



# **PREZENTARE DE CAZ**




➤ Pacient în vârstă de 35 ani, muncitor

➤ Î=1,88 cm, G=90 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

- $IMC = G / \hat{I}^2 = 25,42 \text{ kg/m}^2 = \text{supraponderal}$

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

- $G_i = \hat{I} - 100 = 188 - 100 = 88 \text{ kg}$

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

- Meseria de muncitor încadrează pacientul într-o categorie de activitate fizică intensă, necesarul energetic al acestei categorii fiind de 40 kcal/kgcorp/zi

- $88 \times 40 = 3520 \text{ kcal/zi} = \text{NE}$



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

- $88 \times 1,2 = 105 \text{ g proteine/zi}$

- 1,2 g P= 4 kcal, ➡  $105 \times 4 = 420 \text{ Kcal}$


- **Lipidele** = 30% din NE ➡ 30% din 3520 Kcal = 1056 Kcal

- 1g lipide=9 Kcal ➡  $1056:9 = 117 \text{ g lipide/zi}$

- **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.

$$3520 - 420 - 1056 = 2044 \text{ Kcal}$$

$$1 \text{ g glucide} = 4 \text{ Kcal} \quad \text{➡} \quad 2044:4 = 511 \text{ g glucide/zi}$$

- 
- 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 (511 g G, 105 g P, 117g L)

Aliment	Cantitate	Glucide	Proteine	Lipide
Pâine	500 g	250 g	40 g	15 g
Cartofi, orez, paste făinoase, mămăligă	500 g	100 g	10 g	0 g
Legume <5% glucide	1000 g	50 g	10 g	0 g
Fructe<10 % glucide	800 g	80 g	8 g	0 g
Lapte/iaurt	400 ml	16 g	12 g	8 g
Carne (pui, pește, vită, porc slabă)	100 g	0g	20 g	6 g
Ulei	40 ml	0 g	0 g	40 g
Unt	40 g	0 g	0 g	40 g
Total		496 g	100 g	109 g