



UMFT

Universitatea de
Medicină și Farmacie
„Victor Babes”
din Timișoara



Particularități ale alimentației. Regimuri speciale Cursul 13



1. DIETA VEGETARIANĂ



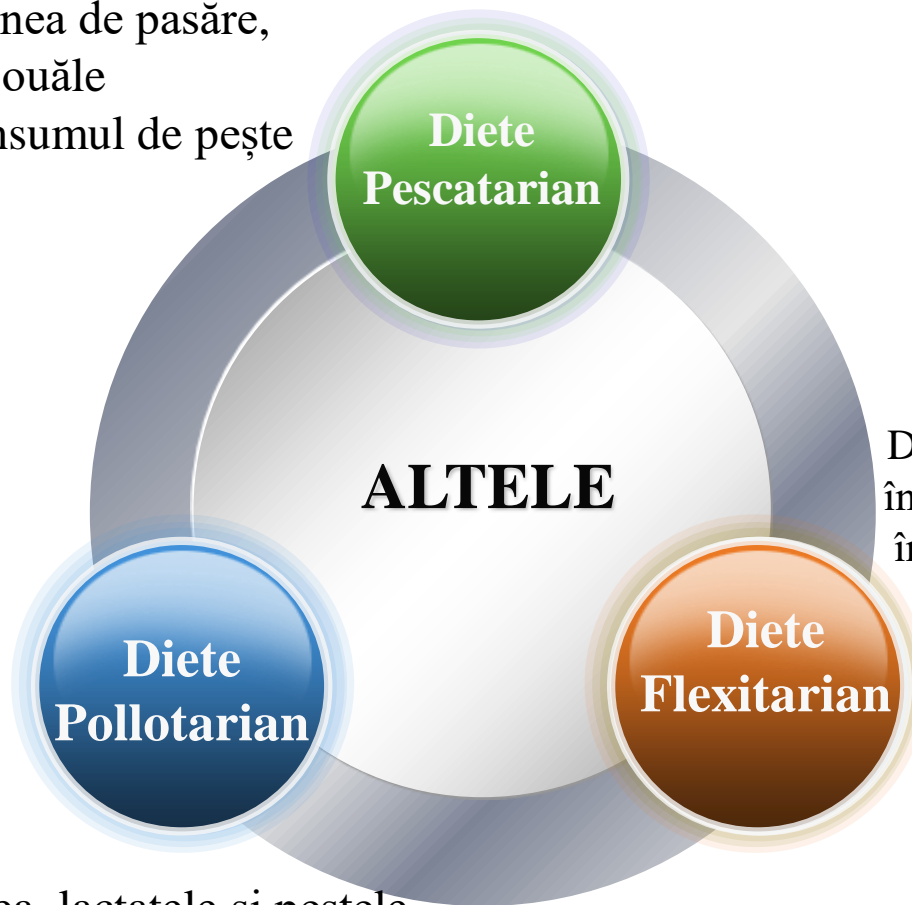
CLASIFICARE

- 1 regim lacto-ovo-vegetarian
- 2 regim lacto-vegetarian
- 3 regim ovo-vegetarian
- 4 dieta vegan

1. DIETA VEGETARIANĂ



Exclud carnea de pasăre,
lactatele și ouăle
Permit consumul de pește



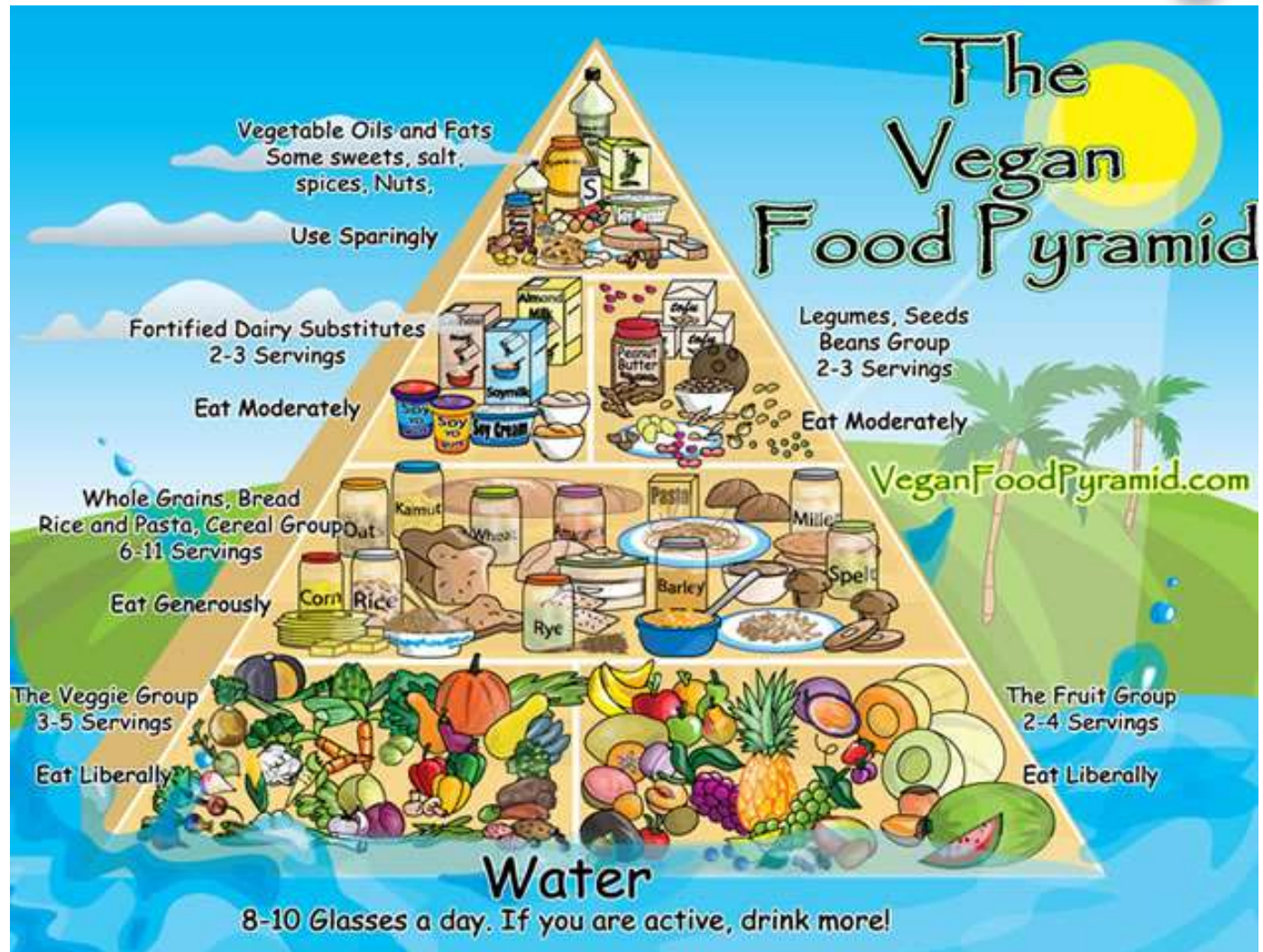
Diete în primul rând vegetale,
în care se permite ocazional și
în cantități mici consumul de
carne, pește, lactate, ouă

Exclud carnea, lactatele și peștele
Permit consumul păsărilor de curte

PIRAMIDA ALIMENTAȚIEI VEGETARIENE



DIETA VEGANĂ





PRINCIPII



**Excluderea completă a consumului de carne,
inclusiv pe cea de pește.**

**Se impune suplimentarea următorilor nutrienți
esențiali pentru menținerea stării de sănătate:**

- proteine
- fier
- calciu
- zinc
- vitamina B12

PROTEINE



- ✓ Proteinele vegetale pot furniza o cantitate suficientă de aminoacizi esențiali și non-esențiali, atâta timp cât sursele de proteine dietetice sunt variate și aportul caloric este suficient de mare pentru a satisface nevoile de energie.
- ✓ Cerealele integrale, leguminoasele, legumele, semințele și nucile conțin atât aminoacizi esențiali cât și non-esențiali.
- ✓ Proteinele din soia sunt similare proteinelor de origine animală.

SUPLIMENTAREA DEFICITULUI



TOP VEGETARIAN PROTEIN SOURCES



Greek Yogurt
23 grams of protein
per cup



Lentils
4 grams of protein
per 1/4 cup (cooked)



Beans
(chickpeas, black
beans, etc.) 4 grams
of protein per 1/4 cup



Cottage Cheese
14 grams of protein
per 1/2 cup



Hemp Seeds
4 grams of protein
per 1 tablespoon



Chia Seeds
3 grams of protein
per 1 tablespoon



Edamame
5 grams of protein
per 1/4 cup (shelled)



Green Peas
8 grams of
protein per cup



Quinoa
8 grams of protein
per cup (cooked)



Peanut Butter
3.5 grams of protein
per 1 tablespoon



Almonds
3 grams per 1/2
ounce



Eggs
6 grams of protein
per large egg

EatingWell



FIERUL



*Sursele cele mai valoroase sunt cu Fe din hem,
în special reprezentate de carne și ficat.*

Surse mai puțin valoroase sunt cele care conțin Fe non-hem
- alimente de origine vegetală:

- ✓ pâine
- ✓ leguminoase (linte, fasole, mazăre, tofu)
- ✓ vegetale cu frunze (spanac)
- ✓ cartofi
- ✓ fructe uscate

Se recomandă consumul concomitent de alimente bogate în
vitamina C pentru a facilita absorbția de Fe.



NECESARUL DE Fe



Varsta	Barbati	Femei
1-3 ani	7 mg	7 mg
4-8 ani	10 mg	10 mg
9-13 ani	8 mg	8 mg
14-18 ani	11 mg	15 mg
19-50 ani	8 mg	18 mg
51+	8 mg	8 mg

NECESARUL DE FIER AL COPIILOR (zi)	
7-12 luni	11 miligrame
1an-3 ani	7 miligrame
4 ani-8ani	10 miligrame
9 ani-13 ani	8 miligrame
14 ani-18 ani - fete	15 miligrame
14 ani-18 ani - baieti	11 miligrame

DEFICITUL DE Fe



Unul din deficiențele nutriționale majore identificate de OMS.

- ✓ Peste 2 miliarde de oameni suferă de anemie feriprivă
- ✓ Cel mai mare impact: în cazul femeilor tinere aflate în perioada fertilă
- ✓ În țările vestice, mai ales dieta vegetariană



DEFICITUL DE Fe



Simptomatologie:

- Cefalee, vertij, astenie
- Modificări ale mucoasei bucale și esofagiene
- Anemia hipocromă microcitară
- Afectarea termoreglării (senzație de frig)
- Afectare tiroidiană, a SNVS și a sistemului imunitar



Tratament:

- Administrare de tablete cu Fe
- Mai rar, administrare de Fe injectabil



SUPLIMENTAREA DEFICITULUI



There are many great vegan sources of **Iron**



Cashews
and other nuts



Pumpkin Seeds
and other seeds



Spinach
and other
dark green
leafy vegetables



Blackstrap
Molasses



Quinoa



Tempeh
and Tofu



Dark
Chocolate



Tomato
Paste



Spirulina



Apricots and other dried fruits



Kidney Beans
and other beans

VeganStreet.com

CALCIUL



*Cele mai importante surse: laptele și brânzeturile
=> 75% din necesarul zilnic.*

- ✓ Totuși din cantitatea de Ca conținută în lapte se absorb doar 27% !!!
- ✓ Nu trebuie uitat aportul de Ca adus prin consumul de apă minerală (Borsec 341 mg/l, Dorna 346 mg/l).



CALCIUL



Necesarul de calciu in functie de varsta

grupe de varsta	mg/zi
Infanti 0 to 6 luni	200
Infanti 6 to 12 luni	260
1 - 3 ani	700
4 - 8 ani	1,000
9 - 13 ani	1,300
14 - 18 ani	1,300
19 - 30 ani	1,000
31 - 50 ani	1,000
51- 70-ani barbati	1,000
51- 70-ani femei	1,200
70 ani	1,200
14 - 18 ani - sarcina/alaptare	1,300
19 - 50 ani - sarcina/alaptare	1,000

Sursa: Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academy of Sciences, 2010.



CALCIUL



Alimente bogate în Ca cu absorbție > 50%:

- Varză, broccoli, pătrunjel
- Stridii, somon, conserve de pește
- Gălbenuș de ou
- Nuci, migdale, alune
- Soia

Alimente cu conținut în Ca, dar cu absorbție scăzută:

- Spanac
- Fasole uscată
- Germeni de grâu

DEFICITUL DE Ca



Cauza principală = carența alimentară

**Cauze patologice/situații
în care putem întâlni
carența de Ca:**

- Afecțiuni hepato-renale
- Sarcină, alăptare
- Hipoparatiroidism
- Hipomagnezemie
- Consum cronic de alcool

**Date recente sugerează
asocierea aportului scăzut
de Ca cu creșterea riscului
pentru:**

- HTA
- Obezitate
- Dislipidemie
- Neoplasm colorectal

DEFICITUL DE Ca

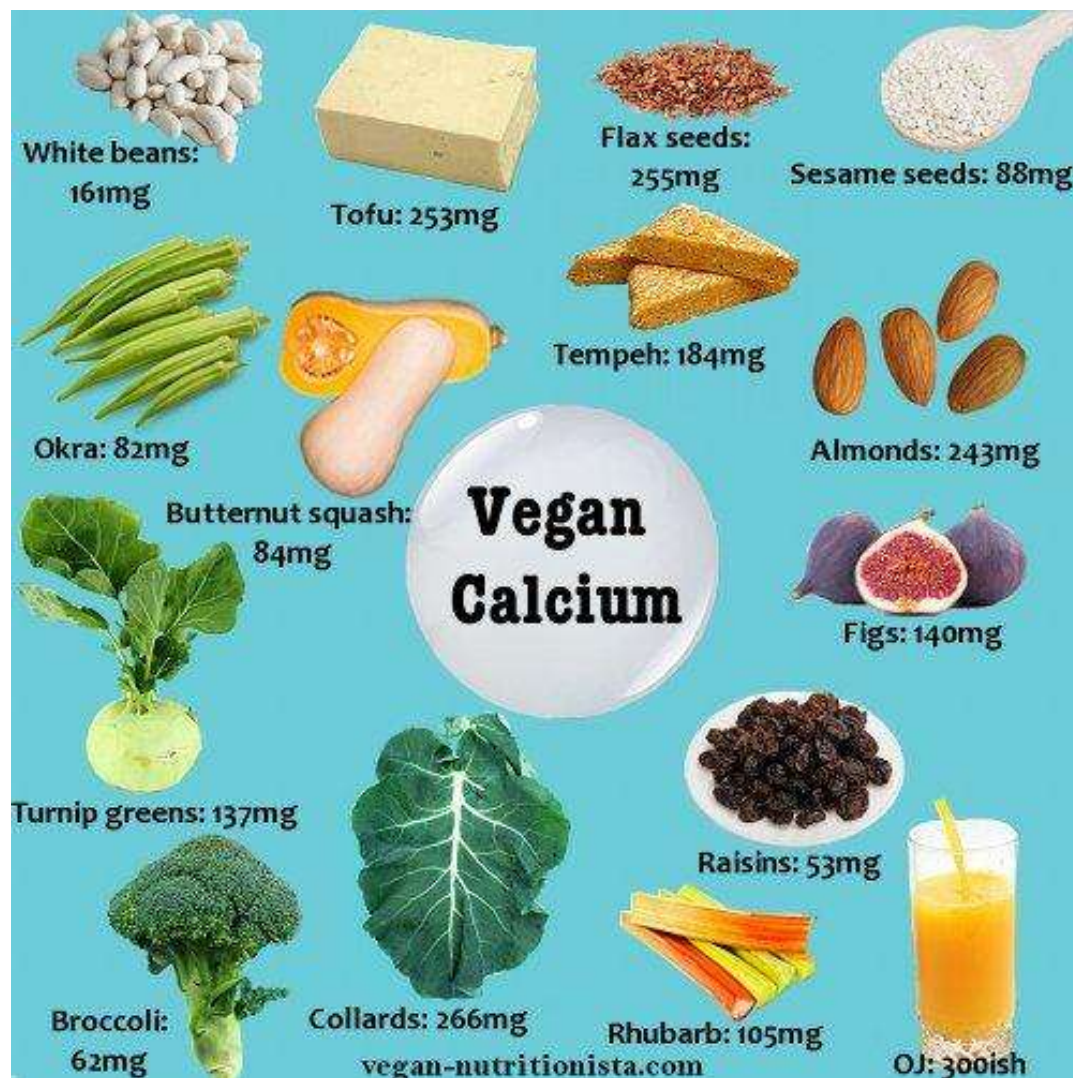


Cel mai important efect = osteoporoza

Alte semne și simptome:

- **Tulburări neuro-psihiice:** insomnie, paretezii, cefalee, depresie, tulburări de concentrare
- **Tulburări digestive:** tulburări de deglutiție, meteorism
- **Tulburări CV:** palpitații, stări lipotimice, angină pectorală
- **Tulburări ale activității sexuale:** scăderea libidoului și a potenței
- **Tetanie**
- **Osteomalacie (adulți), rahitism (copii)**

SUPLIMENTAREA DEFICITULUI





ZINCUL



NU există rezerve de Zn în organism
=> se impune aport zilnic

Necesar zilnic	Barbati (mg/zi)	Femei (mg/zi)
0 - 6luni	2	2
6 - 12luni	3	3
1 - 3ani	3	3
4 - 8ani	5	5
9 - 13ani	8	8
14 - 18ani	11	9
>19ani	11	8

Varsta	Sarcina (mg/zi)	Alaptare (mg/zi)
14 - 18ani	12	13
>19ani	11	12

DEFICITUL DE ZINC



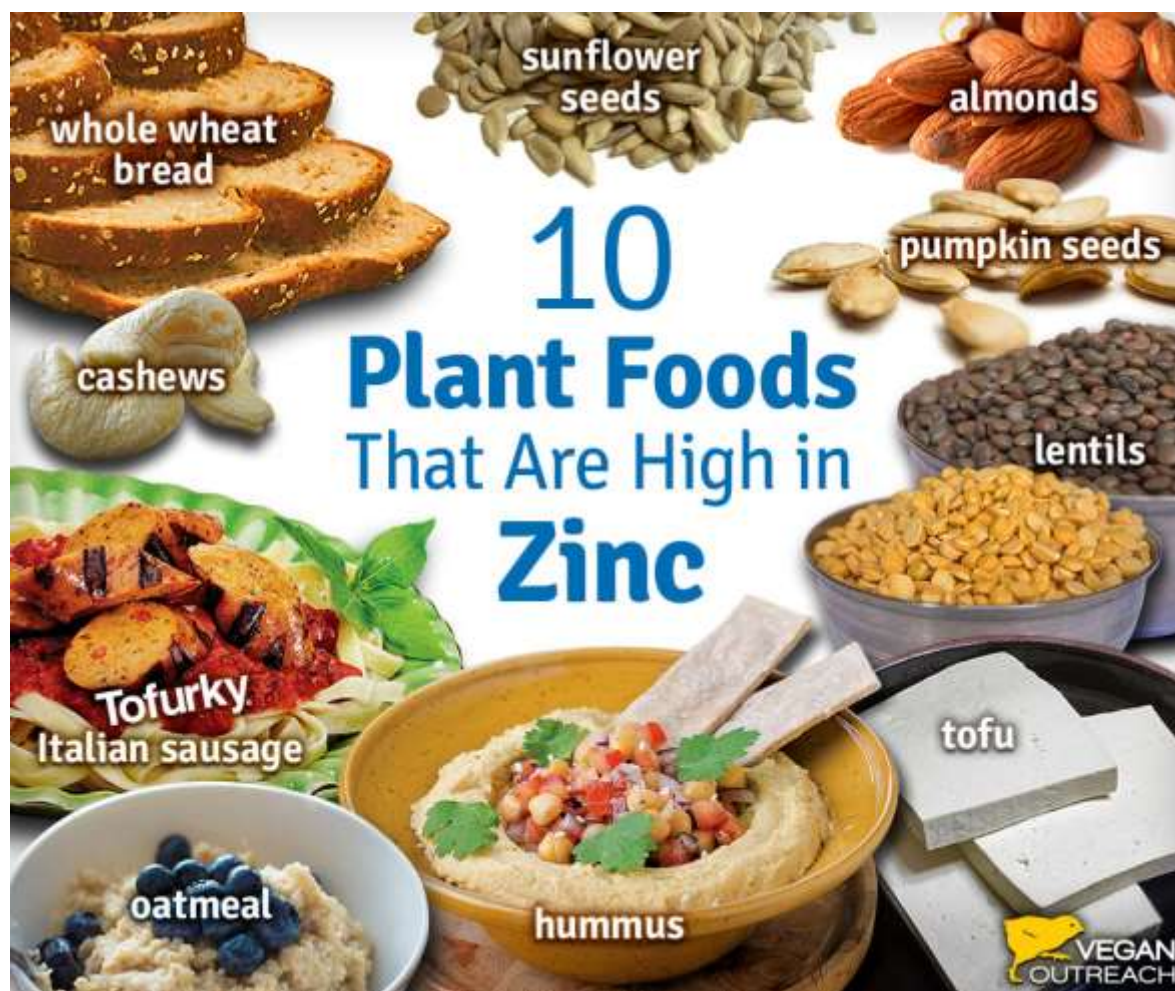
Efecte:

- Leziuni tegumentare
- Alopecie
- Stagnarea creșterii, pubertate întârziată, hipogonadism, retard mental
- Afectarea gustului, mirosului
- Degenerescență maculară

Deficitul sever duce la:

- Erupție eritematoasă, veziculo-buloasă și pustuloasă
- Părul devine hipopigmentat, cu tentă roșiatică și poate să cadă

SUPLIMENTAREA DEFICITULUI



VITAMINA B12



- ✓ Vitamină hidrosolubilă
- ✓ În organism, depozitată în ficat (60%): 2-5 mg

Vârsta	Cantitatea recomandată (µg/zi)
0 – 6 luni	0.4
7 – 12 luni	0.5
1 – 3 ani	0.9
4 – 8 ani	1.2
9 – 13 ani	1.8
14 – 18 ani	2.4
> 19 ani	2.4
Sarcină	2.6
Alăptare	2.8

DEFICITUL DE VITAMINĂ B12



Manifestarea clasică = anemia pernicioasă

Manifestări:

- Tulburări **hematologice**: anemie macrocitară, leucopenie, trombocitopenie
- Tulburări **digestive**: atrofia mucoasei digestive, aclorhidrie
- Tulburări **neurologice**: demielinizare și degerescență axonală, afectarea sensibilității termice și vibratorii, diminuarea/abolirea ROT, Babinski +
- Tulburări **neuro-psihice**: iritabilitate, fatigabilitate, dificultăți de concentrare, depresie, tendințe suicidale

Semne și simptome generale:

- dispnee, paloare tegumentară, palpitații

DEFICITUL DE VITAMINĂ B12



Tratament = administrare de Vit B12

- Cu administrare im: doza de atac = $100\ \mu\text{g}/\text{zi}$ im câteva zile sau doză unică $1000\ \mu\text{g}$
- Doza de întreținere:
 - im = $100\ \mu\text{g}$ 1/lună
 - Gel nazal = $500\ \mu\text{g}$ 1/lună
 - Oral = $1000\ \mu\text{g}/\text{zi}$

SUPLIMENTAREA DEFICITULUI



Pâine și cereale integrale

Ouă

Lapte și produse lactate

**Suse de
vitamina B12**

BENEFICIILE?!



- ✓ Dietele vegetariene pot fi sănătoase din punct de vedere nutrițional, dacă acestea sunt planificate cu atenție pentru a include substanțe nutritive esențiale.
- ✓ Multe studii au evidențiat faptul că vegetarienii au risc scăzut pentru apariția obezității, a diabetului zaharat și a unor forme de cancer.
- ✓ Unele studii dovedesc protecția cardiovasculară oferită de acest regim alimentar.

RECOMANDĂRI GENERALE



- ✓ Se recomandă un consum crescut de alimente cu conținut în **vitamina A**
- ✓ Se recomandă consumul **produselor lactate degresate**
- ✓ Se recomandă consumul **cerealelor integrale**
- ✓ În cazul absenței **ouălor** din alimentație, asigurarea necesarului de grăsimi esențiale omega-3 se face consumând semințe de dovleac, semințe de in, nuci și ulei din soia.

VITAMINA A



Vitamin A

CEREALE ȘI PRODUSE CEREALIERE



	SURSĂ IMPORTANTĂ DE:	PORȚIE
PÂINEA	Calorii Carbohidrați	30 g = o felie
PASTELE FĂINOASE	Calorii Carbohidrați	2 linguri nefierte = 3 linguri fierte
OREZUL	Calorii Carbohidrați	75 g fiert = 3 linguri fiert
MĂMĂLIGA	Fibre alimentare Carbohidrați	100 g = 4 linguri
FULGII DE CEREALE	Calorii Carbohidrați Fibre alimentare	30 g = 3 linguri ovăz/ 6 linguri fulgi porumb

CEREALE ȘI PRODUSE CEREALIERE



PÂINEA:

- ✓ Prin prăjire îi scade indicele glicemic
- ✓ Cea cu adaos de semințe are un conținut crescut caloric prin conținutul lipic al acestora

PASTELE FĂINOASE:

- ✓ Se recomandă fierte al dente; se estimează că prin fierbere își dublează volumul => ATENȚIE la modul de preparare: adaosul le poate crește semnificativ conținutul caloric

CEREALE ȘI PRODUSE CEREALIERE



OREZUL:

- ✓ Prin fierbere, își triplează greutatea
- ✓ Orezul brun: sursă mai bună de fibre, vitamine și minerale (K, P, niacină-B3)

MĂMĂLIGA:

- ✓ Prin fierbere își dublează volumul
- ✓ Aduce un aport important de Mg, K, P, B6, tiamină-B1, Zn, dar și niacină, Cu, acid folic
- ✓ *Pufuleți => 450 kcal/100g!!!*

CEREALE ȘI PRODUSE CEREALIERE



FULGII DE OVĂZ

- ✓ Importantă sursă de vitamine și minerale: vitamine din grupul B, Mg, P, K, Fe, Zn, acid folic
- ✓ În asociere cu lapte sau iaurt degresat/semidegresat și fructe proaspete, alcătuiesc un mic dejun sănătos și sățios

LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE



PORTIE 250ml	LAPTE DE VACĂ	LAPTE BĂTUT	IAURT
	Integral/semidegresat		Integral/semidegresat
Valoare energetică	163/118 kcal	105 kcal	135/88 kcal
Colesterol	88/38 mg	9mg	32/0 mg
Grăsimi nesaturate	9/4 g	5 g	7/0.3
Grăsimi saturate	8/3 g	1 g	5/0.3
Proteine	9/9 g	8.6 g	8/8
Carbohidrați	11/11 g	12.4 g	11/11

LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE



LAPTELE

✓ De vacă:

- integral = 3-3.5% grăsime
- semidegresat = 1-1.5% grăsime
- degresat < 0.5% grăsime

✓ De capră: 3.8% grăsime

✓ De bivoliță: 8% grăsime

✓ De oaie: 7% grăsime

Sursă importantă de: proteine, lipide, glucide, vitamine liposolubile (A, D, E), vitamina B1 și B2, calciu, potasiu, sodiu și fosfor.

LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE



	Proaspătă de vaci	Telemea	Brânză Topită	Cașcaval	Mozzarella	Urdă
Porție	100 g (slabă)	50 g (D)	20 g	30 g	30 g (S)	100 g
Energie	105 kcal	98 kcal	60 kcal	106 kcal	71kcal	108 kcal
Colesterol	6 mg			30 mg	21 mg	31 mg
Grăsimi nesaturate	1 g	6 g	5.4 g	9 g	5 g	8 g
Grăsimi saturate	0	6 g		6 g	0	5 g
Proteine	0	13 g	3 g	9 g	8 g	11 g
Carbohidrați	7 g	0.5 g	0	2 g	1 g	5 g

LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE



- Iaurtul și brânza cu mucegaiuri pot fi consumate de persoanele cu intoleranță la lactoză.
- Calciul din brânza topită nu poate fi asimilat și depus în masa minerală a oaselor.



OUĂLE



OU	CARACTERISTICI	PORTȚIE
GĂINĂ	Înaltă valoare nutritivă Proteinele sunt de cea mai bună calitate Bună sursă de vitamina B12, riboflavină și vitamina A, D, E	1 ou = 50 g 75 kcal Colesterol = 42 g Proteine = 7 g Grăsimi nesaturate = 5 g Grăsimi saturate = 2 g
PREPELIȚĂ	Sursă de proteine de bună calitate (albușul) Lipidele sunt conținute în gălbenuș	1 ou = 9 g 14 kcal Colesterol = 76 g Proteine = 1 g Grăsimi nesaturate = 1 g Grăsimi saturate = 0



2. VARIAȚII SEZONIERE



1 ALIMENTE DE PRIMAVARĂ

2 DIETA DE VARĂ

3 ALIMENTE DE TOAMNĂ

4 DIETA DE IARNĂ



PRIMĂVARA



1. ANGHINARE
2. SFECLĂ
3. RUBARBĂ
4. MAZĂRE
5. RIDICHI
6. SPARANGHEL
7. QUINOA
8. CĂPȘUNI
9. COACĂZE

PRIMĂVARA



VARA



1. ROȘII și ARDEI
2. PORUMB
3. FRUCTE DE PĂDURE
4. IAURT
5. FASOLE
6. MANGO
7. APĂ!

VARA





TOAMNA



1. MERE
2. PERE
3. RODIE
4. KIWI
5. GRAPEFRUIT
6. MANDARINE
7. CURMALE

1. VARZĂ DE BRUXELLES
2. HREAN
3. PĂSTÂRNAC
4. CONOPIDĂ
5. DOVLEAC
6. CARTOFI
7. NAPI
8. CIUPERCI SĂLBATICE

TOAMNA





IARNA



1. VARZĂ (albă, roșie, de Bruxelles)
2. SPANAC
3. MĂCRIȘ
4. RUCOLA
5. SALATĂ VERDE
6. BROCCOLI
7. ESCAROL
8. CONOPIDĂ
9. DOVLEAC
10. CARTOFI

11. CEAPĂ
12. USTUROI
13. RĂDĂCINOASE
(țelină, hrean, morcovi, sfeclă, napi, păstârnac)
14. CITRICE
15. RODIE
16. CLEMENTINE
17. BANANE



IARNA

