

ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ.
Τμήμα Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας

Διατροφική Αξιολόγηση (Α)

Μοντέλο Διαδικασίας Διατροφικής Φροντίδας - NCP

NCP- Διαδικασία Διατροφικής Φροντίδας

Σχέδιο/ προσέγγιση διατροφικής φροντίδας ατόμων (υγιών & ασθενών) ή ομάδων που στοχεύει

- ✓ Καλύτερη παρακολούθηση του ασθενή & στον επανέλεγχο του
- ✓ Καλύτερη επικοινωνία μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που εμπλέκονται στη διαχείριση του ασθενούς
- ✓ Αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των προβλημάτων του

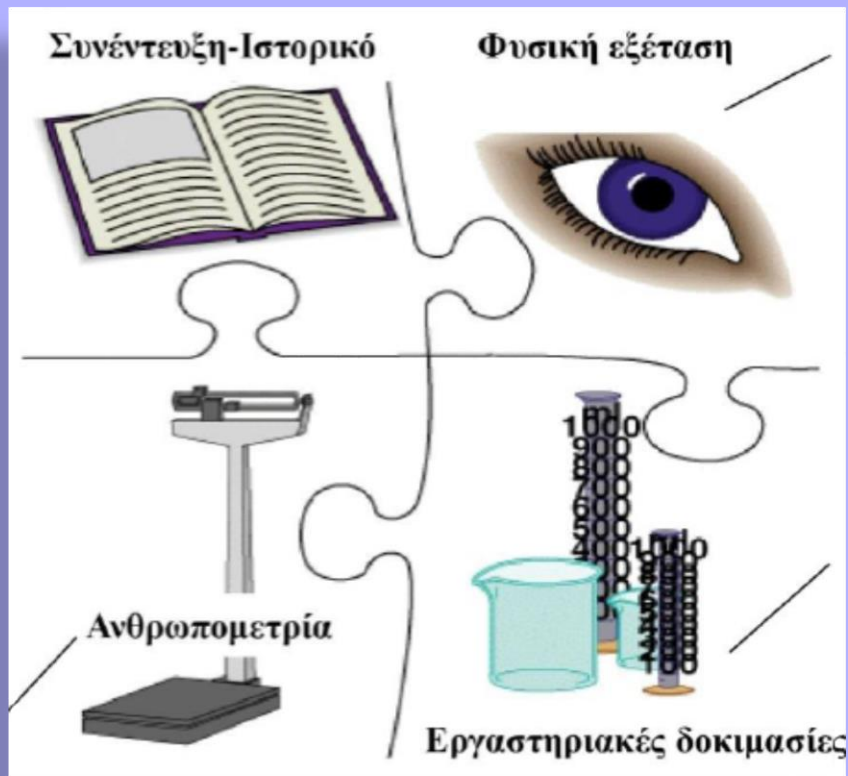
Αποτελείται από 4 αλληλοσχετιζόμενα στάδια/ βήματα

1. *Αξιολόγηση της κατάστασης θρέψης (Διατροφική Αξιολόγηση) ⇨ (απόκτηση επαρκούς πληροφόρησης για την αναγνώριση προβλημάτων που σχετίζονται με τη διατροφή)
2. Διατροφική Διάγνωση ⇨ (αναγνώριση/εντοπισμός & διατύπωση διατροφικών αναγκών και προβλημάτων P-E-S)
3. Διατροφική Παρέμβαση ⇨ (καθορισμός στόχων της διατροφικής φροντίδας & προτεραιοτήτων, σχεδιασμός & εφαρμογή διατροφικών παρεμβάσεων, διατροφική εκπαίδευση και συμβουλευτική)
4. Διατροφική Παρακολούθηση/ αξιολόγηση των αποτελεσμάτων της δ. φροντίδας ⇨ (Επιτεύχθηκαν οι αρχικοί στόχοι; Πρέπει να τεθούν κι άλλοι στόχοι;)

*ανίχνευση (screening) διατροφικού κινδύνου ⇨ εργαλεία ανίχνευσης διατροφικού κινδύνου – προηγείται της διατροφικής αξιολόγησης

NCP- Διαδικασία Διατροφικής Φροντίδας

1^ο Στάδιο- Διατροφική Αξιολόγηση



(Α) Ανθρωπομετρία

(Β) Βιοχημικοί δείκτες

(C) Κλινική εικόνα

(D) Διατροφικό ιστορικό (ποιοτική & ποσοτική αξιολόγηση)

(H) Λοιπά ιστορικά εξεταζόμενου

Ανθρωπομετρικές μετρήσεις	Κλινικά τεστ & βιοχημικοί δείκτες	Κλινική εικόνα εστιασμένη στα διατροφικά στοιχεία	Διατροφικό ιστορικό	Ιστορικό του εξεταζόμενου
<p style="text-align: center;">A</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βάρος • Ύψος • Δ.Μ.Σ. • ΕΒ • %Ε.Β. • %Σ.Β. • %Σχ.Β. • %Απ.Β. • Καμπύλες ανάπτυξης • Περίμετρος μέσης • Περίμετρος ισχίων • Πάχος δερματικών πτυχών • Περίμετρος καρπού • Πλάτος αγκώνα • Περίμετρος μέσου βραχίονα • Ιστορικό βάρους 	<p style="text-align: center;">B</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εργαστηριακά στοιχεία (γλυκόζη, χοληστερόλη, ηλεκτρολύτες, βιταμίνες κ.α.) • Εργαστηριακά τεστ (μεταβολικός ρυθμός ηρεμίας, χρόνος γαστρικής κένωσης κ.α.) 	<p style="text-align: center;">C</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Σωματική εμφάνιση</u> • Έλλειμμα μυϊκής μάζας και λιπώδους μάζας • Όρεξη • Συμπτώματα • Νοητική κατάσταση (σύγχυση, συγκέντρωση) • <u>Πίεση αίματος</u> • <u>Καρδιακός ρυθμός</u> • Αναπνευστικός ρυθμός • Θερμοκρασία σώματος • Παραγωγή ούρων 	<p style="text-align: center;">D</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διατροφική πρόσληψη • Ελλείψεις ή υπερ-πρόσληψεις θρεπτικών συστατικών • Πρόσληψη υγρών, αλκοόλ • Φυσική δραστηριότητα-χρόνος καθιστικής ζωής • Πρόσβαση σε τρόφιμα – ασφάλεια τροφίμων • Δυνατότητα αυτοεξυπηρέτησης • Γνώσεις και «πιστεύω» πάνω στη διατροφή και τα τρόφιμα • Αρέσκειες και απαρέσκειες τροφίμων • Φαρμακευτική αγωγή • Λήψη συμπληρωμάτων 	<p style="text-align: center;">H</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ατομικό ιστορικό (φύλο, ηλικία, επάγγελμα, ρόλος στην οικογένεια, μορφωτικό επίπεδο) • Ιστορικό υγείας του εξεταζόμενου και της οικογένειάς του • Κοινωνικοοικονομικό ιστορικό (οικονομική – κοινωνική κατάσταση, κοινωνική – ιατρική υποστήριξη, θρησκευτικά πιστεύω κτλ) • Χρήση εναλλακτικής ιατρικής/ εναλλακτικές θεραπείες

NCP- Διαδικασία Διατροφικής Φροντίδας

2^ο Στάδιο- Διατροφική Διάγνωση

Αναγνώριση & περιγραφή **διατροφικού** προβλήματος που δίδεται από επαγγελματία διαιτολόγο, ο οποίος είναι υπεύθυνος να το θεραπεύσει/ αντιμετωπίσει ανεξάρτητα από το οποιοδήποτε ιατρικό πρόβλημα

Ένας από τους πιο εμπειστατωμένους τρόπους διατύπωσης της **διατροφικής διάγνωσης** είναι ο **PES** (*Problem, Etiology, Signs and Symptoms*), ο οποίος περιγράφει το πρόβλημα, την αιτιολογία του και τα δεδομένα της αξιολόγησης που τεκμηριώνουν τη διατροφική διάγνωση

P	E	S
Πρόβλημα ή ορολογία διατροφικής διάγνωσης	Αιτιολογία	Σημεία & συμπτώματα
<i>Περιγράφει αλλαγές στη διατροφική κατάσταση του ασθενούς/πελάτη.</i>	<i>Αιτία ή παράγοντες κινδύνου που συνεισφέρουν στο πρόβλημα.</i>	<i>Δεδομένα ή δείκτες που χρησιμοποιήθηκαν για τη διατροφική διάγνωση.</i>
Το διατροφικό πρόβλημα είναι...	...σχετίζεται με...	...όπως αποδεικνύεται από...

☞ Πιθανόν να υπάρχουν περισσότερα από ένα δ. προβλήματα. Σε αυτή την περίπτωση δίνεται προτεραιότητα

NCP- Διαδικασία Διατροφικής Φροντίδας

2^ο Στάδιο- Διατροφική Διάγνωση

Διατροφική διάγνωση, διατυπωμένη με τη δήλωση PES γίνεται σύμφωνα με τον πίνακα Δ.Δ. και την ορολογία που χρησιμοποιείται

NI -1.2: P Το διατροφικό πρόβλημα είναι η αυξημένη ενεργειακή δαπάνη...E...S

NI-1.5: P Το διατροφικό πρόβλημα είναι η υπερβολική ενεργειακή πρόσληψη (ή το διατροφικό πρόβλημα είναι το θετικό ισοζύγιο ενέργειας)..E..S

Nutritional Diagnosis Terminology V3

©2011 American Dietetic Association. Reprinted with permission. From International Dietetics & Nutritional Terminology (IDNT) Reference Manual. Standardized language for the Nutrition Care Process. 2010. 3rd edition

INTAKE DOMAIN: Defined as “actual problems related to intake of energy, nutrients, fluids, bioactive substances through oral diet or nutrition support”

Energy Balance		Defined as “actual or estimated changes in energy (kcal) balance”
Increased Energy Expenditure	NI-1.2	Resting metabolic rate (RMR) more than predicted requirements due to body composition, medications, endocrine, neurologic, or genetic changes
Inadequate* Energy Intake Note: May not be an appropriate nutrition diagnosis when the goal is weight loss, during end-of-life care, upon initiation of EN/PN, or acute stressed state (e.g., surgery, organ failure).	NI-1.4	Energy intake that is less than energy expenditure, established reference standards, or recommendations based on physiological needs.
Excessive Energy Intake Note: May not be appropriate nutrition diagnosis when weight gain is desired.	NI-1.5	Energy intake that exceeds energy expenditure, established reference standards, or recommendations based on physiological needs
Predicted Suboptimal Energy Intake Note: May not be an appropriate nutrition diagnosis during weight loss. Use Inadequate Energy Intake (NI-1.4) when current energy intake is less than energy expenditure.	NEW NI-1.6	Future energy intake that is anticipated, based on observation, experience, or scientific reason, to be less than estimated energy expenditure, established reference standards, or recommendations based on physiological needs.
Predicted Excessive Energy Intake Note: May not be appropriate nutrition diagnosis when weight gain is desired. Use Excessive Energy Intake (NI-1.5) when current energy intake is more than energy expenditure.	NEW NI-1.7	Future energy intake that is anticipated, based on observation, experience, or scientific reason, to exceed estimated energy expenditure, established reference standards, or recommendations based on physiological needs.

NCP- Διαδικασία Διατροφικής Φροντίδας

2^ο Στάδιο- Διατροφική Διάγνωση

Διατροφική διάγνωση, διατυπωμένη με τη δήλωση PES γίνεται σύμφωνα με τον πίνακα Δ.Δ. και την ορολογία που χρησιμοποιείται

NI -1.2: P Το διατροφικό πρόβλημα είναι η αυξημένη ενεργειακή δαπάνη...E...S

NI-1.5: P Το διατροφικό πρόβλημα είναι η υπερβολική ενεργειακή πρόσληψη (ή το διατροφικό πρόβλημα είναι το θετικό ισοζύγιο ενέργειας)..E..S

Nutritional Diagnosis Terminology V3

©2011 American Dietetic Association. Reprinted with permission. From International Dietetics & Nutritional Terminology (IDNT) Reference Manual. Standardized language for the Nutrition Care Process. 2010. 3rd edition

INTAKE DOMAIN: Defined as “actual problems related to intake of energy, nutrients, fluids, bioactive substances through oral diet or nutrition support”

Energy Balance

Increased Energy Expenditure

NI-1.2

Defined as “actual or estimated changes in energy (kcal) balance”

Resting metabolic rate (RMR) more than predicted requirements due to body composition, medications, endocrine, neurologic, or genetic changes

Επεξήγηση/ βοήθεια για το πότε/σε ποια περίπτωση χρησιμοποιείται ο κάθε κωδικός για την διατύπωση ενός διατροφικού προβλήματος. ΔΕΝ αντιστοιχεί στην αιτιολογία, ούτε τα σημεία/συμπτώματα της διατύπωσης PES.

NI-1.4

Energy intake that is less than energy expenditure, established reference standards, or recommendations based on physiological needs.

Energy intake that exceeds energy expenditure, established reference standards, or recommendations based on physiological needs

NI-1.6

Future energy intake that is anticipated, based on observation, experience, or scientific reason, to be less than estimated energy expenditure, established reference standards, or recommendations based on physiological needs.

NEW NI-1.7

Future energy intake that is anticipated, based on observation, experience, or scientific reason, to exceed estimated energy expenditure, established reference standards, or recommendations based on physiological needs.

Note: may not be appropriate nutrition diagnosis when weight gain is desired. Use Excessive Energy Intake (NI-1.5) when current energy intake is more than energy expenditure.

NCP – Μοντέλο Διατροφικής Φροντίδας

Διατροφική Διάγνωση –Ορολογία 2016

NI- Intake: Τομέας διατροφικής ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ

«Πραγματικά προβλήματα που σχετίζονται με την πρόσληψη ενέργειας, θρεπτικών συστατικών, υγρών, βιοδραστικών ουσιών μέσω της δια στόματος διατροφής ή διατροφικής υποστήριξης».

Ισορροπία Ενέργειας (1) Ορίζεται ως «πραγματική ή εκτιμώμενη μεταβολή της ενεργειακής ισορροπίας (θερμίδες / kcal / kJ)»

NI-1.1	Αυξημένη ενεργειακή δαπάνη	Μεταβολικός ρυθμός ανάπαυσης (RMR) μεγαλύτερος από τις προβλεπόμενες απαιτήσεις, λόγω της σύνθεσης του σώματος, των φαρμάκων, των ενδοκρινών, νευρολογικών ή γενετικών αλλαγών
NI-1.2	Ανεπαρκής ενεργειακή πρόσληψη	Πρόσληψη ενέργειας μικρότερη από την ενεργειακή δαπάνη, τα καθιερωμένα πρότυπα αναφοράς ή τις συστάσεις που βασίζονται σε φυσιολογικές ανάγκες
NI-1.3	Υπερβολική πρόσληψη ενέργειας	Πρόσληψη ενέργειας που υπερβαίνει τις ενεργειακές δαπάνες, τα καθιερωμένα πρότυπα αναφοράς ή τις συστάσεις βάσει φυσιολογικών αναγκών
NI-1.4	Προβλεπόμενη υποβέλτιστη κατανάλωση ενέργειας	Η μελλοντική πρόσληψη ενέργειας που αναμένεται, βάσει παρατήρησης, εμπειρίας ή επιστημονικού λόγου, να είναι μικρότερη από την εκτιμώμενη ενεργειακή δαπάνη, καθιερωμένα πρότυπα αναφοράς ή συστάσεις βάσει φυσιολογικών αναγκών
NI-1.5	Προβλεπόμενη υπερβολική κατανάλωση ενέργειας	Μελλοντική πρόσληψη ενέργειας που αναμένεται, βάσει παρατήρησης, εμπειρίας ή επιστημονικού λόγου, να υπερβεί την εκτιμώμενη ενεργειακή δαπάνη, καθιερωμένα πρότυπα αναφοράς ή συστάσεις βάσει φυσιολογικών αναγκών

Μπορείτε να χρησιμοποιείται την μεταφρασμένη ορολογία που υπάρχει στο e-class.

Διατροφικό πρόβλημα πάντα θα το αναφέρεται μαζί με τον κωδικό.

3 τομείς/ κατηγορίες της ορολογίας

- **NI** → Πρόσληψη
- **NB** → Συμπεριφορά/περιβάλλον
- **NC** → Κλινική κατάσταση

NCP- Διαδικασία Διατροφικής Φροντίδας

2^ο Στάδιο- Διατροφική Διάγνωση

Παραδείγματα διατροφικών διαγνώσεων (Academy of Nutrition and Dietetics):

- ↪ **NI-5.5.2 (P)** Το διατροφικό πρόβλημα είναι η υπερβολική πρόσληψη λίπους, (**E**) η οποία σχετίζεται με περιορισμένη πρόσβαση σε υγιεινές επιλογές /συχνή κατανάλωση πλούσιων σε λίπος γευμάτων από ταχυφαγεία (**S**) και τεκμηριώνεται με συγκεντρώσεις χοληστερόλης ορού 230 mg/dL και με τη δήλωση του ασθενούς ότι πέντε γεύματα ανά εβδομάδα είναι χάμπουργκερ με πατάτες τηγανητές. (-ή όπως προκύπτει από το δ. ιστορικό)
- ↪ **NB-2.5 (P)** Το διατροφικό πρόβλημα είναι το διαταραγμένο διατροφικό πρότυπο, (**E**) το οποίο σχετίζεται με ανορθολογικές πεποιθήσεις, σχετικά με τα τρόφιμα και τη διατροφή, (**S**) και τεκμηριώνεται με την αναφορά του ασθενούς για χρήση καθαρτικών και με την άποψή του ότι οι θερμίδες δεν απορροφώνται επί χρήσης καθαρτικών.
- ↪ **NC-1.1 (P)** Το διατροφικό πρόβλημα είναι ή δυσκολία κατάποσης, (**E**) η οποία σχετίζεται με επιπλοκές μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο (**S**) και τεκμηριώνεται από τα αποτελέσματα των δοκιμασιών κατάποσης και από αναφορές για πνίξιμο κατά την κατανάλωση των γευμάτων.
- ↪ **NI-5.8.2 (P)** Το διατροφικό πρόβλημα είναι η υπερβολική κατανάλωση υδατανθράκων, (**E**) η οποία σχετίζεται με λήψη παραπάνω ποσότητας υδατάνθρακα μεγαλύτερη από τις συστάσεις, (**S**) όπως αποδεικνύεται από τα αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στις βιοχημικές εξετάσεις.

NCP- Διαδικασία Διατροφικής Φροντίδας

2^ο Στάδιο- Διατροφική Διάγνωση

Παραδείγματα διατροφικών διαγνώσεων (Academy of Nutrition and Dietetics):

- ↪ **NI-5.9.2.7 (P)** Το διατροφικό πρόβλημα είναι η υπερβολική κατανάλωση νατρίου, **(E)** η οποία σχετίζεται με την έλλειψη γνώσης όσον αφορά την κατάλληλη δίαιτα του υπερτασικού/ αυξημένη κατανάλωση τροφίμων πλούσια σε αλάτι και νάτριο (αλλαντικά, αλμυρά σνακ) μεγαλύτερη από τις συστάσεις (>2,4mg/day) **(S)** όπως αποδεικνύεται από την υψηλή τιμή Na στις βιοχημικές εξετάσεις και την 3μερη καταγραφή
- ↪ **NI-1.2 (P)** Το διατροφικό πρόβλημα είναι η ανεπαρκής πρόσληψη ενέργειας, **(E)** η οποία σχετίζεται με πρόσληψη θερμίδων που δεν είναι ίσες ή είναι μικρότερες από τις ενεργειακές ανάγκες, **(S)** όπως αποδεικνύεται από την απώλεια βάρους X κιλών σε Y ημέρες.
- ↪ **NI-1.3 (P)** Το διατροφικό πρόβλημα είναι η υπερβολική πρόσληψη ενέργειας, **(E)** η οποία σχετίζεται με αμετάβλητη διαιτητική πρόσληψη και περιορισμένη κινητικότητα, κατά την επούλωση κατάγματος, **(S)** και εκδηλώνεται με αύξηση του σωματικού βάρους κατά 2,5 κιλά τις τελευταίες 3 εβδομάδες, λόγω θετικού ενεργειακού ισοζυγίου. (-ή όπως αποδεικνύεται από την ανθρωπομετρία και αυξημένο ΔΜΣ)

NCP- Διαδικασία Διατροφικής Φροντίδας

2^ο Στάδιο- Διατροφική Διάγνωση

*Τι ΔΕΝ είναι
διατροφική διάγνωση*



Ιατρική Διάγνωση	Διατροφική Διάγνωση
Διαβήτης	Υπερβολική πρόσληψη υδατανθράκων, ιδιαίτερα απλών.
Πολυτραυματίας	Αυξημένες ενεργειακές ανάγκες λόγω πολλαπλών τραυμάτων.
Ηπατική ανεπάρκεια	Διαταραχές στη γαστρεντερική λειτουργία (π.χ. στεατόρροια, ανεπαρκής ανάπτυξη).
Παχυσαρκία	Υπερβολική θερμιδική πρόσληψη, όχι πρόσβαση σε υγιεινές τροφές (φαγητό απ' έξω), ΔΜΣ: 35.
Ψυχογενής Ανορεξία	Ακατάλληλες διατροφικές επιλογές, ιστορικό περιοριστικής συμπεριφοράς, απώλεια 6 κιλών σε 1,5 μήνα.

NCP- Διαδικασία Διατροφικής Φροντίδας

3^ο Στάδιο- Διατροφική Παρέμβαση

☞ Σύνολο δράσεων, σχεδιασμένων με σκοπό την αλλαγή των σχετικών με τη διατροφή: συμπεριφορών, παραγόντων κινδύνου, περιβαλλοντικών συνθηκών ή κατάσταση υγείας

↪ συνήθως στοχεύει στο να **δώσει λύση στη διατροφική διάγνωση** ή αιτιολογία, και όχι απλά να ανακουφίσει τα συμπτώματα και τα κλινικά σημεία

Διατροφική Παρέμβαση:

- ✓ προτεραιότητα στα **οξεία προβλήματα**
- ✓ **καθορισμός** βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων, σύνταξη **διαιτητικής εντολής**
- ✓ **συγκεκριμένη & καλά τεκμηριωμένη**

NCP- Διαδικασία Διατροφικής Φροντίδας

3^ο Στάδιο- Διατροφική Παρέμβαση

Παράδειγμα

- *Αναφορά στον τύπο διαιτολογίου*
 - *Ισοθερμιδικό δ/γιο, ~1880kcal/d, καθώς έχει φυσιολογικό ΣΒ. Υιοθέτηση σωστών διατροφικών επιλογών & υγιεινού τρόπου ζωής*
- *Καθορισμός στόχων, με συγκεκριμένες ποσότητες μακρο & μικρο θρεπτικών συστατικών **βάση βιβλιογραφίας** (θα αναφερθούμε αναλυτικά σε επόμενα μαθήματα)*
 - *Κατανάλωση τροφίμων πλούσια σε φυτικές ίνες για κάλυψη των αναγκών 25gr/ day (DRIs γυναικών 19-30 ετών)*
 - *Κατανάλωση 8-10 ποτήρια νερό/ημέρα (Εθνικός Διατροφικός Οδηγός γυναικών)*
 - *Αύξηση ΦΔ, ≥ 30 min/day για αρχή ήπια άσκηση, όπως περπάτημα αντί λεωφορείου (Εθνικός Διατροφικός Οδηγός γυναικών)*
- *Σύνταξη διαιτολογίου **βάση των στόχων που έχουν τεθεί***
 - *Καθορισμός των ποσοστών μακροθρεπτικών συστατικών που θα χρησιμοποιηθούν (ποσοστά εντός AMDR)*
 - *Υπολογισμός των ισοδυνάμων του διαιτολογίου (πίνακας ισοδυνάμων & πίνακας γευμάτων)*
 - *Σύνταξη διαιτολογίου ασθενή/ εξεταζόμενου (3μερο διαιτολόγιο για το πρώτο περιστατικό)*

NCP- Διαδικασία Διατροφικής Φροντίδας

4^ο Στάδιο- Διατροφική Παρακολούθηση

Εκτιμά την **πρόοδο** που έχει σημειωθεί και εάν οι στόχοι/αναμενόμενα αποτελέσματα έχουν επιτευχθεί.
Εκτιμά **αποτελέσματα** που σχετίζονται με τη διατροφική διάγνωση και τους στόχους της διατροφικής παρέμβασης που έχουν τεθεί

*Η πρόοδος, εκτιμάται πχ. με σύγκριση μετρήσεων πριν την παρέμβαση με νέες μετρήσεις ανθρωπομετρίας, με σύγκριση της κλινικής εικόνας, βιοχημικών δεικτών, λήψη νέων ιστορικών (διατροφικά & ιατρικά)

NOTE:

- ποιοι από τους αρχικούς στόχους επιτεύχθηκαν;
- πραγματοποιήθηκαν με ακρίβεια οι ενέργειες παρέμβασης;
- μπορεί ο ασθενής να ακολουθήσει τη διαδικασία της διατροφικής φροντίδας;

NCP- Διαδικασία Διατροφικής Φροντίδας

Διατροφική Αξιολόγηση ⇨ εντοπισμός δ. προβλημάτων



Διατροφική Διάγνωση ⇨ διατύπωση δ. αναγκών ή προβλημάτων P-E-S



Διατροφική Παρέμβαση ⇨ επίλυση/ βελτίωση δ. προβλημάτων



Διατροφική Παρακολούθηση ⇨ καταγραφή προόδου, παρακολούθηση/αξιολόγηση της δ. φροντίδας

NCP- Διαδικασία Διατροφικής Φροντίδας

2^ο Στάδιο- Διατροφική Διάγνωση

ΑΣΚΗΣΗ:

Εντοπίστε και διατυπώστε 1 διατροφικό πρόβλημα για το κάθε περιστατικό:

1. Η Μ είναι 27 ετών με ΔΜΣ= 33,2kg/m², δεν συνηθίζει να καταναλώνει φρούτα και πίνει λίγο νερό στην καθημερινότητά της. Της αρέσουν τα γλυκά τα οποία και καταναλώνει συχνά. Σε πρόσφατο βιοχημικό έλεγχο, βρέθηκαν αυξημένα τα λιπιδίων του αίματος (χοληστερόλη: 240mg/dl, LDL 300mg/dl, Tg 270mg/dl HDL 35mg/dl)
2. Ο Χ είναι 15 ετών, με ΔΜΣ=22,1kg/m². Εδώ και 1 χρόνο λόγω του νέου κορονοϊού, σταμάτησε τις αθλητικές του δραστηριότητες και περνάει τις περισσότερες ώρες της ημέρας στον υπολογιστή, όπου παρακολουθεί τα μαθήματα του σχολείου και του φροντιστηρίου του. Καθημερινά καταναλώνει 1 κουτάκι ανάμεικτο χυμό εμπορίου, το οποίο συνήθως συνοδεύει με μπισκότα με επικάλυψη σοκολάτας (digestive)
3. Ο Α είναι 45ετών. Μετά την επίσκεψή του στο διαιτολογικό σας γραφείο, πήρατε τις εξής πληροφορίες: Δεν έχει διατροφικές αρέσκειες και απαρέσκειες, προσθέτει πάντοτε επιπλέον αλάτι στο φαγητό του το οποίο καθημερινά συνοδεύει με 3-4 ποτήρια ρακί. Στις μετρήσεις ανθρωπομετρίας προέκυψε ότι έχει κεντρική παχυσαρκία (Π.Μ. =97εκ)
4. Η Χ εδώ και 2 μήνες αντιμετωπίζει προβλήματα με την οδοντοστοιχία της και δυσκολεύεται να μασήσει. Αυτό την οδήγησε στο να καταναλώνει μικρότερη ποσότητα τροφής, κυρίως σε μορφή σούπας ή smoothies με αποτέλεσμα το σωματικό της βάρος να μειωθεί κατά 6 κιλά το τελευταίο δίμηνο.

Βιβλιογραφία

Κοντογιάννη Μ, Γιαννακούλια Μ, Καράτζη Κ, Φάππα Ε. (2015). Εγχειρίδιο Κλινικής Διατροφής. ΣΕΑΒ

ADA., (2008). Nutrition Care Process and Model I: The 2008 update. JADA 2008;108(7):1113-17

AND., (2013), Academy of Nutrition and Dietetics, «International Dietetics and Nutrition Terminology (IDNT) Reference Manual, Fourth Edition»