



# **Prezentare de caz- Vitamina B1**

- 
- Se consideră că necesarul este:

**0,4 mg tiamină/1000 kcal consumate**

- Alimentele cele mai bogate în tiamină:
  - – Teaca grăunțelor (îndepartată în procesul de rafinare)
  - – Leguminoase
  - – Drojdie
  - – Carne
  - – Pește
  - – Ficat




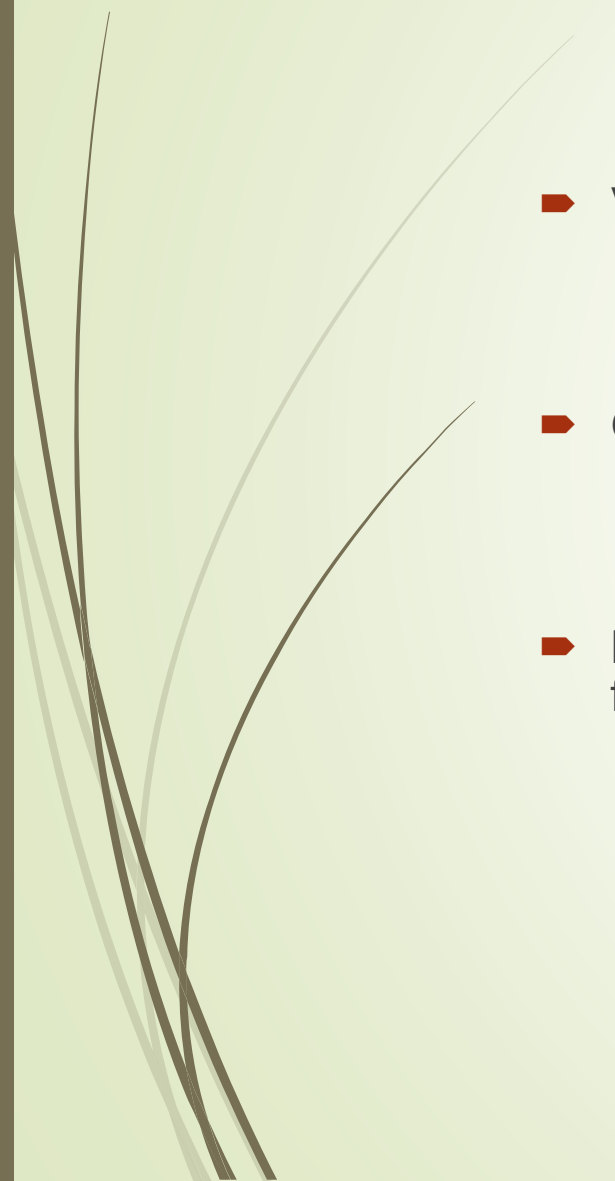
➤ Pacientă în vârstă de 23 ani, studentă

➤ 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 vitamina B1 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.

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

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

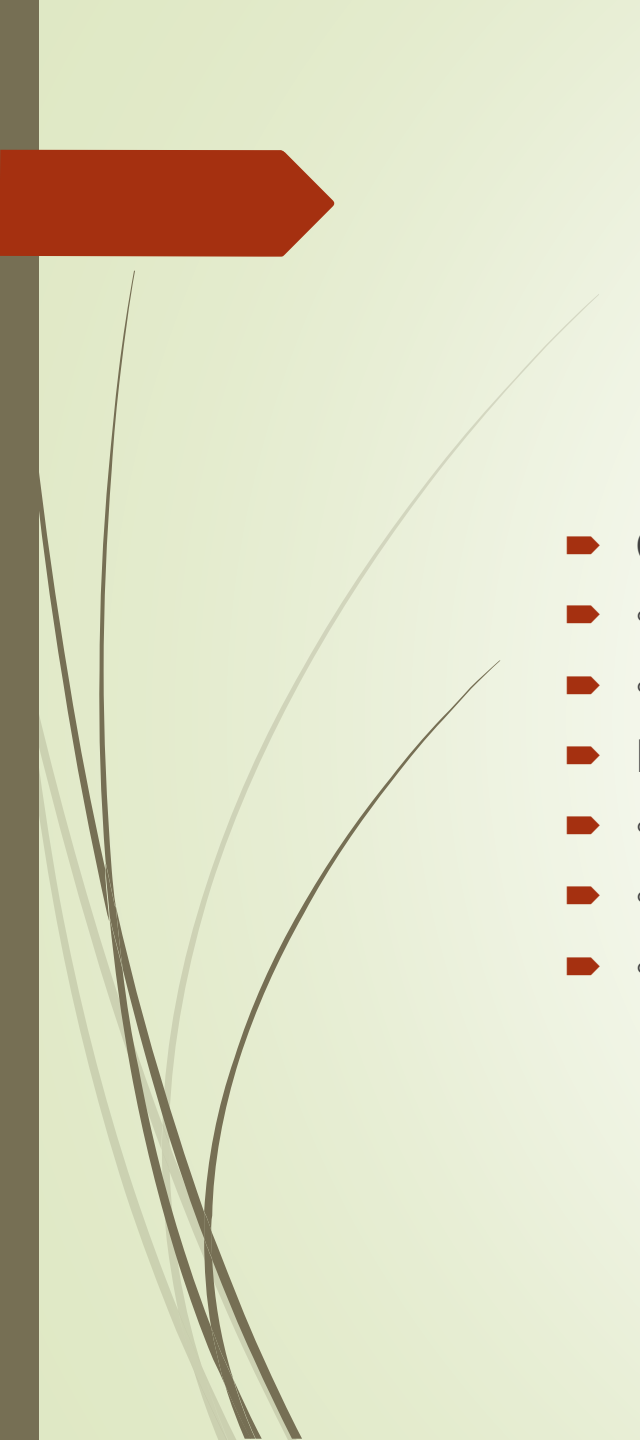
- **Lipidele** = 30% din NE ➡ 30% din 1500 Kcal = 450 Kcal

- 1g lipide=9 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 Vitaminei B1 din dieta pentru o zi (1500 Kcal, 215g G, 48g P, 50g L)

Mic dejun	Cantitate	Vitamina B1
Fulgi de ovăz	50 g	0,38 mg
Lapte de migdale	100 ml	0
Curmale	7 g	0
Stafide	10 g	0,0008
Semințe de floarea soarelui	20 g	0,296
<b>Gustare</b>		
Iaurt de cocos	160 ml	0
<b>Prânz</b>		
Ciorbă de legume ( 40 g rădăcinoase)	40 g	0,0172
Quinoa	150 g	0,16
Ardei gras	50 g	0,028
Pătrunjel frunze	10 g	0,0086
Fasole kidney	50 g	0,122
Ulei de măsline	10 ml	0



## Calcularea Vitaminei B1 din dieta pentru o zi (1500 Kcal, 215g G, 48g P, 50g L)

Gustare	Cantitate	Vitamina B1
Banană	150 g	0,046
<b>Cina</b>		
Paste integrale	200 g	0,54
Sos de roșii	50 ml	0,0235
Parmezan	10 g	0,0039