

Îngrijirea persoanelor vârstnice

Întocmirea dietei - exemplu practic

- ▶ pacient în vârstă de 67 ani, sex masculin
- ▶ înălțime = 177 cm
- ▶ greutate = 77 kg
- ▶ activitate fizică ușoară (plimbări)

$G_{ideală} = \hat{I} - 100$ (bărbați) sau $\hat{I} - 105$ (femei)

- în cazul nostru, $G_{ideală} = 177 - 100 = 77$ kg
- astfel, nu este necesară nici creșterea nici scăderea în greutate a pacientului

NE (necesarul energetic) = $G_{ideală} \times 30$ (în caz de activitate fizică ușoară)

- în cazul nostru, $NE = 77 \times 30 = 2310$ kcal/zi

► un exemplu de repartitie adecvată a macronutrienților este:

- glucide: 55% NE
- proteine: 15% NE
- lipide: 30% NE

$$55/100 \times 2310 = 1270,5 \text{ kcal glucide}$$

$$1 \text{ g glucide} \dots\dots\dots 4 \text{ kcal}$$

$$x \text{ g glucide} \dots\dots\dots 1270,5 \text{ kcal}$$

$$x = (1270,5 \times 1) / 4 = 317,6 \text{ g glucide}$$

$$15/100 \times 2310 = 346,5 \text{ kcal proteine}$$

$$1 \text{ g proteine} \dots\dots\dots 4 \text{ kcal}$$

$$y \text{ g proteine} \dots\dots\dots 346,5 \text{ kcal}$$

$$y = (346,5 \times 1) / 4 = 86,6 \text{ g proteine}$$

$$30/100 \times 2310 = 693 \text{ kcal lipide}$$

$$1 \text{ g lipide} \dots\dots\dots 9 \text{ kcal}$$

$$z \text{ g lipide} \dots\dots\dots 693 \text{ kcal}$$

$$z = (693 \times 1) / 9 = 77 \text{ g lipide}$$

► astfel, dieta recomandată/zi pacientului nostru cuprinde:

- 2310 kcal
- aprox. 320 g glucide
- aprox. 85 g proteine
- aprox. 75 g lipide

Repartiția necesarului energetic pe mese:

3 mese principale și 2 gustări

- ▶ mic dejun = 25% din NE
- ▶ prânz = 30% din NE
- ▶ cină = 25% din NE
- ▶ gustări = 10 % din NE

Dieta va fi individualizată în funcție de preferințele, intoleranțele și comorbiditățile pacientului.