



PREZENTARE DE CAZ





➤ Pacientă în vârstă de 25 ani, studentă


➤ Î=1,68 cm, G=58 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.
- ◦Care sunt recomandările generale pentru alimentația acestui pacient?

- 
- 
- Vom folosi IMC-ul pacientului pentru a-i putea determina statusul ponderal
 - $IMC = G / \hat{I}^2 = 20,56 \text{ kg/m}^2 = \text{normoponderal}$
 - Greutatea ideală a pacientului o calculăm pentru genul masculin utilizând formula
 - $G_i = \hat{I} - 105 = 168 - 105 = 63 \text{ kg}$
 - Pacienta dorește să-și mențină greutatea de 58 kg
 - Necesarul energetic al pacientului se calculează având în vedere nivelul de activitate fizică depusă de către acesta
 - Activitatea de student încadrează pacienta într-o categorie de activitate fizică ușoară, necesarul energetic al acestei categorii fiind de 30 kcal/kgcorp/zi
 - $58 \times 30 = 1740 \text{ kcal/zi} = \text{NE}$

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

- $58 \times 1 = 58 \text{ g proteine/zi}$

- 1g P= 4 kcal, ➡ $58 \times 4 = 232 \text{ Kcal}$


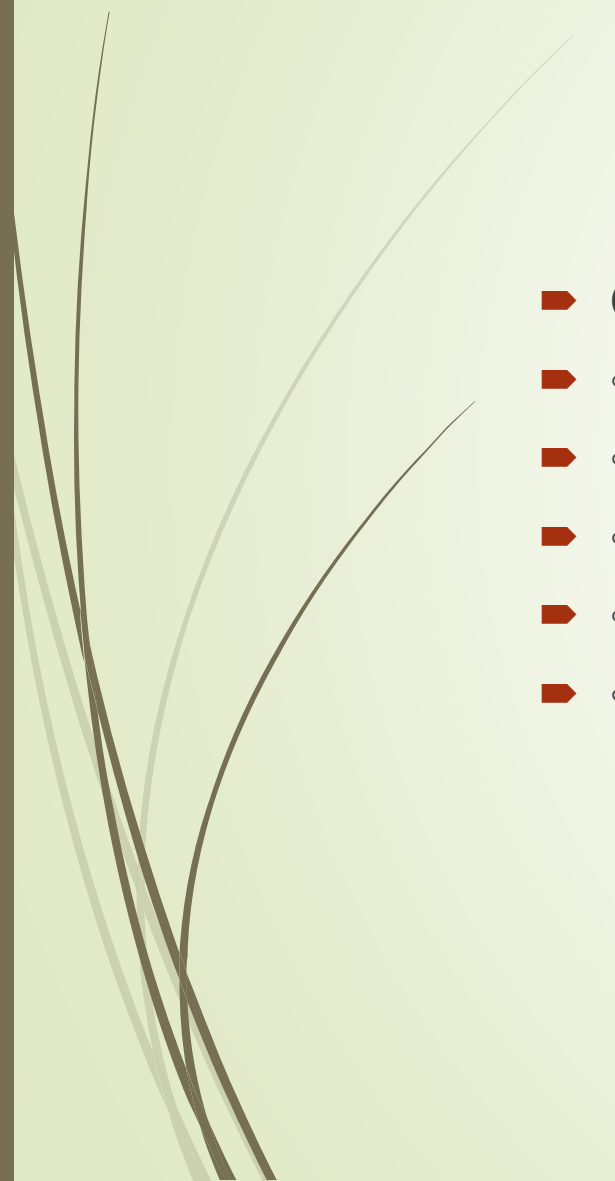
- **Lipidele** = 30% din NE ➡ 30% din 1740 Kcal = 522 Kcal

- 1g lipide=9 Kcal ➡ $522:9 = 58 \text{ g lipide/zi}$

- **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.

$$1740 - 232 - 522 = 986 \text{ Kcal}$$

$$1\text{g glucide} = 4 \text{ Kcal} \quad \text{➡} \quad 986:4 = 246 \text{ g glucide/zi}$$

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

Exemplu dietă pentru o zi -1740 kcal (246 g G, 58 g P, 58 g L)

Aliment	Cantitate	Glucide	Proteine	Lipide
Pâine	200 g	100 g	16 g	6 g
Cartofi, orez, paste făinoase, mămăligă	200 g	40 g	4 g	0 g
Legume <5% glucide	500 g	25 g	5 g	0 g
Fructe<10 % glucide	700 g	70 g	7 g	0 g
Lapte/iaurt	250 ml	10 g	7,5 g	5 g
Carne (pui, pește, vită, porc slabă)	100 g	0g	20 g	3 g
Ulei	20 ml	0 g	0 g	20 g
Unt	20 g	0 g	0 g	20 g
Total		245 g	59,5 g	54 g