



Διατροφή στα Στάδια Ζωής II (Ε)

Εαρινό Εξάμηνο 2026

2^ο Εργαστήριο: Παχύσαρκος Ενήλικος

1. Περιστατικό

Ο κ. Τάσος είναι 38 ετών, 100 κιλά και έχει ύψος 1,75 μ. Τα αποτελέσματα της λιπομέτρησης έδειξαν ότι το λίπος (%BF) ήταν 26% . Εργάζεται ως υπάλληλος γράφειου , καθημερινά εκτός Κυριακής 08:00-15:00 και τις υπόλοιπες ώρες κοιμάται, βλέπει τηλεόραση, πηγαίνει για καφέ ή μεταφέρει το γιο του (10 ετών) στις εξωσχολικές του δραστηριότητες. Όλες του οι μετακινήσεις γίνονται με αυτοκίνητο. Του αρέσουν πολύ οι τηγανιτές πατάτες, η πίτσα, τα σουβλάκια, τα γλυκά ζαχαροπλαστείου & περιπτέρου, τα ζυμαρικά (λευκά), το φρέσκο λευκό ψωμί με το μεσημεριανό, οι ντομάτες, η ketchup και η coca cola. Δεν τρώει ποτέ όσπρια (εκτός από ρεβύθια), σπανάκι, πικρά άγρια χόρτα, μελιτζάνες, μπάμιες, γάλα, γιαούρτι (μόνο ως τζατζίκι). Από ψάρια τρώει μόνο φιλέτα, χωρίς οστά (μεγάλα κατεψυγμένα) ή ψαροκροκέτες. Του αρέσουν όλα τα φρούτα αλλά συνήθως καταναλώνει μόνο μπανάνα, λόγω ευκολίας στο καθάρισμα. Πίνει περίπου 1 λίτρο νερό την ημέρα και 1-2 καφέδες, με 3 κτ.γ ζάχαρη έκαστος και καπνίζει 1 πακέτο τσιγάρα. Από τον καθιερωμένο του ετήσιο έλεγχο και προκύπτουν τα εξής :



Διατροφή στα Στάδια Ζωής II (Ε)

Βιοχημικός Δείκτης	Ευρεθείσα Τιμή
Ολική χοληστερόλη (TC)	232 mg/dl
Λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας (HDL)	39 mg/dl
Λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας (LDL)	180 mg/dl
Τριγλυκερίδια (TG)	300 mg/dl
Γλυκόζη ορού (Glu)	98 mg/dl

Ο κ. Τάσος έρχεται σε εμάς με σκοπό να βελτιώσει τις διατροφικές του συνήθειες και το βιοχημικό του προφίλ. Με σκοπό την εκτίμηση της διαιτητικής του πρόσληψης, του ζητάμε να συμπληρώσει ένα ημερολόγιο καταγραφής τροφίμων για τρεις ημέρες.



Διατροφή στα Στάδια Ζωής II (Ε)

Τρόφιμα 3μερης καταγραφής

ΚΥΡΙΑΚΗ:

Πρωινό: Καφές (1 φλιτζάνι) με 3 κ.γ ζάχαρη, 1 κομμάτι κέικ απλό (80γρ)

Δεκατιανό: 1 αχλάδι (140γρ), 1 μήλο (200γρ)

Μεσημεριανό: Ψητό μπούτι από κοτόπουλο (250γρ), 200γρ πατάτα φούρνου και 2 κ.σ. μαγιονέζα (30γρ), 2 κ.σ. κετσαπ, σαλάτα (360γρ ντομάτες, 70γρ αγγούρι, 30γρ κρεμμύδι ξερό, 60γρ φέτα και 2 κ.σ. ελαιόλαδο), 2 φέτες λευκό ψωμί (60γρ), 1 μπανάνα (120γρ)

Απόγευμα: Καφές (1 φλιτζάνι) με 3 κ.γ ζάχαρη

Βραδινό: 4 κομμάτια πίτσα σπέσιαλ, 1 coca cola

ΠΕΜΠΤΗ:

Πρωινό: κρουασάν με σοκολάτα molto, καφές (1 φλιτζάνι) με 3 κ.γ ζάχαρη

Μεσημεριανό: Μακαρόνια (300γρ) με 130 γρ κιμά χοιρινό, 3 κ.σ τυρί παρμεζάνα, σαλάτα με μαρούλι (200γρ) και 2 κ.σ. ελαιόλαδο, 2 φέτα λευκό ψωμί (60γρ), 1 κομμάτι κέικ απλό (60γρ)

Απόγευμα: Καφές (1 φλιτζάνι) με 3 κ.γ ζάχαρη

Βραδινό: 2 τoστ με ζαμπόν και τυρί, 50γρ πατατάκια, 1 coca cola 330ml

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

Πρωινό: τυρόπιτα, καφές (1 φλιτζάνι) με 3 κ.γ ζάχαρη

Μεσημεριανό: 2 φιλέτα ψαριού (120γρ το καθένα), πατάτες τηγανιτές (200γρ), σαλάτα με 1 ντομάτα (180γρ), 70γρ αγγούρι και 2 κ.σ. ελαιόλαδο, 2 φέτα λευκό ψωμί (30γρ), παγωτό βανίλια (200γρ)

Απόγευμα: Καφές (1 φλιτζάνι) με 3 κ.γ ζάχαρη

Βραδινό: 1 πίτα 90γρ, 1 σουβλάκι 80γρ, 20γρ γιαούρτι, 50γρ πατάτες τηγανιτές, 1 coca cola 330ml



Διατροφή στα Στάδια Ζωής II (Ε)

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:

α. Εφαρμόστε όλα τα στάδια του NCP

Επικουρικά δίδονται οι παρακάτω ερωτήσεις (προσδιορίστε σε ποιο στάδιο του NCP εντάσσονται):

1. Αξιολογήστε τη διατροφική του πρόσληψη βάσει των στοιχείων που σας προσφέρονται, ποιοτικά και ποσοτικά (π.χ. ενδεχόμενες μειωμένες ή/και υπερβολικές προσλήψεις θρεπτικών συστατικών).
2. Εντοπίστε τα διατροφικά προβλήματα και καταγράψτε τη δήλωση PES για καθένα από αυτά.
3. Καθορίστε επιμέρους στόχους για τα διατροφικά προβλήματα (δηλώσεις PES) που καταγράψατε.
4. Τι θα ελέγχατε στην επαναληπτική επίσκεψη του κου Τάσου μετά από 3 μήνες;

β. Αναλύστε τα διαιτολόγια με τη χρήση λογισμικού ως ξεχωριστές μέρες (3 ημερήσια διαιτολόγια, θερμίδες ανά ημέρα) και υπολογίστε το μέσο όρο των 3 ημερών. Παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ Κυριακής και εβδομαδιαίας ημέρας (μέσος όρος Πέμπτης και Παρασκευής) στην αναφερόμενη διατροφική πρόσληψη;

γ. Καταγράψτε τις απαιτήσεις του σε κάθε θρεπτικό συστατικό και αξιολογήστε την πρόσληψή του σε Ενέργεια, Μακροθρεπτικά, Ασβέστιο, βιταμίνη C και Φυτικές Ινες, κορεσμένα λίπη, απλά σάκχαρα και Αναλογία λιπαρών οξέων (3 ημέρες).

δ. Σχεδιάστε ένα ημερήσιο διαιτολόγιο απώλειας βάρους.