



Τμήμα Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας

Διαδικασία Διατροφικής Φροντίδας (Nutrition Care Process - NCP)

Διάφορες μέθοδοι έχουν προταθεί κατά καιρούς όσον αφορά τη διατροφική αξιολόγηση των ασθενών (καλή θρέψη, μέτρια θρέψη, κακή θρέψη), τον εντοπισμό των προβλημάτων σε σχέση με διάφορους διατροφικούς κινδύνους, αλλά και την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων και τον έλεγχο της μετέπειτα πορείας τους. Ωστόσο, υπάρχει μια συστηματική μέθοδος για τη διόρθωση αυτών των προβλημάτων, η οποία καλείται «Διαδικασία Διατροφικής Φροντίδας» και συνηθίζουν να τη χρησιμοποιούν μια πληθώρα επιστημόνων υγείας που έχουν να κάνουν με τα τρόφιμα και τη διατροφή (ADA, 2008).

Η μέθοδος αυτή παρέχει μια συνεκτική δομή στους επαγγελματίες της διατροφής για να τη χρησιμοποιήσουν όταν παρέχουν διαιτητική καθοδήγηση σε νοσηλευόμενους και μη ασθενείς, αλλά και σε ομάδες ατόμων διαφόρων ηλικιακών ομάδων. Το αυθεντικό μοντέλο αυτής της μεθοδολογίας αναπτύχθηκε βάσει ανασκόπησης της βιβλιογραφίας και προοριζόταν να αντικαταστήσει άλλες παλαιότερες μεθόδους διατροφικής φροντίδας που χρησιμοποιούνταν στην πράξη, αλλά και στην εκπαίδευση των εκάστοτε εξεταζόμενων. Έτσι, με το πλαίσιο που θα αναλυθεί εκτενώς παρακάτω πραγματοποιείται καλύτερη παρακολούθηση του ασθενούς και επανέλεγχός του, καλύτερη επικοινωνία μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που εμπλέκονται στη διαχείριση του ασθενούς και αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των προβλημάτων του (ADA, 2008; Ζαμπέλας, 2007).

Οι παράγοντες που επιδρούν στη διατροφική ή θρεπτική κατάσταση (nutritional status) μπορεί να είναι **βιολογικοί**, όπως τα γονίδια, το φύλο και η ηλικία, **φυσιολογικές καταστάσεις**, όπως η εγκυμοσύνη, η ανάπτυξη και ο θηλασμός, **παθολογικές καταστάσεις**, όπως διάφορες νόσοι, τραύματα και αλλαγές στον μεταβολισμό, **διατροφικοί παράγοντες**, όπως η υπερβολική ή ελλιπή πρόσληψη και η ποιότητα των τροφίμων, παράγοντες που καθορίζονται από **τον τρόπο ζωής** του καθενός, όπως τα ήθη και τα έθιμα, οι θρησκεία, οι γνώσεις πάνω στα θρεπτικά συστατικά του σιτηρεσίου, **κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες**, όπως οι απολαβές από την εργασία του καθενός, η κοινωνική του θέση και η **πρόσβαση που έχει σε διάφορα τρόφιμα και ποτά**, καθώς και παράγοντες από το παρόν κοινωνικοπολιτικό σύστημα, όπως είναι το **σύστημα υγείας**, το **εκπαιδευτικό σύστημα** και το **σύστημα παροχής τροφίμων**. Έτσι, σκοπός της NCP είναι να εντοπίσει αυτούς τους παράγοντες, να τους αντιμετωπίσει μέσω ενός κατάλληλου σιτηρεσίου και φυσικά να παρακολουθήσει την εξέλιξη του εκάστοτε εξεταζόμενου για την πρόληψη υποτροπής (ADA, 2004).

Η Διαδικασία της Διατροφικής Φροντίδας χωρίζεται σε τέσσερα επιμέρους στάδια, τα οποία είναι:

- 1) Η διατροφική αξιολόγηση του εξεταζόμενου
- 2) Η διατροφική διάγνωση και ο εντοπισμός των διατροφικών προβλημάτων
- 3) Η διατροφική παρέμβαση
- 4) Η παρακολούθηση και αξιολόγηση του εξεταζόμενου

Παρακάτω αναλύεται το κάθε στάδιο ξεχωριστά ώστε να γίνει κατανοητό τι εξετάζεται στο καθένα από αυτά.

Στάδιο 1: Διατροφική αξιολόγηση

Η διατροφική αξιολόγηση περιλαμβάνει τα εξής:

<i>Ανθρωπομετρικές μετρήσεις</i>	<i>Κλινικά τεστ και βιοχημικοί δείκτες</i>	<i>Κλινική εικόνα εστιασμένη στα διατροφικά στοιχεία</i>	<i>Διατροφικό ιστορικό</i>	<i>Ιστορικό του εξεταζόμενου</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Βάρος • Ύψος • Δ.Μ.Σ. • ΕΒ • %Ε.Β. • %Σ.Β. • %Σχ.Β. • %Απ.Β. • Εκατοστιαία θέση (αν είναι βρέφη, παιδιά ή έφηβοι) • Περίμετρος μέσης • Περίμετρος ισχίων • Πάχος δερματικών πτυχών • Περίμετρος καρπού • πλάτος αγκώνα • Περίμετρος μέσου βραχίονα • Ιστορικό βάρους 	<ul style="list-style-type: none"> • Εργαστηριακά στοιχεία (γλυκόζη, ηλεκτρολύτες κ.α.) • Εργαστηριακά τεστ (μεταβολικός ρυθμός ηρεμίας, χρόνος γαστρικής κένωσης κ.α.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Σωματική εμφάνιση • Έλλειμμα μυϊκής μάζας και λιπώδους μάζας • Όρεξη – Ενδείξεις γαστρεντερικού συστήματος (ναυτία, δυσκοιλιότητα κ.α) • Συμπτώματα • Νοητική κατάσταση (σύγχυση, συγκέντρωση) • Πίεση αίματος • Καρδιακός ρυθμός • Αναπνευστικός ρυθμός • Θερμοκρασία σώματος • Παραγωγή ούρων • Ταχύτητα βαδίσματος 	<ul style="list-style-type: none"> • Διατροφική πρόσληψη • Ελλείψεις ή υπερπροσλήψεις θρεπτικών συστατικών • Πρόσληψη υγρών, αλκοόλ • Φυσική δραστηριότητα- χρόνος καθιστικής ζωής – δύναμη χειρολαβής (handgrip strength) • Πρόσβαση σε τρόφιμα – ασφάλεια τροφίμων • Δυνατότητα αυτοεξυπηρέτησης • Χρήση εναλλακτικής ιατρικής • Γνώσεις και «πιστεύω» πάνω στη διατροφή και τα τρόφιμα • Αρέσκειες και απαρέσκειες τροφίμων 	<ul style="list-style-type: none"> • Ατομικό ιστορικό (φύλο, ηλικία, επάγγελμα, ρόλος στην οικογένεια, μορφωτικό επίπεδο) • Ιστορικό υγείας του εξεταζόμενου και της οικογένειάς του • Θεραπείες • Κοινωνικοοικονομικό ιστορικό (οικονομική-κοινωνική κατάσταση, κοινωνική-ιατρική υποστήριξη, θρησκευτικά πιστεύω κλπ) • Φαρμακευτική αγωγή • Λήψη Συμπληρωμάτων <p>(Academy of Nutrition and Dietetics, 2021)</p>

Στάδιο 2: Διατροφική διάγνωση και εντοπισμός των διατροφικών προβλημάτων

Η διατροφική διάγνωση χωρίζεται σε τρεις κατηγορίες:

A) **Διατροφική πρόσληψη:** πολύ μεγάλη ή πολύ μικρή ποσότητα από ένα τρόφιμο ή θρεπτικό συστατικό σε σχέση με τις πραγματικές ή τις συνιστώμενες απαιτήσεις, ανάλογα με την περίπτωση (π.χ. εφηβεία, εγκυμοσύνη, κάποια ασθένεια κ.α.)

- **Ενεργειακή ισορροπία:** Πραγματικές ή εκτιμώμενες αλλαγές στην ενέργεια
- **Διατροφή δια στόματος ή με υποστήριξη:** Πραγματική ή εκτιμωμένη πρόσληψη τροφής και αναψυκτικών δια στόματος ή εντερικής/παρεντερικής διατροφής συγκρινόμενη με τις απαιτήσεις του ασθενούς.
- **Πρόσληψη Υγρών:** Πραγματική ή εκτιμώμενη πρόσληψη υγρών συγκρινόμενη με τις απαιτήσεις του ασθενούς.
- **Πρόσληψη Βιοδραστικών ουσιών:** Πραγματική ή εκτιμώμενη πρόσληψη βιοδραστικών ουσιών (συμπεριλαμβανομένων των λειτουργικών τροφίμων και συστατικών, των διατροφικών συμπληρωμάτων και του αλκοόλ).
- **Πρόσληψη θρεπτικών συστατικών:** Πραγματική ή εκτιμώμενη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών ή ομάδων συγκρινόμενη με τα επιθυμητά επίπεδα. – λίπη-χοληστερόλη, πρωτεΐνη, υδατάνθρακες και ΦΙ, Βιταμίνες και μέταλλα

B) **Κλινικό πρόβλημα:** Διατροφικά προβλήματα που σχετίζονται με κάποιες ιατρικές ή φυσικές καταστάσεις

- **Λειτουργικότητα:** Αλλαγή στη φυσική ή μηχανική λειτουργία του οργανισμού που επηρεάζει τη διατροφική κατάσταση
- **Βιοχημική κατάσταση:** Αλλαγή στην ικανότητα του οργανισμού να μεταβολίζει θρεπτικά συστατικά ως αποτέλεσμα λήψης φαρμακευτικής αγωγής, χειρουργικής επέμβασης ή όπως αποδεικνύεται από τις διαταραγμένες εργαστηριακές τιμές.
- **Βάρος:** Αλλαγή στην κατάσταση του βάρους όταν συγκρίνεται με το σύνηθες ή επιθυμητό βάρος.

Γ) **Προβλήματα σε σχέση με το περιβάλλον ή κάποιες συγκεκριμένες συμπεριφορές του ατόμου:** Γνώσεις, «πιστεύω», φυσικό περιβάλλον, πρόσβαση σε κατάλληλα φαγητά, υγιεινή τροφίμων

- **Γνώσεις και πιστεύω:** Γνώσεις και πεποιθήσεις όπως αναφέρονται, παρατηρούνται ή αποδεικνύονται.
 - **Φυσική δραστηριότητα και λειτουργικότητα:** Φυσική δραστηριότητα, αυτό-φροντίδα και προβλήματα ποιότητας ζωής, όπως αναφέρονται, παρατηρούνται ή αποδεικνύονται.
 - **Ασφάλεια τροφίμων και Πρόσβαση:** Προβλήματα με ασφάλεια τροφίμων και πρόσβαση σε αυτά
- Η διατροφική διάγνωση καταγράφεται ως εξής: Οι διαιτολόγοι γράφουν ένα PES (θα εξηγηθεί παρακάτω) για να περιγράψουν ένα διατροφικό πρόβλημα, την αιτία αυτού του προβλήματος και τα αποδεικτικά στοιχεία που αποδεικνύουν τη διατροφική διάγνωση. Παρακάτω περιγράφεται ακριβώς τι εννοούμε με τον όρο PES

(P) for Problem (Nutritional Diagnosis)	(E) for Etiology	(S) for Signs/Symptoms
Περιγράφει αλλαγές στη διατροφική κατάσταση του εξεταζόμενου <ul style="list-style-type: none"> • Αυξημένη/μειωμένη • Ανεπαρκής/Υπερβολική • Τροποποιημένη, ανεπαρκής, μη αποτελεσματική, οξεία/χρόνια κλπ 	Περιγράφει την αιτία της αλλαγής που συμβαίνει στη διατροφική κατάσταση <ul style="list-style-type: none"> • Πληροφόρηση για είδος διατροφικής παρέμβασης που απαιτείται 	Δείκτες/Δεδομένα που δείχνουν ότι ο ισχυρισμός της ύπαρξης του συγκεκριμένου προβλήματος ισχύει <ul style="list-style-type: none"> • Τι πρέπει να εκτιμάται & παρακολουθείται στην παρέμβαση

Σε διαφορετική μορφή το PES μπορεί να γραφεί σε μια-δυο σειρές με τον εξής τρόπο:

«Το διατροφικό πρόβλημα είναι, το οποίο σχετίζεται με, όπως αποδεικνύεται από».

Παράδειγμα PES για έναν υπερτασικό:

Το διατροφικό πρόβλημα είναι η **υψηλή κατανάλωση αλατιού** στο φαγητό, η οποία σχετίζεται με την έλλειψη γνώσης όσον αφορά την κατάλληλη δίαιτα του υπερτασικού, όπως αποδεικνύεται από την υψηλή τιμή Na στις βιοχημικές εξετάσεις.

Παράδειγμα PES για ένα άτομο που χάνει βάρος:

Το διατροφικό πρόβλημα είναι η **ανεπαρκής πρόσληψη ενέργειας**, η οποία σχετίζεται με πρόσληψη θερμίδων που δεν είναι ίσες ή δεν ξεπερνούν τις ενεργειακές ανάγκες, όπως αποδεικνύεται από την απώλεια βάρους X κιλών σε Y ημέρες.

Παράδειγμα PES για έναν διαβητικό:

Το διατροφικό πρόβλημα είναι η **υπερβολική κατανάλωση υδατανθράκων**, η οποία σχετίζεται με λήψη παραπάνω ποσότητας υδατανθράκα στην καθημερινή δίαιτα από όσο χρειάζεται, όπως αποδεικνύεται από τα αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στις βιοχημικές εξετάσεις.

Προσοχή: Δεν αναφέρεται ως πρόβλημα η αρτηριακή υπέρταση (πρώτο παράδειγμα) ή ο διαβήτης (τρίτο παράδειγμα), καθώς το διαιτολογικό ενδιαφέρον είναι να λυθεί το διατροφικό πρόβλημα και όχι το ιατρικό

Άλλα παραδείγματα με PES:

Η διατροφική διάγνωση είναι η **υπερβολική πρόσληψη κορεσμένου λίπους** η οποία σχετίζεται με την συχνή κατανάλωση γευμάτων fast food όπως αποδεικνύεται από τα αυξημένα επίπεδα της χοληστερόλης ορού.

Η διατροφική διάγνωση είναι η **υπερβολική πρόσληψη ενέργειας** η οποία σχετίζεται με την αμετάβλητη διαιτητική πρόσληψη και περιορισμένη κινητικότητα λόγω κατάγματος όπως αποδεικνύεται από την αύξηση του σωματικού βάρους κατά 5 κιλά σε 3 εβδομάδες λόγω κατανάλωσης 500kcal/ημ περισσότερες από τις εκτιμώμενες ανάγκες.

Η διατροφική διάγνωση είναι το **διαταραγμένο διατροφικό μοντέλο** το οποίο σχετίζεται με την λανθασμένη γνώση για τα τρόφιμα και την διατροφή (ότι οι kcal δεν απορροφούνται μετά από τη χρήση (lexotives) όπως αποδεικνύεται από τη χρήση καθαρτικών μετά από το γεύμα.

Στάδιο 3: Διαιτητική παρέμβαση

Σε αυτό το στάδιο θέτονται και ιεραρχούνται οι **στόχοι** για τον εκάστοτε εξεταζόμενο ανάλογα πάντα με το διατροφικό πρόβλημα που διαγνώστηκε παραπάνω. (Academy of Nutrition and Dietetics, 2013; ADA, 2008)

Στόχοι

- Θερμίδες Διαιτολογίου
- Πρωτεϊνικές Ανάγκες
- Κατανομή Μακροθρεπτικών
- Υπολογισμός κορεσμένων (SFA)
- Επιλογή ομάδων τροφίμων βάση συστάσεων (USDA, Συστάσεις για τον ελληνικό πληθυσμό κ.α.)
- Κατανομή τροφίμων
- Επιλογή τροφίμων βάση των αναγκών για την κάλυψη των μακροθρεπτικών

Αυτό το στάδιο περιλαμβάνει όλες τις ενέργειες που θα πρέπει να διενεργηθούν ώστε να γίνει εφικτή η επίτευξη των στόχων που έχουν τεθεί. Πιο αναλυτικά το στάδιο αυτό περιλαμβάνει:

<i>Διαιτητική εντολή</i>	<i>Διατροφική εκπαίδευση</i>	<i>Διατροφική συμβουλευτική</i>	<i>Συντονισμός της διατροφικής φροντίδας</i>
Εξατομικευμένη προσέγγιση για την παροχή τροφίμων και θρεπτικών συστατικών.	Στοχευμένη διαδικασία για την καθοδήγηση ή την εκπαίδευση του εξεταζόμενου πάνω σε μία δεξιότητα ή τη μετάδοση γνώσεων. Στόχος είναι να βοηθήσει τους εξεταζόμενους να διαχειρίζονται τη δίαιτά τους ή να τροποποιούν κατάλληλα τις διατροφικές τους επιλογές και τη φυσική τους δραστηριότητα ώστε να προάγεται η υγεία τους.	Υποστηρικτική διαδικασία, που χαρακτηρίζεται από μια συνεργατική σχέση πελάτη-συμβούλου, για τη δημιουργία προτεραιοτήτων και στόχων όσον αφορά τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα. Ουσιαστικά είναι ένα εξατομικευμένο σχέδιο δράσης που προωθεί το αίσθημα ευθύνης στον ασθενή για την προσωπική του φροντίδα και τη θεραπεία μιας υπάρχουσας κατάστασης.	Διαβούλευση με, παραπομπή σε, ή συντονισμός της διατροφικής αγωγής με άλλους φορείς παροχής υγειονομικής περίθαλψης, ιδρύματα ή οργανισμούς που μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση ή την διαχείριση των προβλημάτων που σχετίζονται με τη διατροφή. (Academy of Nutrition and Dietetics, 2013)

Στάδιο 4: Παρακολούθηση και Αξιολόγηση

Αυτό το στάδιο περιλαμβάνει την αξιολόγηση στην οποία βασίζεται η λήψη αποφάσεων για τροποποίηση των συμβουλών που παρέχονται. Έτσι, η διαδικασία της διατροφικής φροντίδας είναι μια δυναμική διαδικασία. Ουσιαστικά, τα ερωτήματα που πρέπει να απαντηθούν σε αυτό το στάδιο είναι τα εξής:

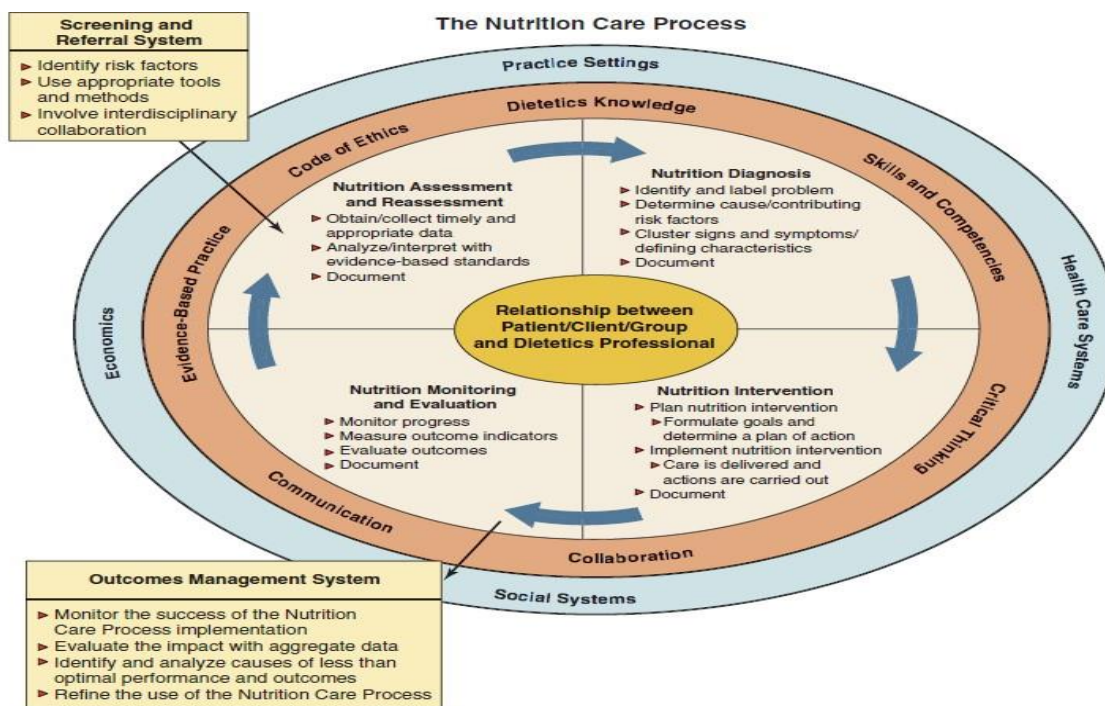
A) Ποιοι από τους αρχικούς στόχους επιτεύχθηκαν;

B) Πραγματοποιήθηκαν με ακρίβεια οι ενέργειες παρέμβασης;

Γ) Μπορεί ο ασθενής να ακολουθήσει τη διαδικασία της διατροφικής φροντίδας; (ADA, 2008)

Όσον αφορά στο τι περιλαμβάνει αυτή η διαδικασία της παρακολούθησης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί πάλι ο πίνακας του 1^{ου} σταδίου της διατροφικής αξιολόγησης, αφού με τον ίδιο τρόπο θα αξιολογηθεί αν έχουν επιτευχθεί οι στόχοι που τέθηκαν (βελτίωση βάρους, Δ.Μ.Σ., αλλαγές στη διατροφική πρόσληψη, αλλαγές στη φυσική δραστηριότητα, βελτιωμένες βιοχημικές εξετάσεις, βελτιωμένη κλινική εικόνα κ.α.) (Academy of Nutrition and Dietetics, 2013, ADA, 2008)

Σχηματικό σχέδιο της Διαδικασίας Διατροφικής Φροντίδας



Source: Writing Group of the Nutrition Care Process/Standardized Language Committee. Nutrition care process and model part I: the 2008 update. *J Am Diet Assoc.* 2008;108:1113-17.

Βιβλιογραφία

- 1) Academy of Nutrition and Dietetics, «International Dietetics and Nutrition Terminology (IDNT) Reference Manual, Fourth Edition», 2013
- 2) American Dietetic Association, «Nutrition Care Process and Model Part 1: The 2008 Update», 2008, Journal of the American Dietetic Association
- 3) Nutrition Care Process Terminology (eNCPT), 2020 Edition. Copyright 2020 Academy of Nutrition and Dietetics. Updated October 2021