

DIETETYCZNI POPRAWNI

Poradnia Zdrowego Odżywiania

DIETA PACJENTA



Pacjent:

Data opracowania:

Dietetyk:

Dane osobowe

Płeć (Mężczyzna=1/Kobieta=2)	2	kobieta	
Wiek	60	lat	
Masa ciała rzeczywista	79,0	kg	
Wzrost	169,0	cm	
Obwód talii	94,0	cm	BMI 27,7
Obwód bioder	106,0	cm	WHR 0,9

Wyniki badań Pacjenta

Cholesterol całkowity	300,0	mg/dl	=	7,752	mmol/l
LDL - cholesterol	197,3	mg/dl	=	5,098	mmol/l
HDL - cholesterol	85,7	mg/dl	=	2,214	mmol/l
Triglicerydy	74,9	mg/dl	=	0,846	mmol/l
Glukoza	89,0	mg/dl	=	4,944	mmol/l
WBC-leukocyty	4,6	x 10 / ul			
LYM krwii obwodowej		x 10 / ul			
RBC-erytrocyty	4,9	x 10 / ul			
HGB-hemoglobina	14,7	g / dl			
Kwas moczowy	2,8	mg/dl	=	166,880	umol/l
Mocznik		mg/dl	=	0,000	mmol/l
Kreatynina		mg/dl	=	0,000	umol/l
Bilirubina		mg/dl	=	0,000	umol/l
Albuminy		g/l	=	0,000	g/dl
JONY					
K	4,0	mmol/l			
Na		mmol/l			
Ca całkowity	2,3	mmol/l	=	9,160	mg/dl
Mg całkowity	2,2	mmol/l	=	5,227	mg/dl
Cl		mmol/l			
Fe		umol/l	=	0,000	ug/dl
ENZYMY					
ALT (GPT)		U/l			
AST (GOT)		U/l			
GGT (g-GT)		U/l			
CPK (CK)		U/l			
PAL (fosfataza zasadowa)		U/l			

Studium Pacjentki:

1. Aktywność fizyczna: średnia – współczynnik aktywności fizycznej 1,4;
 2. Jednostki chorobowe: kamica, refluks, skoki ciśnienia, osteopenia, hiperlipidemia, stłuszczenie wątroby, tarczyca;
 3. Przyjmowane leki: suplementy – magnez, Q10, probiotyki;
 4. Uwagi dodatkowe: dyskomfort po spożyciu pieczywa i brukselki;
 5. Uwzględnienie preferencji pacjentki oraz ewentualnych alergii pokarmowych:
- Pacjentka toleruje większość produktów spożywczych,
 - Alergia: na gluten

BMI

BMI wynosi 27.7 co świadczy o nadwadze.

Dostarczasz swojemu organizmowi więcej energii niż jest mu potrzebne do funkcjonowania. Twoja masa ciała w ostatnich miesiącach zwiększyła się. Najwyższy czas zastanowić się nad swoim odżywianiem i wprowadzić w pozytywne zmiany w swój styl życia.

WHR

Typ budowy ciała: Jabłko!



Otyłość typu jabłko to niebezpieczeństwo zachorowania np. na miażdżycę, cukrzycę i inne choroby cywilizacyjne. Aby się jej pozbyć, musisz stosować zbilansowaną, bogatą w składniki mineralne i witaminy dietę.

Należna masa ciała - Wzór Lorentza

Należna masa ciała wynosi: 59.5 kg

Określenie typu budowy

Określenie grubości kości: budowa mocna

Idealna waga (przy uwzględnieniu budowy kośćca)

Idealna waga: 68

Najmniej możesz ważyć: 64.9

Najwięcej możesz ważyć: 71.4

Wartość energetyczna diety – składniki pokarmowe

Wyliczenie wartości energetycznej diety z poszczególnych składników pokarmowych

Energia z białek

$0,8 \text{ g} * 69 \text{ kg (należna masa ciała)} = 55,2 \text{ g białka}$; $55,2 \text{ g białka} * 4 \text{ kcal} = 220,8 \text{ kcal}$ (1 g białka to 4 kcal), w tym ok. 50% białka roślinnego czyli 27,6 g i tyle samo białka zwierzęcego 27,6 g.

Energia z tłuszczów

$1900 \text{ kcal} * 30\% = 570 \text{ kcal}$; $570 \text{ kcal} / 9 \text{ kcal} = 63,33 \text{ g tłuszczu}$ (1 g tłuszczu to 9 kcal)

Energia z węglowodanów

$1900 \text{ kcal} - 570 \text{ kcal (tłuszcz)} - 220,8 \text{ kcal (białko)} = 1109,20 \text{ kcal}$ pochodzące z węglowodanów $1109,20 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 277,3 \text{ g węglowodanów}$

Aby Twoja dieta była odpowiednio zbilansowana, powinnaś w ciągu doby dostarczyć odpowiednio:

- Białka – 55,2 g
- Tłuszczów – 63,33 g
- Węglowodanów – 277,3 g

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej

Procent tkanki tłuszczowej w Twoim organizmie wynosi 36.9% co świadczy o nadwadze. Uzyskany wynik to procentowa zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie (BF %), który należy uznawać za rzetelny.

Norma na zawartość tłuszczu dla Ciebie to 22,7% - 26,4%.

Wartość energetyczna

Wartość energetyczna Twojej całodziennej racji pokarmowej (wg norm żywienia) powinna **wynosić 1900 kcal.**