



# **PREZENTARE DE CAZ**





➤ Pacient în vârstă de 60 ani, avocat

➤ Î=1,75, G=98 kg



# Cerințe

- 
- Calculați indicele de masă corporală al pacientului.
  - ◦Calculați greutatea ideală a pacientului.
  - ◦Calculați necesarul energetic pentru pacient.
  - ◦Calculați cantitatea de glucide, lipide și proteine necesare acestui pacient.
  - ◦Care sunt recomandările generale pentru alimentația acestui pacient?

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

- $IMC = G/\hat{I}^2 = 32 \text{ kg/m}^2 = \text{obezitate gradul I}$

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

- $G_i = \hat{I} - 100 = 175 - 100 = 75 \text{ kg}$

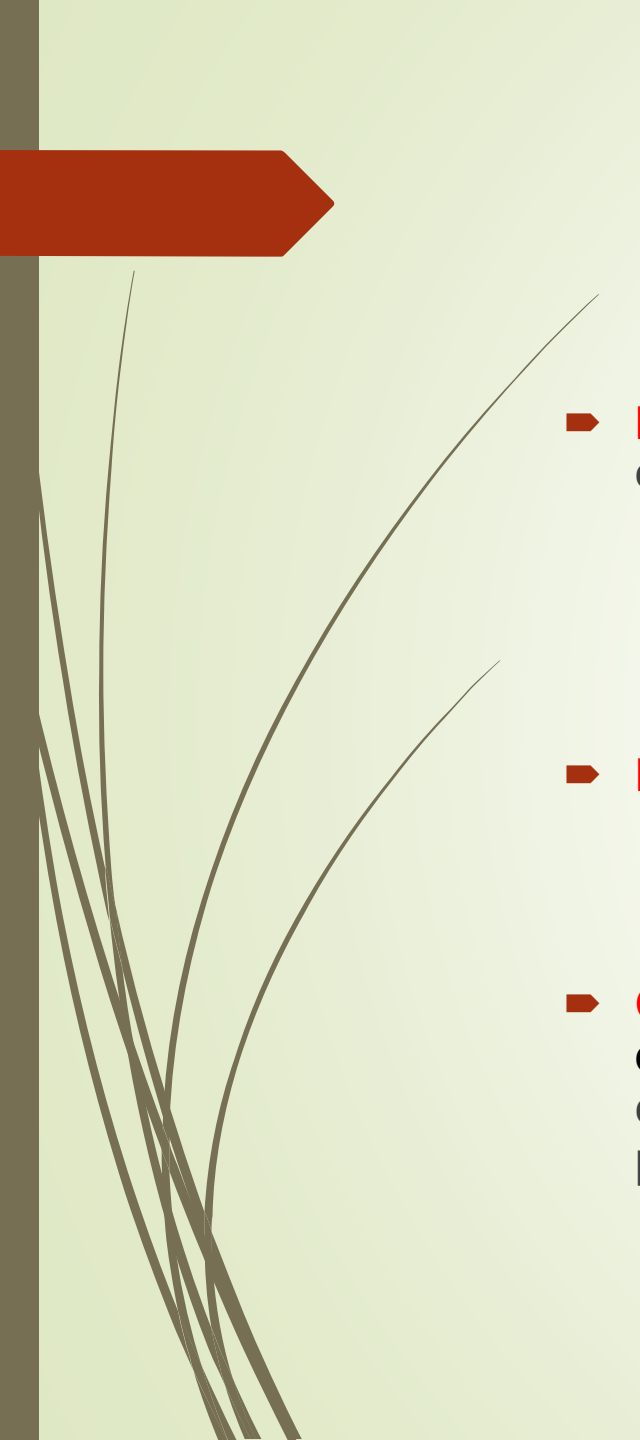
- Necesarul energetic al pacientului se calculează având în vedere nivelul de activitate fizică depusă de către acesta

- Meseria de avocat încadrează pacientul într-o categorie de activitate fizică ușoară, necesarul energetic al acestei categorii fiind de 30 kcal/kgcorp/zi

- $75 \times 30 = 2250 \text{ kcal/zi} = NE$

- Avand în vedere că pacientul prezintă obezitate și ne dorim scăderea lui ponderală din NE calculate vom reduce 500 kcal/zi ➡

- $NE = 2250 - 500 = 1750 \text{ Kcal}$

- 
- **Proteinele** = 1 g P/kgcorp/zi, minim 40 g proteine/zi) provenind din lactate degresate, carne de slabă de pasăre sau pește.

- $75 \times 1 = 75 \text{ g proteine/zi}$

- 1g P= 4 kcal, ➡  $75 \times 4 = 300 \text{ Kcal}$



- **Lipidele** = 30% din NE ➡ 30% din 1750 Kcal = 525 Kcal

- 1g lipide=9 Kcal ➡  $525:9 = 58 \text{ g lipide/zi}$

- **Glucidele** reprezintă diferența obținută prin scăderea din NE a caloriilor furnizate de proteine și lipide, ~ 55% din NE, provenind din fructe și legume proaspete, cereale integrale și mai puțin din cartofi, cereale rafinate, produse de panificație și patiserie.

$$1750 - 525 - 300 = 925 \text{ Kcal}$$

$$1 \text{ g glucide} = 4 \text{ Kcal} \quad \text{➡} \quad 925:4 = 231 \text{ g glucide/zi}$$

- 
- 
- Consumul de Apă 1-1,5 ml/kcal/zi
  - ◦Aport de NaCl < 5 g /zi
  - ◦Aport de fibre 35-40 g/zi
  - ◦Evitarea alimentelor ultra-procesate
  - ◦Reeducarea obiceiurilor alimentare
  - ◦Activitate fizică medie minim 5 zile/săptămână, 30 minute/zi

Contribuie la scăderea nivelului de LDLc, IFA, CAF

Contribuie la creșterea nivelului de HDLc, a toleranței la glucoză, consumului energetic

## Exemplu dietă pentru o zi -1800 kcal (231 g G, 75 g P, 58g L)

Aliment	Cantitate	Glucide	Proteine	Lipide
Pâine	200 g	100 g	16 g	6 g
Cartofi, orez, paste făinoase, mămăligă	300 g	60 g	6 g	0 g
Legume <5% glucide	500 g	25 g	5 g	0 g
Fructe<10 % glucide	400 g	40 g	5 g	0 g
Lapte/iaurt	250 ml	10 g	7,5 g	5 g
Carne (pui, pește, vită, porc slabă)	150 g	0g	30 g	3 g
Ulei	20 ml	0 g	0 g	20 g
Unt	20 g	0 g	0 g	20 g
Total		235 g	69,5 g	54 g