

STILUL DE VIATA SANATOS



STILUL DE VIATA SANATOS



DIETA SANATOASA

Trebuie sa asigure:

- ✓ Un aport energetic individualizat (inaltime, greutate, sex, varsta, activitate fizica)
- ✓ O proportie optima si aport corespunzator al tuturor principiilor nutritive
- ✓ Necesarul hidric
- ✓ Necesarul de aminoacizi esentiali
- ✓ Necesarul de acizi grasi esentiali
- ✓ Necesarul tuturor vitaminelor si mineralelor
- ✓ Necesarul de fibre

STILUL DE VIATA SANATOS



DIETA SANATOASA

Beneficii:

- ✓ prevenirea sau ameliorarea diverselor probleme de sanatate

Alimente de baza in alimentatia omului sanatos:

- ✓ Glucide
- ✓ Lipide
- ✓ Proteine
- ✓ Fibre
- ✓ Vitamine
- ✓ Minerale

STILUL DE VIATA SANATOS



DIETA SANATOASA

APORTUL PRINCIPIILOR NUTRITIVE:

- ✓ Proteine: 11-13% (limite 10-15%), minim 40g/zi
- ✓ Glucide: >55% (limite 50-75%), minim 100-140g/zi
- ✓ Lipide: < 30% (limite 15-35%), minim 40g/zi
- ✓ Acizi grasi saturati: <10%
- ✓ Acizi grasi mononesaturati: 10-12%
- ✓ Acizi grasi polinesaturati cis: 6-10%
- ✓ Acizi grasi trans: <1%
- ✓ Acizi grasi omega-3: 0.5-2%
- ✓ Acizi grasi omega-6: 2.5-9%
- ✓ Colesterol: <300mg/zi
- ✓ Sare : 5-6g/zi
- ✓ Fitosteroli: 2g/zi

STILUL DE VIATA SANATOS



DIETA SANATOASA

Valoarea energetica a nutrientilor, folosita in practica clinica:

- ✓ Glucide = 4 kcal/gram
- ✓ Proteine = 4 kcal/gram
- ✓ Lipide = 9 kcal/gram

Necesarul hidric: 1-1.5ml/kcal/zi

STILUL DE VIATA SANATOS



DIETA SANATOASA

Recomandari privind grupele de alimente:

- ✓ **Cereale si produse din cereale:** 6-8 portii/zi (!!! 1/2 din cantitatea zilnica sa conste in cereale integrale)
- ✓ **Legume:** minimum 200g/zi (2-3portii a cate 80g)
- ✓ **Fructe:** minimum 200g/zi (2-3portii a cate 80g)
- ✓ **Carne si produse din carne:** 150g/zi
- ✓ **Peste:** minim de 2 ori/saptamana
- ✓ **Lapte sau produse lactate:** 3portii/zi (1portie= 250ml lapte/iaurt sau 50g branza)
- ✓ **Ulei/garsimi:** <15ml
- ✓ **Oleaginoase:** 150g/saptamana
- ✓ **Leguminoase:** 4-5 portii/saptamana (1 portie= 100g)
- ✓ **Dulciuri:** <5 portii/saptamana (1 portie= 15g zahar)

STILUL DE VIATA SANATOS



DIETA SANATOASA

MASA	MOMENTUL ZILEI	PROCENTUL DIN NECESARUL ENERGETIC ZILNIC
Mic dejun	In prima ora de la trezire	20-25%
Gustare 1	La mijlocul intervalului dintre mic dejun si pranz	10-15%
Pranz	La aproximativ 6-7ore dupa micul dejun	30%
Gustare 2	La mijlocul intervalului dintre pranz si cina	10-15%
Cina	Cu cel putin 3 ore inainte de culcare	20-15%
Gustare 3	Optional: daca intervalul dintre cina si culcare este mai mare de 4-5ore	10%

STILUL DE VIATA SANATOS



PRINCIPII NUTRITIVE

PROTEINE

Singura sursa de azot utilizabila de catre om

Formate din 20 aminoacizi:

- 3 AA esentiali
- 3 AA conditionat esentiali,
- 9 AA neesentiali (pot fi sintetizati in organism) - obligatoriu de asigurat prin alimentatie

O dieta variata trebuie sa ofere o proportie corecta de AA esentiali

Dietele vegetariene nu ofera acest aport (cantitati scazute de Lis si Met)



PRINCIPII NUTRITIVE

PROTEINE

Rol

- ✓ **Structural** - intra in structura tuturor tesuturilor, intervin in crestere si dezvoltare
- ✓ **Functional** - coagulare, aparare, proteine de depozit, mentinerea presiunii coloid osmotice, enzime, hormoni,
- ✓ **Energetic** (secundar)- prin ardere, 1g de proteine furnizeaza 4.1kcal

Metabolizare: hepatica si renala



PRINCIPII NUTRITIVE

PROTEINE

Calculul necesarului:

$$\text{kcal proteine} = (\text{total kcal} * 15) / 100$$

Aportul minim recomandat:

- ✓ Femei: 0.5g/kg corp
- ✓ Barbati: 0.52g/kg corp

Vor acoperi 15% din ratia calorica zilnica (0.8-1g/kg corp/zi)

Se recomanda consumul de proteine animale si vegetale in proportie de 1/1 sau 33-50% / 50-67%



PRINCIPII NUTRITIVE

PROTEINE

Calitatea proteinelor se apreciaza in functie de valoarea nutritiva si de aportul adus in mentinerea functiilor vitale

- ✓ Complete (cu valoare biologica superioara)
- ✓ Partial complete (cu valoare biologica medie)
- ✓ Incomplete (cu valoare biologica inferioara)



PRINCIPII NUTRITIVE

	Continut in AA	Alimente reprezentative
Proteine complete	Toti AA esentiali 33% AA esentiali 67 % AA neesentiali	Carnea (inclusiv peste si fructe de mare) Branza Lapte Oua Vegetal- Soia
Proteine partial complete	Toti AA esentiali dar in proportie scazuta (25%)	Cereale (grau) Leguminoase uscate
Proteine incomplete	Lipsesc unul sau mai multi AA esentiali	Zeina din porumb Colagenul din tesuturile animale



PRINCIPII NUTRITIVE

PROTEINE

OUALE

- ✓ produs de baza in alimentatie
- ✓ Sursa de proteine cu valoare biologica inalta

PESTELE

- ✓ sursa importanta de proteine cu valoare biologica inalta

CARNEA - Continutul in proteine variaza in functie de specie si de segmentul anatomic

- Rata, vanat- 22%
- Ficat- 20%
- Vita, oaie, rinichi- 17%

Pui- 21%

Vitel- 19%

Miel, porc, limba- 16%



PRINCIPII NUTRITIVE

GLUCIDE

Calculul necesarului

$$\text{kcal glucide} = (\text{total kcal} * 55) / 100$$

Vor acoperi cel puțin 50-55% din ratia calorică zilnică (din care, glucide simple, rafinate: cel mult 10%)

Rol energetic: 1g glucide eliberează 4.1 kcal



PRINCIPII NUTRITIVE

GLUCIDE

= carbohidrati, zaharuri, hidrati de carbon

Majoritatea glucidelor se gasesc sub forma de polimeri de glucoza, reprezentati de amidon (in cartofi, orez, orz, grau, porumb)

In organism se gasesc aproximativ 400-500g glucide (de depozit) sto cate sub forma de glicogen in ficat si muschi.



PRINCIPII NUTRITIVE

GLUCIDE

IG (indicele glicemic)= capacitatea hiperglicemianta a unui aliment
(apreciaza viteza de absorbtie al carbohidratilor)

- Ridicat $> 70\%$
- Mediu $56 - 69\%$
- Scazut $< 55\%$

Se recomanda consumul alimentelor cu indice glicemic cat mai scazut
pentru preventia bolilor metablice

Avantajul consumului alimentelor cu IG scazut: controleaza apetitul
alimentar si ofera senzatia de satietate



PRINCIPII NUTRITIVE - IG



Sirop de porumb	115
Bere	110
Sirop de grau	100
Sirop de orez	100
Alimente cu amidon modificat	100
Fecula de cartof, amidon de porumb, maltodextrina	95
Cartofi la cuptor	95
Cartofi prajiti	95
Faina de orez	95
Orez semipreparat	90
Piure de cartofi	90
Miere	85
Paine alba	85
Morcovi preparati	85
Fulgi de porumb, floricele	85
Prajitura de orez	85
Orez expandat	85

Budinca de orez	85
Faina alba	85
Covrigei	85
Telina	85
Chipsuri	80
Bob preparat	80
Biscuiti sarati (din faina alba)	80
Pireu de cartofi	80
Dovleac	75
Pepene rosu	75
Lasagna	75
Zahar	70
Paine alba (bagheta)	70
Cereale rafinate indulcite	70
Batoane de ciocolata	70
Cartofi fierti fara coaja	70
Cola, apa minerala	70
Porumb modern	70
Orez alb, lapte de orez	70
Taiteti, ravioli	70

PRINCIPII NUTRITIVE - IG



Orez basmati cu bob lung	50
Mazare la cutie	50
Cartofi dulci	50
Paste complete (grau integral)	50
Spaghete al dente	40
Cereale complete fara zahar	40
Faina de hrisca (grau negru integral)	40
Fulgi de ovaz	40
Fasole de boabe rosie	40
Suc de fructe proaspat fara zahar	40
Paine de secara completa	40
Paine 100% integrala	40
Banane verzi, curmale, smochine uscate	40
Paste integrale al dente	40

Spaghetti (bine gatite)	55
Fursecuri	55
Suc de struguri (neindulcit)	55
Ketchup	55
Mustar (cu adaos de zahar)	55
Prune japoneze, loquat	55
Suc de mango (neindulcit)	55
Nutella®	55
Piersici (conservate, cu sirop)	55
Tagliatelle (bine gatite)	55
Sushi	55
Piscoturi	55
Papaya	55
Orez rosu	55

PRINCIPII NUTRITIVE - IG



Afine	25
Ciocolata neagra (mai mult de 70% cacao)	25
Agrisa	25
Humus	25
Pasta de arahide (neindulcita)	25
Faina de soia	25
Capsune	25
Pasta de alune (neindulcita)	25
Coacaze rosii	25
Mure	25
Dude	25
Orz	25
Cirese	25
Visine	25
Linte verde	25
Coacaze	25
Nap (crud)	25
Mazare (boabe)	25
Zmeura (fructe proaspete)	25

Iaurt de soia	20
Lamaie	20
Fructoza, sirop de agava	20
Ratatouille	20
Cirese	20
Marmelada fara zahar	20
Anghinare	20
Vinete	20
Migdale, alune de padure, nuci	15
Soia, arahide	15
Rosii	15
Masline	15
Spanac	15
Salata verde	15
Broccoli	15
Conopida	15
Dovlecei	15
Ceapa	15
Fistic	15
Ridichi, castravete	15
Avocado	10
Crustacee, oregano, scortisoara	5

PRINCIPII NUTRITIVE

LIPIDE

Calculul necesarului

$$\text{kcal lipide} = (\text{total kcal} * 30) / 100$$

Aport alimentar: 20-30% din valoarea calorică a dietei (1-2g/kg corp/zi)

Rol energetic: 1 g lipide furnizează 9kcal/g

Rol: facilitează absorbția vitaminelor liposolubile (A, D, E, K)



PRINCIPII NUTRITIVE

LIPIDE

Consumul de colesterol va fi redus la maxim 300g/zi

AG esentiali- nu pot fi sintetizati de organism => aport alimentar obligatoriu

- ✓ Acid linoleic si linoleic – uleiuri vegetale
- ✓ Acid arahidonic – grasimi animale



PRINCIPII NUTRITIVE

LIPIDE

ALIMENT	COLESTEROL (mg)/100g
Creier de vita	2350
Creier de vitel	1800-2000
Ficat de pasare	550
Galbenus de ou	450-500
Ficat de porc	400-420
Rinichi porc/vita	30/365-400
Branza grasa de vaci	300-320
Ou intreg	310
Unt	240
Cascaval	190-200
Organe pasare/vita/porc	140-170
Branza topita	140-150
Carne de vaca	120-130
Lapte de vaca integral	100-110



PRINCIPII NUTRITIVE

LIPIDE

Lipidele **saturate** cresc riscul cardiovascular - alimentele bogate in AG saturati determina **cresteri** ale valorilor **colesterolului** seric (lapte, derivati din lapte integral, carnea grasa, pielea de pui, uleiul de palmier si cocos) => se recomanda aport scazut

Lipidele **nesaturate** nu cresc valoarea colesterolului seric: uleiuri vegetale, fructe oleaginoase, masline, avocado, somon.

- ✓ Uleiul de floarea-soarelui, porumb si soia = uleiuri polinesaturate
- ✓ Ulei de masline si arahide = ulei mononesaturat

!!! Se va prefera utilizarea uleiului de masline atat la prepararea salatelor cat si la gatit



PRINCIPII NUTRITIVE

FIBRE

Necesar: 30- 45g/zi (20g/1000kcal)

Efecte benefice:

- ✓ stimuleaza masticatia, fluxul salivar si secretia de suc gastric
- ✓ determina senzatia de satietate precoce
- ✓ cresc volumul bolului fecal si reduc timpul tranzitului intestinal => combat constipatia
- ✓ contribuie la mentinerea florei bacteriene intestinale normale



PRINCIPII NUTRITIVE

VITAMINE SI SARURI MINERALE

Sunt asigurate in mod normal de o alimentatie sanatoasa

Trebuie sa fie suplimentate doar in situatii particulare, in care:

- ✓ Cresc pierderile
- ✓ Scade absorbtia
- ✓ Creste consumul

Legumele si vegetalele sunt considerate principala sursa de vitamine si minerale (alaturi de fructe-vitamine hidrosolubile)



PRINCIPII NUTRITIVE

ALCOOLUL



Nu face parte din nutrientii care se găsesc în mod obligatoriu în alimentația omului

DAR

Face parte dintr-o serie de nutrienți care furnizează energie prin ardere (1g alcool eliberează 7 kcal)

Este permis *dar nu recomandat*, un consum limitat:

- ✓ 20g alcool pur/zi la bărbați
- ✓ 10g alcool pur/zi la femei



PRINCIPII NUTRITIVE

ALCOOLUL

Vinul dulce, berea, lichiorul - continut importanta de carbohidrati

Vinul, prin continutul de fenoli => protectie cardiovasculara

✓ Strugurii: contin resveratrol => cresc HDL-col si reduc oxidarea LDL-col

Doze mici de vin consumate cu 20 minute inainte de masa pot imbunatati apetitul



PRINCIPII NUTRITIVE

ALCOOLUL

Efecte negative:

- ✓ Crește sinteza hepatică de trigliceride
- ✓ Crește rata metabolismului proteic
- ✓ Risc de hipoglicemie în cazul pacienților cu DZ
- ✓ Crește riscul cardiovascular
- ✓ Neoplasme (tub digestiv superior)
- ✓ Ciroza hepatică
- ✓ Malnutritie



PRINCIPII NUTRITIVE

ALCOOLUL

Consumul cronic de alcool interferează cu starea de nutriție

Alcoolul asigură caloria “goala” (energie fără aport de vitamine minerale sau proteine)

Deficiențele nutriționale reprezintă o consecință inevitabilă a consumului excesiv de alcool, nu doar datorită faptului că alcoolul înlocuiește alimentele, ci și pentru că interferează direct cu utilizarea nutrienților de către organism.



FUMATUL

Unul din cei mai raspanditi factori de risc influentabili

DAR

Si unul din cei mai dificil de influentat

Fumator: > 5 tigari/zi minim un an

>> ucide 1 din 6-7 persoane direct sau indirect <<

Speranta de viata a fumaturului este scazuta cu 6-8 ani



FUMATUL

**Se recomanda intreruperea fumatului brusc,
in urmatoarele conditii:**

- ✓ Sub indrumare psihologica
- ✓ Cu suport familial
- ✓ Dupa ce pacientul a fost convins de acest lucru in urma unor programe educationale

Oprirea fumatului => scaderea riscului CV in primul an

Statusul de nefumator => 5-15 ani



EXERCITIUL FIZIC

Reacomandari

Zilnic, 30-50min activitate fizica moderata (bazate pe activitati cotidiene- mersul pe jos, urcatul scarilor, etc)

Optional, 30min activitate fizica intensa, 4-5 zile/saptaman
a cu pauza de maxim 1 zi



EXERCITIUL FIZIC

Activitatea fizica moderata= acel quantum de activitate care si-a dovedit efectele benefice asupra starii de sanatate, adica o activitate fizica efectuata la o intensitate de 3-6 MET* sau care consuma 3.5-7 kcal/min

MET (echivalenul metabolic)= consumul de oxigen de re paus al organismului, estimat a fi 3.5mlO₂/kg corp/min

Physical activity	MET
Light intensity activities	< 3
sleeping	0.9
watching television	1.0
writing, desk work, typing	1.8
walking, 1.7 mph (2.7 km/h), level ground, strolling, very slow	2.3
walking, 2.5 mph (4 km/h)	2.9
Moderate intensity activities	3 to 6
bicycling, stationary, 50 watts, very light effort	3.0
walking 3.0 mph (4.8 km/h)	3.3
calisthenics, home exercise, light or moderate effort, general	3.5
walking 3.4 mph (5.5 km/h)	3.6
bicycling, <10 mph (16 km/h), leisure, to work or for pleasure	4.0
bicycling, stationary, 100 watts, light effort	5.5
Vigorous intensity activities	> 6
jogging, general	7.0
calisthenics (e.g. pushups, situps, pullups, jumping jacks), heavy, vigorous effort	8.0
running jogging, in place	8.0
rope jumping	10.0



STRESUL

Apare atunci cand solicitarile la care este supusa o persoana depasesc capacitatea sa de adaptare

Primele 12 evenimente de viata care ameninta resursele de adaptare ale individului sunt, in ordine, urmatoarele:

1. Moartea sotului/sotiei
2. Divortul/ separarea membrilor familiei
3. Inchisoare
4. Moartea unui membru al familiei
5. Imbolnaviri/raniri grave
6. Casatoria
7. Somajul
8. Reconcilierea cuplului
9. Pensionarea
10. Boala unui membru al familiei
11. Graviditatea
12. Dificultati in relatiile sexuale



STRESUL

Strategii de diminuare a stresului:

- ✓ Cautarea unui suport social
- ✓ Exercițiile fizice
- ✓ Modificarea stilului de viață
- ✓ Psihoterapie
- ✓ Ameliorarea comunicării medic-pacient



SOMNUL

Se recomanda 7-8 ore/ noapte din care cel putin 1 ora
inainte de miezul noptii

Se recomanda ca ultima masa sa fie consumata cu cel putin
2 ore inainte de culcare

