



# **Prezentare de caz- Sodiu, Potasiu și Clor**



# Sodiu

## ➤ **Canități mari:**

- Mezeluri
- Lapte
- Carne
- Ou
- Pește
- Morcovi
- Țelină
- Pâine

## ➤ **Cantități reduse:**

- Unele legume
- Fructe
- Produse zaharoase
- Uleiuri
- Derivate cerealiere



# Potasiu

## ➤ **Produse animale:**

- Carne
- Produse din carne
- Pește
- Lapte
- Produse lactate (iaurt)

## ➤ **Produse vegetale**

- Roșii
- Spanac
- Salată
- Ciuperci
- Cartofi
- Soia
- Banane
- Pepene galben
- Caise
- Struguri
- Nuci





➤ 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 sodiu și potasiu 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 Sodiu și Potasiu din dieta pentru o zi

Mic dejun	Cantitate	Sodiu	Potasiu
Fulgi de ovăz	50 g	1	241
Lapte de migdale	100 ml	15	253
Curmale	7 g	0.03	45.9
Stafide	10 g	1.2	74.6
Semințe de floarea soarelui	20 g	1.8	129
<b>Gustare</b>			
Iaurt de cocos	160 ml	0	0
<b>Prânz</b>			
Ciorbă de legume ( 40 g rădăcinoase)	40 g	5.8	23.5
Quinoa	150 g	10.5	258
Ardei gras	50 g	1.5	87.5
Pătrunjel frunze	10 g	5.6	55.4
Fasole kidney	50 g	0.5	177
Ulei de măsline	10 ml	0.2	0.1

## Calcularea Sodiu și Potasiu din dieta pentru o zi

Gustare	Cantitate	Sodiu	Potasiu
Banană	150 g	1.5	537
<b>Cina</b>			
Paste integrale	200 g	2	88
Sos de roșii	50 ml	134	114
Parmezan	10 g	160	9.2