



Διατροφή στα Στάδια Ζωής II (Ε)

Εαρινό Εξάμηνο 2025

Περιστατικό

Η Μαρία είναι 49 ετών, υπάλληλος σούπερ μάρκετ, η οποία έχει δοκιμάσει πολυάριθμα προγράμματα απώλειας βάρους. Έχει ακολουθήσει αυστηρές δίαιτες, αν και ποτέ δεν έχει εφαρμόσει παράλληλα κάποιο πρόγραμμα άσκησης. Η αρτηριακή της πίεση είναι 160/90mmHg, έχει ύψος 1,62 μέτρα και ζυγίζει 88 κιλά. Από τις ανθρωπομετρήσεις προκύπτει ότι η περίμετρος μέσης της είναι 91 cm. Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης αναφέρει ότι παίρνει Lasix, Glucophage και Atorstat. Το χαμηλότερο βάρος που είχε ποτέ ήταν 58 κιλά σε ηλικία 30 ετών, το οποίο και διατήρησε για 2 χρόνια. Η Μαρία αναφέρει ότι είχε κάνει πάρα πολλές δίαιτες όταν ήταν έφηβη και ζύγιζε 76 κιλά για 3 χρόνια. Θεωρεί ότι μια πρωτεϊνική τύπου διαίτα θα ήταν το ιδανικό για να χάσει τα κιλά που θέλει. Λόγω ωραρίου η Μαρία δεν έχει τακτικότητα με τον αριθμό των γευμάτων της. Συνήθως θα καταναλώσει έναν καφέ με 2 κ.γ ζάχαρη το πρωί μαζί με κάποιο βούτημα. Στη δουλειά θα φάει κάποια μπάρα ή κρουασάν με σοκολάτα, ή ξηρούς καρπούς αλατισμένους, σπάνια θα καταναλώσει φρούτα γιατί δεν προλαβαίνει. Το κυρίως γεύμα της θα γίνει το βράδυ που θα φάει μεγάλη μερίδα φαγητού, λίγη σαλάτα και 2-3 φέτες ψωμί ανάλογα με το φαγητό. Αναφέρει ότι λόγω της έντασης της καθημερινότητας καταφεύγει σε «συναισθηματικό» φαγητό τύπου ζυμαρικά, πίτσα και γλυκά. Αποφεύγει τα όσπρια και τα λαδερά γιατί θεωρεί ότι δεν την χορταίνουν, ενώ προτιμά τυρί φέτα, χοιρινό φιλέτο και κοτόπουλο ως βασική πρωτεΐνη των γευμάτων της.

Εργαστηριακές αναλύσεις	Τιμές αναλύσεων	Φυσιολογικές τιμές
Αιμοσφαιρίνη	13,8 g/dl	12 – 15 g/dl
Αιματοκρίτης	40,5 %	37 – 47 %
Γλυκόζη νηστείας	118 mg/dl	65 – 100 mg/dl
Χοληστερόλη	185 mg/dl	140 – 190 mg/dl
LDL – χοληστερόλη	133 mg/dl	< 130 mg/dl
HDL – χοληστερόλη	25 mg/dl	> 50 mg / dl
Τριγλυκερίδια	250 mg/dl	35 – 135 mg/dl
Κάλιο	4,7 mEq/L	3,5 – 5,3 mEq/L
Νάτριο	140 mEq/L	135 – 145 mEq/L
Ουρικό οξύ	6,9 mg/dl	2,6 – 6,0 mg/dl
Αρτηριακή υπέρταση	140 / 95 mmHg	≤ 130/85 mmHg

A. Ερωτήσεις Περιστατικού:

1. Εφαρμόστε τη διαδικασία διατροφικής φροντίδας (NCP) για το περιστατικό λαμβάνοντας υπόψιν τα παρακάτω υποερωτήματα:
 - Αξιολογήστε τη θρεπτική της κατάσταση βάσει όλων των διαθέσιμων στοιχείων.
 - Αξιολογήστε τους βιοχημικούς δείκτες που σας δίνονται
 - Εντοπίστε τα διατροφικά προβλήματα του περιστατικού και καταγράψτε τη διατροφική διάγνωση (PES) για το καθένα από αυτά.
 - Ποιες οι πρωτεϊνικές και οι ενεργειακές ανάγκες της Μαρίας;
 - Ποιοι οι διατροφικοί στόχοι που θα θέτατε στη Μαρία;
2. Σε ποια θρεπτικά συστατικά θα επιστούσατε την προσοχή της Μαρίας (π.χ. συνολικά λιπίδια, κορεσμένα λιπίδια, νάτριο, κάλιο, ασβέστιο) και γιατί;
3. Ποιες μορφές σωματικής άσκησης θα συστήνατε στη Μαρία;

B. Σχεδιάστε ημερήσια διαιτολόγια 1800kcal με τα παρακάτω χαρακτηριστικά και σχολιάστε

1. *Βάσει την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής* με τα εξής ποσοστά μακροθρεπτικών: CHO: 40%, FAT: 40%, PRO: 20%
2. *Κετογονική δίαιτα* με τα εξής ποσοστά μακροθρεπτικών: CHO: 10%, FAT: 80%, PRO: 10%
3. *Atkins* με τα εξής ποσοστά μακροθρεπτικών: CHO 20%, FAT: 60%, PRO: 20%

