



Διατροφή στα Στάδια Ζωής II (Ε)

Εαρινό Εξάμηνο 2025

7^ο Εργαστήριο: Δυσανεξία στη Λακτόζη

Σκοπός: Η διατροφική υποστήριξη περιστατικού με δυσανεξία στη λακτόζη

Περιστατικό

Ο Γ.Κ είναι 24 ετών, ύψους 1,80 μέτρων, βάρους 82 κιλών, εργάζεται ως σερβιτόρος σε καφετέρια 10:00-19:00 καθημερινά. Αναφέρει ότι το σύνηθες βάρος του ήταν 88 κιλά, και η ακούσια απώλεια παρατηρήθηκε σε διάστημα 3 μηνών. Από τις ανθρωπομετρίες προέκυψε ότι έχει μεσαίο μέγεθος σκελετού, η περίμετρος μέσης του μετρήθηκε στα 95 cm, η δερματική πτυχή τρικεφάλου ήταν 8 mm ενώ η περίμετρος στο μέσο του βραχίονα 24 cm. Δεν έχει τη δυνατότητα κατανάλωσης κυρίου γεύματος στη διάρκεια της εργασίας του. Τον τελευταίο καιρό παρουσίαζε φουσκώματα, έντονο πόνο στην κοιλιακή περιοχή, αέρια και μερικές φορές διάρροια. Μετά από την επίσκεψη του σε παθολόγο και τις σχετικές εξετάσεις, διαγνώστηκε δυσανεξία στη λακτόζη. Διέκοψε την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και τυριού, τα δυσάρεστα γαστρεντερικά συμπτώματα έπαψαν, ωστόσο 8 μήνες μετά τη διάγνωση της δυσανεξίας παρουσίασε πληγές στα χείλη του και ενοχλήσεις στα μάτια του (κόπωση, κνησμός). Δεν αντιμετωπίζει κανένα άλλο πρόβλημα υγείας και δεν έχει καμιά άλλη δραστηριότητα έκτος από την κίνηση στην εργασία σου.

Βιοχημικοί Δείκτες:

- **Ασβέστιο:** 7mg/dl (φυσιολογικές τιμές: 8,5 – 10,5 mg/dl)
- **B2 ορού:** 3 μg/dl (φυσιολογικές τιμές: 4-24 μg/dl)
- **Βιταμίνη D:** 22 mg/dl (ανεπάρκεια : 20-30 ng/dl, φυσιολογικές τιμές : >30ng/dl)

Ανάκληση 24ωρου:

| | |
|--------------------|--|
| Πρωινό 09:00 | 2 μεγάλες φέτες ψωμί, 1 αυγό, ½ αβοκάντο, 1 μεγάλη μπανάνα 1 καφέ με 3 κ. γλ ζάχαρη |
| Ενδιάμεσο 12:00 | 1 ποτήρι φυσικό χυμό (250ml) 6 μπισκότα Digestive |
| Μεσημεριανό 15:00 | 1 σάντουιτς με φιλέτο κοτόπουλου, ντομάτα, μαρούλι, 2 κ.γ μαγιονέζα |
| Απογευματινό 18:00 | 60 γρ πατατάκια 1 αναψυκτικό 500 ml |
| Βραδινό 21:00 | 1 μεγάλο χάμπουργκερ με 1 μερίδα πατάτες και 1 χυμό motion (330ml) |

Ερωτήσεις

1. Εφαρμόστε τη διαδικασία διατροφικής φροντίδας (NCP).
2. Αξιολογήστε την κίνηση του να αποκλείσει από την διατροφή του τα γαλακτοκομικά προϊόντα και το τυρί. Τι διατροφικούς κινδύνους ελλοχεύει ο αποκλεισμός των γαλακτοκομικών από τη διατροφή του; Τι θα προτείνατε εσείς στη διαχείριση των δυσάρεστων γαστρεντερικών συμπτωμάτων που του προκαλούσε η δυσανεξία στη λακτόζη;
3. Αναφέρετε τροφές που περιέχουν λακτόζη εκτός των γαλακτοκομικών.
4. Τι γνωρίζετε για τα φαρμακευτικά σκευάσματα ένζυμα λακτάσης; Θα τα προτείνατε σε άτομο με δυσανεξία στη λακτόζη;
5. Πόσα mg ασβεστίου χρειάζεται ημερησίως; Από ποιες άλλες τροφές θα μπορούσε να καλύψει τις ανάγκες του σε ασβέστιο;
6. Σχεδιάστε ένα ημερήσιο διαιτολόγιο για το συγκεκριμένο περιστατικό.

