



# **Prezentare de caz- Calciu, Magneziu și Fosfor**



# Calciu



- **Alimente bogate**
- Lactate
- Legume cu frunze verde închis
- Leguminoase
- Oleaginoase
- Pești cu oase moi (sardele din conservă)
- Apa dură



# Magneziu

## ➤ Alimente bogate în magneziu:

- Oleaginoase (caju, migdale)
- Cereale integrale și produse din cereale integrale (ovăz)
- Pește
- Fructe de mare
- Legume
- Leguminoase
- Fructe de pădure
- Banane
- Băuturi cu cafea și cacao
- Apă



# Fosfor



## ➤ Alimente bogate în fosfor:

- Porc
- Vită
- Miel
- Pui
- Gâscă
- Curcan
- Somon
- Păstrăv
- Ton
- Creveți
- Scoici
- Lapte
- Iaurt
- Unt
- Cașcaval
- Făină albă
- Pâine albă
- Pâine integrală
- Orez fiert





➤ Pacientă în vârstă de 23 ani, studentă

➤ Î=1,65, G=75 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.
- Calculați cantitatea de calciu, magneziu și fosfor din dieta pentru o zi
- ◦Care sunt recomandările generale pentru alimentația acestui pacient?

- 
- 
- Vom folosi IMC-ul pacientei pentru a-i putea determina statusul ponderal
    - $IMC = G / \hat{I}^2 = 27,5 \text{ kg/m}^2 = \text{supraponderală}$
  - Greutatea ideală a pacientului o calculăm pentru genul feminin utilizând formula
    - $G_i = \hat{I} - 105 = 165 - 105 = 60 \text{ kg}$
  - Necesarul energetic al pacientei se calculează având în vedere nivelul de activitate fizică depusă de către acesta
    - Activitatea de studentă încadrează pacienta într-o categorie de activitate fizică ușoară, necesarul energetic al acestei categorii fiind de 30 kcal/kgcorp/zi
      - $60 \times 30 = 1800 \text{ kcal/zi} = NE$  ➡ având în vedere că pacienta este supraponderală, se impune reducerea aportului caloric cu 300-500 Kcal din NE
      - $NE = 1800 - 300 = 1500 \text{ Kcal}$

- 
- **Proteinele** = 0,8 - 1g P/kgcorp/zi, minim 40 g proteine/zi) provenind din lactate degresate, carne de slabă de pasăre sau pește.

- $60 \times 0,8 = 48 \text{ g proteine/zi}$

- $1 \text{ g P} = 4 \text{ kcal}$ , ➡  $48 \times 4 = 192 \text{ Kcal}$

- **Lipidele** = 30% din NE ➡ 30% din 1500 Kcal = 450 Kcal


- $1 \text{ g lipide} = 9 \text{ Kcal}$  ➡  $450 : 9 = 50 \text{ g lipide/zi}$

- **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.

$$1500 - 450 - 192 = 858 \text{ Kcal}$$

$$1 \text{ g glucide} = 4 \text{ Kcal} \quad \text{➡} \quad 858 : 4 = 215 \text{ g glucide/zi}$$



- 
- Consumul de Apă 1-1,5 ml/kcal/zi
  - ◦Aport de NaCl < 5 g /zi
  - ◦Aport de fibre 35-40 g/zi
  - Fitosteroli : 2g/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

# Calcularea Calciu, Magneziu și Fosfor din dieta pentru o zi

Mic dejun	Cantitate	Calciu	Magneziu	Fosfor
Fulgi de ovăz	50 g	0	88.5	261
Lapte de migdale	100 ml	16	37	100
Curmale	7 g	2.73	3.01	4.34
Stafide	10 g	5.3	3.5	11.5
Semințe de floarea soarelui	20 g	15.6	65	12
<b>Gustare</b>				
Iaurt de cocos	160 ml	0	0	0
<b>Prânz</b>				
Ciorbă de legume ( 40 g rădăcinoase)	40 g	3	1	3
Quinoa	150 g	25.5	9.6	228
Ardei gras	50 g	5	5	10
Pătrunjel frunze	10 g	13.8	5	5.8
Fasole kidney	50 g	13.5	35	70
Ulei de măsline	10 ml	0.1	0	0

## Calcularea Calciu, Magneziu și Fosfor din dieta pentru o zi

Gustare	Cantitate	Calciu	Magneziu	Fosfor
Banană	150 g	7.5	40.5	33
<b>Cina</b>				
Paste integrale	200 g	14	36	116
Sos de roșii	50 ml	5	5.5	12.5
Parmezan	10 g	118.4	4.4	69.4