



Διατροφή στα Στάδια Ζωής II (Ε)

Εαρινό Εξάμηνο 2025

Εμμηνόπαυση

Σκοπός: Διατροφική συμβουλευτική υποστήριξη σε γυναίκα στην εμμηνόπαυση

Περιστατικό

Η Μ.Γ. είναι μια κυρία 52 ετών, χωρίς οικογενειακές υποχρεώσεις, με ύψος 1,70 m και βάρος 92kg και περίμετρο μέσης 89cm, περίμετρο ισχύων 92 cm και περίμετρο καρπού 17cm, η οποία βρίσκεται σε αρχικά στάδια εμμηνόπαυσης. Εργάζεται ως τραπεζικός υπάλληλος, στη θέση της προϊσταμένης, καθημερινά 07:00-15:00, ενώ πολύ συχνά εργάζεται σε υπερωρίες. Πίνει καθημερινά τουλάχιστον δύο σκέτους καφέδες και είναι καπνίστρια (1 πακέτο/ημέρα) εδώ και πολλά χρόνια. Πίνει περίπου 1 λίτρο νερό ημερησίως. Τελευταία παραπονιέται για συχνή κόπωση και πόνους στις αρθρώσεις για τις οποίες θεωρεί ότι ευθύνεται η δουλειά της και η αύξηση βάρους, καθώς τα τελευταία πέντε χρόνια έχει προσθέσει δέκα κιλά. Μετά από επίμονες παροτρύνσεις της οικογένειάς της, επισκέπτεται τον οικογενειακό της γιατρό, ο οποίος της γράφει αιματολογικές εξετάσεις (γενική αίματος, βιοχημικές εξετάσεις), καθώς επίσης της συστήνει να επισκεφτεί το γυναικολόγο της για περαιτέρω διερεύνηση της υγείας της όσον αφορά την εμμηνόπαυση. Μετά την επίσκεψή της στο γυναικολόγο και μια σειρά από εξετάσεις, έρχεται σε σας με τις εξετάσεις της και την παραπομπή από το γυναικολόγο για να την κατευθύνετε σχετικά με τη διατροφή της. Από την εξέταση της προέκυψε ότι το % ΣΛ της είναι 33%.

Βιοχημικές Εξετάσεις:

Εργαστηριακές αναλύσεις	Τιμές αναλύσεων
Αιμοσφαιρίνη (HGB)	13,8 g/dL
Αιματοκρίτης (HCT)	40,5 %
Χοληστερόλη	198mg/dl
LDL – χοληστερόλη	133 mg/dl
HDL – χοληστερόλη	35 mg/dl
Τριγλυκερίδια	150 mg/dL
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D(25 ΟΗD)	22,80ng/mL
Ασβέστιο	8mg/dL

Ανάκληση 24ώρου:

Πρωινό	Καφές σκέτος 1 κρουασάν σοκολάτας εμπορίου (80gr molto)
Δεκατιανό	1 τυρόπιτα (120 gr)
Μεσημεριανό	150gr χοιρινό με πατάτες (180gr) στο φούρνο, με 3 κτ.σ λάδι και 1 φλ σαλάτα αγγούρι ντομάτα με 1 κτ.σ λάδι
Απογευματινό	4 μπισκότα Digestive απλά και 1 καφέ σκέτο
Βραδινό	1 τοστ με γαλοπούλα και τυρί

Ερωτήσεις Περιστατικού

1. Εφαρμόστε τη διαδικασία διατροφικής φροντίδας (NCP) για το παραπάνω περιστατικό.
2. Σε ποια θρεπτικά συστατικά θα δίνετε ιδιαίτερη βαρύτητα στην εμμηνόπαυση και γιατί;
3. Θα συμφωνούσατε με τη χορήγηση συμπληρώματος ασβεστίου; Δικαιολογήστε.
4. Πως θα καλύπτατε τις ανάγκες της σε ασβέστιο, εκτός από τα γαλακτοκομικά;
5. Ποιος ο ρόλος των φυτοοιστρογόνων και σε ποια τρόφιμα συμπεριλαμβάνονται;
6. Σχεδιάστε ένα ημερήσιο διαιτολόγιο για την συγκεκριμένη κυρία λαμβάνοντας υπόψιν τις απαιτήσεις της συγκεκριμένης κατάστασης.

