



## Εργαστήριο 8<sup>ο</sup>: Στάδια σύνταξης διαιτολογίου (συνέχεια)

### ΣΤΑΔΙΑ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ - ΠΙΝΑΚΑΣ ΙΣΟΔΥΝΑΜΩΝ – ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

1. Υπολογισμός ΔΜΣ και αξιολόγηση του.
2. Υπολογισμός Ιδανικού Βάρους
3. Υπολογισμός του ΒΜ
4. Υπολογισμός Ενεργειακών Αναγκών:  $BM \times PAL$
5. Θερμίδες Διαιτολογίου: Ισοθερμιδικό για διατήρηση βάρους- Υποθερμιδικό για απώλεια βάρους-Υπερθερμιδικό για αύξηση βάρους  
*Για 1kg Σωματικού λίπους υπολογίζουμε 7500kcal*
6. Υπολογισμός Πρωτεϊνικής επάρκειας (RDA πρωτεΐνης): 0,88gρ/kgIB
7. Κατανομή των θερμίδων σε μακροθρεπτικά συστατικά με αναλογία αυτών με βάση τα DRIs και υπολογίζουμε τα γραμμάρια (PRO,CHO,FAT) που θα χρησιμοποιήσουμε στο διαιτολόγιο (DRIs,2010, Pro: 10-35% (10-15), FAT: 20-35%(25-30), CHO:45-65%(50-60))
8. Επιλέγουμε στο πίνακα ΙΣΟΔΥΝΑΜΩΝ αρχικά τα ισοδύναμα των Γαλ/κων, Φρούτων και λαχανικών που αναλογούν στις θερμίδες και στις απαιτήσεις του διαιτολογίου με βάση τις συστάσεις και ολοκληρώνουμε τον πίνακα
9. Ελέγχουμε τις αποκλίσεις:  $\pm 5$  για τους υδατάνθρακες,  $\pm 3$  για τις πρωτεΐνες,  $\pm 2$  για το λίπος και  $\pm 50$  για τις θερμίδες (wheeler *et al*, 1996)
10. Κατανέμουμε τα ισοδύναμα στον πίνακα κατανομής γευμάτων
11. Σχεδιάζουμε το διαιτολόγιο αντικαθιστώντας τα ισοδύναμα με τρόφιμα από τους πίνακες τροφίμων



## ΑΣΚΗΣΕΙΣ

### 1<sup>η</sup> Σχεδιασμός διαιτολογίου για σταθερό βάρος

Η Μαρία είναι 22 ετών, 60 κιλά και ύψος 1,65 μέτρα, είναι φοιτήτρια και πηγαίνει 3 φορές την εβδομάδα γυμναστήριο. Αξιολογήστε το άτομο και συντάξτε διαιτολόγιο για σωστή και ισορροπημένη διατροφή.

### 2<sup>η</sup> Σχεδιασμός διαιτολογίου για μείωση βάρους

Ο Γιάννης είναι 25 ετών, 95 κιλά και ύψος 1,85 μέτρα, εργάζεται ως πωλητής σε κατάστημα ηλεκτρονικών και τον ελεύθερο χρόνο του προγραμματίζει υπολογιστές. Αξιολογήστε και συντάξτε διαιτολόγιο με βάση τις ανάγκες του.

### 3<sup>η</sup> Σχεδιασμός διαιτολογίου για αύξηση βάρους

Η Ελένη είναι 20 ετών, 38 κιλά και ύψος 1,46 μέτρα η δραστηριότητα της υπολογίστηκε με  $PAI=1,5$ . Ο γιατρός της επιμένει ότι πρέπει να βάλει βάρος υπολογίστε και σχεδιάστε διαιτολόγιο ανάλογο των απαιτήσεων.



Εισαγωγή στην Επιστήμη της Διατροφής και Διαιτολογίας  
Εργαστήριο

Ηλικία:....., Βάρος:....., Ύψος:.....

ΔΜΣ: \_\_\_\_\_

Ιδανικό Βάρος: \_\_\_\_\_

Βασικός Μεταβολισμός: \_\_\_\_\_

Ενεργειακές Ανάγκες: \_\_\_\_\_

Πρωτεϊνικές Ανάγκες: 0,8γρ/kgIB \_\_\_\_\_

CHO: \_\_\_\_\_ % \_\_\_\_\_

PRO: \_\_\_\_\_ % \_\_\_\_\_

FAT: \_\_\_\_\_ % \_\_\_\_\_

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΙΣΟΔΥΝΑΜΩΝ**

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	Αριθμός Ισοδυνάμων	CHO (g)	PRO (g)	FAT (g)	Kcal
ΓΑΛΑ ΑΠΑΧΟ		12	8	2	100
ΓΑΛΑ ΜΕ ΜΕΙΩΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ		12	8	5	120
ΓΑΛΑ ΠΛΗΡΕΣ		12	8	8	160
ΦΡΟΥΤΑ		15	-	-	60
ΛΑΧΑΝΙΚΑ		5	2	-	25
ΑΜΥΛΟ		15	3	1	80
ΠΡΩΤΕΙΝΗ ΑΠΑΧΗ		-	7	2	45
ΠΡΩΤΕΙΝΗ ΜΕΤΡΙΑ ΛΙΠΑΡΗ		-	7	5	75
ΠΡΩΤΕΙΝΗ ΥΨΗΛΑ ΛΙΠΑΡΗ		-	7	8	100
ΛΙΠΟΣ		-	-	5	45
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>					
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΠΟΥ ΕΠΡΕΠΕ</b>					



Εισαγωγή στην Επιστήμη της Διατροφής και Διαιτολογίας  
Εργαστήριο

ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Ομάδες τροφίμων	Αρ. ΙΣ	πρωινό	πρόγευμα	μεσημέρι	απόγευμα	βράδυ	προ ύπνου
Γάλα άπαχο							
Γάλα μειωμένα λιπαρά							
Γάλα πλήρες							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Άμυλο							
ΠΡΩΤΕΙΝΗ άπαχη							
ΠΡΩΤΕΙΝΗ μέτρια λιπαρή							
ΠΡΩΤΕΙΝΗ υψηλά λιπαρή							
Λίπος							

Διαιτολόγιο

	1 <sup>η</sup> Μέρα	2 <sup>η</sup> Μέρα	3 <sup>η</sup> Μέρα
Πρωινό			
Δεκατιανό			
Μεσημεριανό			
Απογευματινό			
Βραδινό			
Προ Ύπνου			