny tryb życia będzie potrzebowała średnio dziennie 2300 kalorii. Jej rówieśniczka, która waży 65 i prowadzi siedzący tryb życia – 2050 kcal, a aktywna sportsmenka, która waży 75 kg będzie potrzebowała aż 3850 kcal.

Z wiekiem zapotrzebowanie na kalorie spada. Kobieta w wieku 31–50 lat, która waży 65 kg i prowadzi średnio aktywny ryb życia potrzebuje 2400 kilokalorii (kcal), kobieta 51–65 letnia 2300 kcal, 66–75 letnia 2200 kcal, a pani po 75 roku życia już tylko 2100 kcal. W przypadku siedzącego trybu życia te ilości kilokalorii wynoszą odpowiednio dla każdego przedziału wiekowego: 1900, 1800, 1750 i 1700 kilokalorii.

Mężczyźni potrzebują więcej energii. Prowadzący średnio aktywny tryb życia pan ważący 85 kg potrzebuje 3450 kcal w wieku 19–30 lat, w wieku 31–50 lat 3250 kcal, 51–65 letni 3050 kcal, 66–75 letni 2750 kcal, a powyżej 75. roku życia 2650 kcal. Ważący 75 kg mężczyzna potrzebuje odpowiednio: 3200, 3000, 2850, 2550 i 2450 kilokalorii.

Pobierz normy żywienia

Bibliografia

Normy żywienia 2020, prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz, dr n. roln. Ewa Rychlik, dr inż. Katarzyna Stoś, prof. nadzw. NIZP-PZH, prof. dr hab. n. biol. Jadwiga Charzewska, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2020