



# LP 6 NUTRITIA OMULUI SANATOS

# Prezentarea pacientului

- Pacient în vârstă de 40 ani
- Ocupatie: domeniul IT (activitate fizică ușoară)
- Î=1.65 m, G=85 kg, CFA=100 cm

# Cerinte

- Calculați indicele de masă corporală al pacientului.
- Calculați greutatea ideală a pacientului.
- Calculați necesarul energetic pentru pacient. Adaptați necesarul energetic pentru a obține scăderea ponderală dorită.
- Calculați cantitatea de glucide, lipide și proteine necesare acestui pacient.
- Care sunt recomandările generale pentru alimentația acestui pacient?
- Care este cantitatea de sare recomandată în acest caz?
- Care sunt recomandările de modificare a stilului de viață în acest caz?
- Realizați un regim alimentar pentru o zi utilizând tabelul cu alimente din cartea de curs.

# Calculul statusului ponderal,

- Vom folosi IMC-ul pacientului pentru a-i putea determina statusul ponderal

$$\text{IMC} = G / \hat{I}^2 = 85 / 1.65^2 = 31.2 \text{ Obezitate grad I}$$

- Greutatea ideală a pacientului o calculăm pentru genul masculin utilizând formula

$$G_i = \hat{I} - 100 = 165 - 100 = 65 \text{ kg}$$

Greutatea ideală este o măsură a cantității de țesut metabolic activ (ceea ce depășește această greutate reprezintă țesut metabolic inactiv-țesut adipos-), astfel încât calculul necesarului energetic se va face în funcție de greutatea ideală.

- Necesarul energetic al pacientului se calculează având în vedere nivelul de activitate fizică depusă de către acesta

Munca la birou încadrează pacientul într-o categorie de activitate fizică ușoară, necesarul energetic al acestei categorii fiind de 35 kcal/kgcorp/zi

$$65 \times 35 = 2275 \text{ kcal/zi}$$

- Acest necesar energetic este cel care pacientul îl consumă pentru a-și menține greutatea actuală. În cazul în care dorim să obținem scăderea sa ponderală, din necesarul energetic calculat mai sus vom scădea între 500 și 1000 kcal.

$$\underline{2275 - 600 \text{ kcal} = 1675 \text{ kcal}}$$

# GLUCIDE, LIPIDE ȘI PROTEINE

- **Lipidele** (în cazul de față 25% din NE, minim 40g/zi), evitând grăsimile trans și optând pentru surse de tipul peștelui, uleiului de măsline, nuci și semințe crude etc.

$$25/100 \times 1675 = 418 \text{ kcal furnizate din L}$$

$$1 \text{ g L} = 9 \text{ kcal}$$

$$418/9 = 46.4 \text{ g}$$

de Lipide

- **Proteinele** (dietă normoproteică 0.9 g P/kgcorp/zi, minim 40 g proteine/zi) provenind din lactate degresate, carne de slabă de pasăre sau pește.

$$0.9 \times 65 = 58.5 \text{ g P}$$

$$1 \text{ g P} = 4 \text{ kcal}$$

$$58.5 \times 4 = 234 \text{ kcal furnizate din P}$$

$$P/100 \times 1675 = 234 \text{ kcal furnizate din P}$$

$$P = 234 \times 100/1675$$

$$P = 13.9\% \text{ din NE}$$

- **Glucidele** calculăm procentul de Glucide din alimentație scăzând din total procentul de lipide și protein, respectând cantitatea minimă recomandată de 130 g/zi. Vom prefera glucidele provenind din fructe și legume proaspete, cereale integrale și mai puțin din cartofi, cereale rafinate, produse de panificație și patiserie.

$$100 - 25 - 13.9 = 61\% \text{ din NE provine din G}$$

$$61/100 \times 1675 \text{ kcal} = 1021 \text{ kcal furnizate din G}$$

$$1 \text{ g G} = 4 \text{ kcal}$$

$$1021/4 = 255 \text{ g}$$

de Glucide

# Alte recomandari

- Consumul de Apa 1-1,5 ml/kcal/zi
- Regim hiposodat 400-1200 mg Na/zi
- Aport de fibre 35-40 g/zi
- Evitarea alimentelor ultra-procesate
- Reeducarea obiceiurilor alimentare
- Activitate fizica medie minim 5 zile/saptamâna, 30 minute/zi
  - Contribuie la scaderea nivelului de LDLc, IFA, CAF
  - Contribuie la cresterea nivelului de HDLc, a tolerantei la glucoza si a consumului energetic

Exercitiu – calculati cantitatile necesare de alimente din tabelul de mai jos pentru a asigura NE zilnic, precum si G, L, P calculate anterior

Aliment	Cantitate	Glucide	Proteine	Lipide
Pâine				
Cartofi, orez, paste făinoase, mămăligă				
Legume <5% glucide				
Fructe <10 % glucide				
Lapte/iaurt				
Carne (pui, pește, vită, porc slabă)				
Ulei				
Unt				
Total				