



Prezentare de caz- Vitamina B2 și B3



Vitamina B2



➤ Surse animale:

- – Lapte
- – Produse lactate
- - Brânzeturi
- - Iaurt
- – Ficat
- – Rinichi
- – Carne slabă
- – Pește

➤ Surse vegetale:

- – Drojdie
- - Bere: cantitate mică
- – Vegetale cu frunze verzi
- – Leguminoase
- – Roșii
- – Ciuperci
- – Migdale
- – Banane
- – Cereale



Vitamina B3

➤ Produse animale

- – Organe:
 - • Ficat
 - • Inimă
 - • Rinichi
- – Carne de:
 - • Porc
 - • Curcan
 - • Vită
 - • Pui
 - • Pește
- – Lapte
- – Lactate
- – Ouă

➤ Produse vegetale

- – Morcovi
- – Roșii
- – Avocado
- – Sparanghel
- – Broccoli
- – Cartofi dulci
- – Semințe
- – Oleaginoase
- – Cereale integrale
- – Drojdie
- – Ciuperci
- – Cafea





➤ 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 B2 și B3 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 Vitaminei B2 și B3 din dieta pentru o zi (1500 Kcal, 215g G, 48g P, 50g L)

Mic dejun	Cantitate	Vitamina B2	Vitamina B3
Fulgi de ovăz	50 g	0,069	0,48
Lapte de migdale	100 ml	0	0
Curmale	7 g	0	0,08
Stafide	10 g	0,019	0,11
Semințe de floarea soarelui	20 g	0,071	1,66
Gustare			
Iaurt de cocos	160 ml	0	0
Prânz			
Ciorbă de legume (40 g rădăcinoase)	40 g	0,018	0,127
Quinoa	150 g	0,165	0,618
Ardei gras	50 g	0,014	0,24
Pătrunjel frunze	10 g	0,009	0,13
Fasole kidney	50 g	0,029	0,25
Ulei de măsline	10 ml	0	0

Calcularea Vitaminei B2 și B3 din dieta pentru o zi (1500 Kcal, 215g G, 48g P, 50g L)

Gustare	Cantitate	Vitamina B2	Vitamina B3
Banană	150 g	0,1	0,99
Cina			
Paste integrale	200 g	0,26	3,2
Sos de roșii	50 ml	0,01	0,33
Parmezan	10 g	0,03	0,02