

Zadanie egzaminacyjne

Kobieta w wieku 45 lat zgłosiła się do poradni gastroenterologicznej z objawami kolki wątrobowej. Lekarz gastrolog na podstawie przeprowadzonego badania ultrasonograficznego stwierdził obecność niewielkich kamieni w pęcherzyku żółciowym. Jako podstawę leczenia zalecił dietę łatwostrawną z ograniczeniem tłuszczu, która w istotny sposób ma wspomóc stosowane równolegle leczenie farmakologiczne. Wyznaczył kontrolną wizytę. W celu zastosowania właściwego postępowania dietetycznego skierował pacjentkę do poradni dietetycznej.

Opracuj projekt realizacji prac związanych z prowadzeniem dietoterapii u pacjentki oraz sporządź dokumentację z podejmowanych działań.

Projekt realizacji prac powinien zawierać:

1. Tytuł pracy egzaminacyjnej.
2. Założenia do opracowania projektu realizacji prac i sporządzenia dokumentacji.
3. Analizę dotychczasowego sposobu odżywiania się pacjentki - błędy żywieniowe i inne czynniki sprzyjające rozwojowi choroby.
4. Rozpoznanie potrzeb żywieniowych pacjentki, w tym:
 - określenie celów leczenia dietetycznego,
 - obliczenie dziennej zalecanej wartości energetycznej diety,
 - obliczenie dziennego zalecanego spożycia tłuszczów, białka ogółem oraz węglowodanów zgodnie ze wskazaniami lekarza.
5. Jadłospis dla pacjentki z uwzględnieniem doboru technik kulinarnych sporządzania potraw oraz dokonaną ocenę jadłospisu pod względem spożycia dziennej zalecanej ilości tłuszczu, zgodnej ze wskazaniami lekarza.
6. Schemat porady dietetycznej z uwzględnieniem motywacji i indywidualizacji zaleceń dietetycznych.
7. Zalecenia dietetyczne dla pacjentki w trakcie trwania dietoterapii z uwzględnieniem modyfikacji stylu życia.

Do opracowania projektu realizacji prac i sporządzenia dokumentacji wykorzystaj:

- Skierowanie do Poradni Dietetycznej - Załącznik 1.
- Wypis z historii choroby, ankieta charakteryzująca zwyczajowy sposób żywienia pacjentki oraz styl życia - Załącznik 2.
- Dane o zawartości składników odżywczych - Załącznik 3.
- Tabelę do opracowania przykładowego schematu żywienia i jego oceny znajdującą się w zeszycie Karta Pracy Egzaminacyjnej.

Czas przeznaczony na wykonanie zadania wynosi 240 minut.

Załącznik 1.**Skierowanie do Poradni Dietetycznej**

1. Nazwisko i imię pacjenta – Karolina Igrekowska, lat 45
2. Rozpoznanie choroby: Kamica żółciowa,
3. Zalecenia w zakresie leczenia dietetycznego:
 - dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów,
 - podaż energii na poziomie 33 kcal/kg należnej masy ciała,
 - udział tłuszczu w dziennej diecie powinien wynosić 18%,
 - udział białka 13%,
 - należna masa ciała powinna wynosić 61 kg

Uwaga: konieczna zmiana zachowań żywieniowych.

Data badania: 25 maj 2009 r.

Podpis lekarza

Jerzy Mazur

Załącznik 2.**Wypis z historii choroby, ankieta charakteryzująca zwyczajowy sposób żywienia pacjentki oraz styl życia****A. Wypis z historii choroby**

1. Nazwisko i imię – Karolina Igrekowska
2. Adres zamieszkania – Wodzierady 45
3. Wykształcenie: wyższe
4. Wykonywany zawód: kierownik sklepu z markową odzieżą młodzieżową
5. Rozpoznanie: kamica żółciowa
6. Wyniki badań:
 - ultrasonografia wykazała obecność złożeń w pęcherzyku żółciowym.
 - badania laboratoryjne: cholesterol całkowity 210 mg%, TG 155 mg%, HDL 40 mg %, glikemia na czczo: 105 mg%
 - badania antropometryczne: wzrost 169 cm, aktualna masa ciała 75 kg,
7. Dolegliwości zgłaszane przez pacjenta: od dwóch tygodni gwałtownie narastający ból w prawym podżebrzu po spożyciu posiłku, zdarzają się towarzyszące temu nudności i wymioty.
8. Aktualnie przyjmowane leki - brak
9. Występowanie czynników zagrożenia kamicy żółciową: choroba występuje w rodzinie, w bliskim pokrewieństwie, stres, płeć – kobieta, choroby współistniejące.
10. Choroby współistniejące: nadwaga, zaburzenia lipidowe, podwyższony poziom cukru.
11. Zastosowane leczenie: leczenie dietetyczne (skierowanie do poradni dietetycznej) i farmakologiczne, kontrola po 2 miesiącach w poradni gastroenterologicznej.

Data badania: 20 maj 2009 r.

Pieczęć i podpis lekarza

Tomasz Iksiński

B. Ankieta charakteryzująca zwyczajowy sposób żywienia pacjentki oraz styl życia.

Aktywność fizyczna: brak

Poziom stresu: wysoki

Czy były stosowane diety, jeśli tak to jakie? Nie

Czy masa ciała przez ostatnie dwa miesiące była taka jak obecnie - 75 kg?

Od wstąpienia dolegliwości bólowych schudłam około 2 - 3 kg w związku z ograniczeniem ilości spożywanych posiłków.

Jakie produkty, bądź potrawy wywoływały dolegliwości?

Między innymi: bigos, zapiekanki, jajecznica, makaron. Ból występował najczęściej wieczorem po spożyciu posiłku.

Czy używa Pani cukru?

Tak, słodzę kawę, herbatę 1 - 1,5 łyżeczki, lubię ciasta.

Palenie tytoniu: okazjonalnie.

Spożywanie alkoholu: okazjonalnie.

Czy zwraca Pani uwagę na informację żywieniową? - Sporadycznie.

Czy jada Pani specjalną żywność np. niskotłuszczową lub inną? Nie

Żywienie pacjentki przed wystąpieniem dolegliwości bólowych.

1. Przykładowe posiłki charakteryzujące sposób żywienia /wypełnia pacjent/.

Posiłek	Orientacyjne pory spożywania posiłków	Przykładowe posiłki spożywane w ciągu dnia	Przybliżona ilość spożywanych potraw i posiłków.
Śniadanie	ok. godz. 7.00	<ul style="list-style-type: none"> • płatki np. kukurydziane z mlekiem • płatki z jogurtem, jogurt brzoskwiniowy • kanapki z wędliną, papryka, ogórek, masło • herbata z cukrem 	<ul style="list-style-type: none"> • typowy głęboki talerz • jogurt duży, 4 - 5 łyżek płatków • 1 bułka • szklanka
II Śniadanie	ok. godz. 12.00	<ul style="list-style-type: none"> • kawa x 3 – 4 z cukrem, z dodatkiem śmietanki lub mleka w saszetkach lub jednorazowych kubeczkach • słodkie przekąski: ciastko, słodycze • sporadycznie owoce 	<ul style="list-style-type: none"> • filiżanka, 2 x śmietanki, • wafelek, kilka czekoladek, porcja ciasta ok. 100g • jabłko, banan, 2 mandarynki
Obiad	w godzinach popołudniowych, w zależności od dnia, zdarza się że nie jem jeśli jest dużo klientów w sklepie lub inne terminowe sprawy	bar szybkiej obsługi, napoje gazowane typu Fanta, Coca – cola, czasem soki lub woda mineralna.	średnia pizza, dania kuchni chińskiej porcja ok. 200 - 250 g, napoje: 1 - 2 szklanki
Podwieczorek		nie	
Kolacja	Ok. godz. 19.00 – 20.00	<ul style="list-style-type: none"> • dania jednogarnkowe np: bigos, zapiekanki z sosem, ryż z warzywami i mięsem, parówki, zapiekanki, kurczak pieczony, frytki. • pieczywo, najczęściej bułki • ketchup, musztarda • masło • czasem surówki z majonezem, śmietaną, rzadziej jogurtem • herbata z cukrem 	<ul style="list-style-type: none"> • 300 - 350g, posiłki o większej objętości w stosunku do spożywanych w ciągu całego dnia

Jakie produkty jada Pani najczęściej?

- **produkty zbożowe** - bułki, pieczywo żytnie, rzadko razowe, kasze,
- **nabiał** - sery żółte, twarogowe półtłuste lub śmietankowe, serki topione, feta, mleko najczęściej pełne 3,2 %, czasem jogurty i inne napoje mleczne fermentowane,
- **mięso** - wieprzowina, kurczaki, wędliny wieprzowe i drobiowe, paszety drobiowe, parówki, konserwy mięsne, rzadziej ryby i potrawy z ryb,
- **jaja** - jajecznica z różnymi dodatkami np: bekon, kiełbasa, rzadziej warzywa, jaja gotowane na twardo z majonezem,
- **tłuszcze** – najczęściej masło do pieczywa, sporadycznie margaryny kubkowe,
- **owoce i warzywa** - najczęściej: ogórki konserwowe, papryka, sałatki warzywne - przetwory domowe, jabłka, okazjonalnie owoce cytrusowe,
- **przyprawy** – najczęściej: sól, cukier, ketchup, musztarda,
- **napoje** - herbata, kawa, czasem soki owocowo – warzywne,
- **cukier i słodczyce** - słodzę napoje (1łyżeczka), ciasta, czasem batony, czekolada, cukierki.

2. Miejsce oraz czynność która towarzyszy jedzeniu.

Zjadałam małe, szybkie śniadanie przed wyjściem do pracy i obiad, właściwie obiady - kolacja pomiędzy godz. 19 - 20. Posiłek ten jest głównym posiłkiem w ciągu dnia. Między tymi dwoma posiłkami zjadam 1, czasem 2 mniejsze posiłki. Najczęściej coś słodkiego i fast-food w pobliskiej restauracji. Posiłkom w pracy często towarzyszy pośpiech i stres.

Czy zwyczajowy sposób żywienia różni się w dni wolne od pracy?

Tak, jadam tradycyjny obiad, składający się z zupy, drugiego dania z surówką, czasem z deserem.

Jak długo funkcjonuje opisany sposób żywienia i tryb życia?

Co najmniej od 5 - 6 lat

Techniki sporządzania potraw: gotowanie, smażenie, rzadziej pieczenie, duszenie.

Tłuszcze używane do smażenia: najczęściej smalec, planta, oleje.

Tłuszcze używane do surówek i sałatek: najczęściej majonez, majonez wymieszany ze śmietaną czasem jogurtem, rzadziej olej

Załącznik 3.

Dane o zawartości składników odżywczych

Zawartość składników odżywczych w wybranych produktach spożywczych (skład w 100 g części jadalnych) i typowych potrawach (skład w 100 g potrawy). Wg „Tabele składu i wartości odżywczej produktów spożywczych i typowych potraw” H. Kunachowicz i współpracownicy.

Produkt	Wartość energetyczna kcal	Białko w g	Tłuszcz w g	Cholesteol w mg	Węglowodany w g	Błonnik w g	Wit. C w mg
Mleko i przetwory mleczne							
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	51	3,4	2,0	8	4,9	0,0	1,1
Mleko spożywcze, 0,5% tłuszczu	39	3,5	0,5	2	5,1	0,0	1,1
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	287	2,2	30,0	106	3,1	0,0	0,0
Jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu	62	3,7	1,5	7	10,4	0,2	2,8
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	60	4,3	2,0	8	6,2	0,0	1,0
Kefir, 2% tłuszczu	51	3,4	2,0	8	4,7	0,0	0,0
Ser Edamski	313	26,1	23,4	71	0,1	0,0	0,0
Ser twarogowy chudy	99	19,8	0,5	2	3,5	0,0	0,0
Ser twarogowy tłusty	175	17,7	10,1	37	3,5	0,0	0,0
Ser typu „Feta”	215	17,0	16,0	89	1,0	0,0	0,0
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	161	12,7	11,0	37	3,0	0,0	0,0
Serek typu „Fromage”, z czosnkiem	367	10,0	35,2	107	4,0	0,2	0,8
Serek topiony, edamski	298	13,5	27,0	87	1,2	0,0	0,0
Deser mleczny ryżowo-jabłkowy	134	2,8	3,0	7	23,9	0,3	1,2
Deser twarogowy, termizowany, truskawkowy	170	11,0	5,8	21	18,3	0,1	1,2
Jaja							
Jaja kurze całe	139	12,5	9,7	360	0,6	0,0	0,0
Białko jaja kurzego	49	10,9	0,2	0,0	0,7	0,0	0,0
Mięso, ryby i ich przetwory							
Cielęcina, łopatka	106	19,9	2,8	71	0,0	0,0	0,0
Wieprzowina, karkówka	267	16,1	22,8	66	0,0	0,0	0,0
Wieprzowina, żeberka	321	15,2	29,3	66	0,0	0,0	0,0
Skrzydło indyka	168	16,5	11,4	68	0,0	0,0	0,0
Wątróbka z kurczaka	136	19,1	6,3	380	0,6	0,0	23,0
Kiełbasa toruńska	263	20,9	20,1	69	0,0	0,0	0,0
Salami popularne	568	21,6	53,7	107	1,4	0,1	0,5
Parówki popularne	342	9,5	34,3	56	0,0	0,0	0,0
Połudwica sopocka	165	19,9	9,1	63	0,9	0,0	0,0
Połudwica z indyka	105	15,8	4,6	52	0,1	0,0	1,9
Pasztet podlaski z kurczaka	228	6,7	21,1	58	3,6	0,2	1,7
Dorsz wędzony	94	22,1	0,5	50	0,0	0,0	0,0
Sardynka w pomidorach	162	17,0	9,9	76	1,4	0,1	0,8

Produkt	Wartość energetyczna kcal	Białko w g	Tłuszcz w g	Cholesteol w mg	Węglowodany w g	Błonnik w g	Wit. C w mg
Tłuszcze							
Oliwa z oliwek	882	0,0	99,6	0	0,2	0,0	0,0
Margaryna zwykła	710	0,3	80,0	1	0,4	0,0	0,0
Margaryna „Flora”	531	0,0	60,0	0	0,0	0,0	0,0
Masło śmietankowe	659	1,1	73,5	220	1,1	0,0	0,0
Olej słonecznikowy	884	0,0	100,0	0	0,0	0,0	0,0
Olej sojowy	884	0,0	100,0	0	0,0	0,0	0,0
Produkty zbożowe							
Chleb pszenny	257	8,5	1,4	0	54,3	2,7	0,0
Chleb żytni pełnoziarnisty	225	6,8	1,8	1,0	53,8	9,1	0,1
Chleb żytni jasny mączny	258	4,6	1,8	2,0	59,1	4,1	0,1
Chleb żytni sitkowy	220	5,4	1,5	0	53,0	7,4	0,0
Bułki grahamki	252	9,0	1,7	0	56,1	6,7	0,0
Bułki wrocławskie	294	8,0	4,4	0	56,6	1,8	0,0
Bułki i rogalce maślane	327	8,5	5,9	8	61,0	1,8	0,0
Płatki ryżowe	344	6,7	0,7	0	78,9	2,4	0,0
Płatki owsiane	366	11,9	7,2	0	69,3	6,9	0,0
Warzywa, owoce i ich przetwory, orzechy							
Banan	95	1,0	0,3	0	23,5	1,7	9,0
Brokuły	27	3,0	0,4	0	5,2	2,5	83,0
Cebula	30	1,4	0,4	0	6,9	1,7	6,0
Koperek	26	2,8	0,4	0	6,1	3,3	31,0
Marchew	27	1,0	0,2	0	8,7	3,6	3,4
Ogórek	13	0,7	0,1	0	2,9	0,5	8,0
Papryka zielona	18	1,1	0,3	0	4,6	2,0	91,0
Pietruszka natka	41	4,4	0,4	0	9,0	4,2	177,7
Pomidor	15	0,9	0,2	0	3,6	1,2	23,0
Rzodkiewka	14	1,0	0,2	0	4,4	2,5	20,6
Salata	14	1,4	0,2	0	2,9	1,4	13,0
Szczypiorek	29	4,1	0,8	0	3,9	2,5	41,0
Ziemniaki	77	1,9	0,1	0	18,3	1,5	14,0
Winogrona	69	0,5	0,2	0	17,6	1,5	5,4
Kukurydza, konserwa	102	2,9	1,2	0	23,6	3,9	1,0
Sos keczup	93	1,8	1,0	0	2,6	2,0	22,7
Jabłko	46	0,4	0,4	0	12,1	2,0	9,2
Truskawki mrożone	28	0,7	0,4	0	7,2	1,8	59,4
Grejpfrut	36	0,6	0,2	0	9,8	1,9	40,0
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	153	0,3	0,2	0	37,8	0,8	11,4
Orzechy włoskie	645	16,0	60,3	0	18,0	6,5	5,8
Cukier i wyroby cukiernicze							
Cukier	405	0,0	0,0	0	99,8	0,0	0,0
Ciasto drożdżowe	290	7,7	8,0	51	47,7	1,5	0,0
Miód pszczeli	324	0,3	0,0	0	79,5	0,0	1,4
Rolada biszkoptowa z masą makową	299	7,0	4,8	152	56,7	0,5	0,5
Ciasto drożdżowe	290	7,7	8,0	51	47,7	1,5	0,0

Produkt	Wartość energetyczna kcal	Białko w g	Tłuszcz w g	Cholesteol w mg	Węglowodany w g	Błonnik w g	Wit. C w mg
Napoje							
Pepsi - cola	42	0,0	0,0	0	10,4	0,0	0,0
Herbata, napar bez cukru	0	0,1	0,0	0	0,0	0,0	0,0
Nektar z czarnych porzeczek	53	0,3	0,1	0	12,7	0,1	23,4
Sok marchwiowo - jabłkowy	44	0,5	0,2	0	12,1	2,2	3,9
Napój gazowany o smaku owocowym	42	0,0	0,0	0	10,3	0,0	1,0
Woda mineralna gazowana		0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Potrawy							
Kasza manna na wywarze jarzynowym	21	0,5	0,8	2	3,4	0,4	2,0
Zupa cebulowa	44	1,4	2,7	3	4,0	0,4	0,8
Zupa jarzynowa zabielenana	44	1,7	1,8	3	6,2	1,1	6,4
Kluski lane na mleku	69	3,6	3,1	23	6,8	0,1	0,0
Leniwe pierogi z sera twarogowego	242	14,6	13,9	68	15,0	0,3	0,0
Ziemniaki purée	90	2,1	1,4	4	18,4	1,5	3,9
Kotlet schabowy panierowany, smażony	351	19,1	24,1	82	15,9	1,0	0,0
Pieczeń cielęca, duszona	192	20,0	11,8	71	1,7	0,2	0,2
Wątróbka wieprzowa saute, smażona	241	20,5	15,8	322	4,8	0,3	21,9
Kurczak gotowany w jarzynach	99	7,6	6,4	27	4,6	1,7	7,5
Bigos popularny	119	5,1	9,9	18	3,8	1,2	3,2
Risotto z mięsem i warzywami	185	6,6	10,0	32	18,3	1,2	2,3
Dorsz, filety po grecku	152	10,6	10,8	29	4,6	1,2	7,0
Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem	94	1,6	8,1	8	6,0	2,2	20,2
Salatka jarzynowa z majonezem	192	2,9	16,5	15	10,9	2,5	3,1
Jajecznica	119	9,8	8,7	283	0,5	0,0	0,0

W pracach egzaminacyjnych oceniane były następujące elementy:

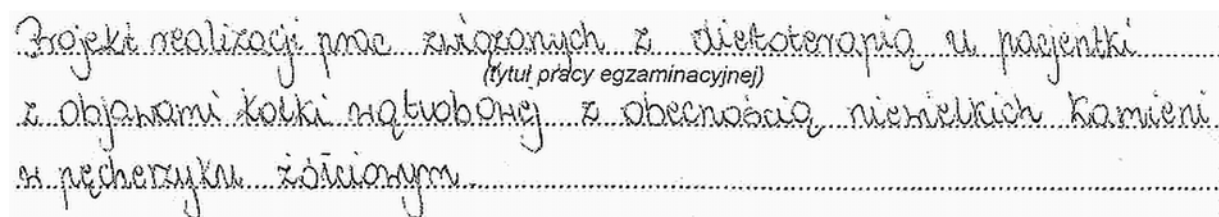
- I. Tytuł pracy egzaminacyjnej.
- II. Założenia.
- III. Analiza sposobu odżywiania się pacjentki: błędy żywieniowe i inne czynniki sprzyjające rozwojowi choroby.
- IV. Rozpoznanie potrzeb żywieniowych pacjentki, w tym:
 - określenie celów leczenia dietetycznego,
 - obliczanie dziennej zalecanej wartości energetycznej diety,
 - obliczanie dziennego zalecanego spożycia tłuszczów, białka ogółem oraz węglowodanów zgodnie ze wskazaniami lekarza.
- V. Jadłospis dla pacjentki z uwzględnieniem doboru technik kulinarnych sporządzania potraw oraz dokonaną ocenę jadłospisu pod względem spożycia dziennej zalecanej ilości tłuszczu, zgodnie ze wskazaniami lekarza.
- VI. Schemat porady dietetycznej z uwzględnieniem motywacji i indywidualizacji zaleceń dietetycznych.
- VII. Zalecenia dietetyczne dla pacjentki w trakcie trwania dietoterapii z uwzględnieniem modyfikacji stylu życia.
- VIII. Praca egzaminacyjna jako całość.

Ad. I. Tytuł pracy egzaminacyjnej

Tytuł pracy egzaminacyjnej powinien zawierać trzy elementy tj.

- projekt realizacji prac lub działań,
- dietoterapia / lub opieka dietetyczna,
- nazwę schorzenia (kamica żółciowa).

Zdecydowana większość zdających formułowała poprawnie tytuł pracy adekwatnie do zakresu opracowania, przez co otrzymała za ten element maksymalną ilość punktów. W nielicznych tytułach brakowało informacji dotyczącej nazwy schorzenia.



Projekt realizacji prac związanych z dietoterapią u pacjentki
(tytuł pracy egzaminacyjnej)
z objawami kolki nętkowej z obecnością niewielkich kamieni
w pęcherzyku żółciowym

Ad. II. Założenia

Większość zdających nie miała problemu z poprawnym zapisem założeń. Zdający wypisywali potrzebne im informacje dotyczące nazwy choroby, wieku oraz należnej masy ciała. Nie mieli również problemów z określeniem rodzaju zastosowanej diety. Często elementy takie jak brak systematycznej aktywności fizycznej, stresujący tryb życia oraz aktywność zawodową umieszczano w innych częściach pracy. Zdający

często wypisywali znacznie więcej informacji niż wymagało tego rozwiązanie zadania.

Założenia do opracowania projektu realizacji planu i sporządzenia dokumentacji:
 Dane: 45-letnia pacjentka z rozpoznaną chorobą żołądka, o wzroście 169 cm i masie ciała 75 kg, o umiarkowanej aktywności fizycznej. Aktualna masa ciała 61 kg, brak aktywności fizycznej.
 Dolegliwości bólowe od 2 tyg. nasilające się po spożyciu pokarmu, nudności i wymioty.
 Czynniki ryzyka powstania choroby: genetycznie, stres, pić - gdyi, tabletki 4 razy częściej chorują na chorobę żołądka, nadciśnienie, zaburzenia lipidowe, podwyższony poziom cukru.
 Zostało podjęte prowadzenie leczenia dietetycznego i farmakologicznego.
 Dieta: łagodna z ograniczeniem tłuszczu.
 Założenia diety:
 E: 33 kcal/kg aktualnej masy ciała = 2013 kcal / dobę
 B: 13% dziennego zapotrzebowania energetycznego = 261,69 kcal = 65,4
 T: 18% dziennego zapotrzebowania energetycznego = 362,34 kcal = 40,2
 N: 69% dziennego zapotrzebowania energetycznego = 1388,97 kcal = 347

Ad III. Analiza sposobu odżywiania się pacjentki: błędy żywieniowe i inne czynniki sprzyjające rozwojowi choroby

Dokonanie analizy sposobu odżywiania pacjentki oraz wskazanie czynników sprzyjających rozwojowi choroby sprawiało zdającym pewne trudności. Tylko nieliczni potrafili wymienić popełniane błędy żywieniowe. Większość nie napisała, że w diecie pacjentki jest za mało produktów bogatych w błonnik oraz za mało produktów będących źródłem NNKT.

3) Analiza dotychczasowego sposobu odżywiania się pacjentki - błędy żywieniowe i inne czynniki sprzyjające rozwojowi choroby.

- brak aktywności fizycznej
- stresujący tryb życia - wysoki poziom stresu
- stosowane używki - kawa, alkohol, papierosy
- nieregularne spożywanie posiłków
- zbyt tłuste i słone potrawy w diecie - zbyt dużo tłuszczu i soli oraz ostrej przypraw
- ~~nie~~ niestandardowe techniki spożycia potraw - smażenie, duszenie z użyciem tłuszczu
- niestandardowe tłuszcze w diecie - najczęściej smalec do smażenia, natomiast do sałatek - majonez, śmietana
- zbyt mało w diecie mleka i przetworów mlecznych, a jeśli już to za tłuste
- owoce i warzywa w małej ilości występują w diecie
- siłowniare się w barach szybkiej obsługi
- zbyt dużo tłustych gatunków mięs i jego przetworów (np. wieprzowina, pastetki, konserwy mięsne)

- za dużo w diecie słodyczy i cukru, słodkich napojów
- napoje gazowane
- zbyt duże objętości porcje posiłków
- duża ilość jaj w jadłospisie, przede wszystkim smażone lub z majonezem.
- ostatni posiłek - jako największy i najbardziej kaloryczny w ciągu dnia
- brak równowagi białko-tłuszczowej lub stosowanie jakiegokolwiek diety.
- brak w diecie 5 posiłków - brak podwieczorku.
- mało w diecie ryb.

Ad IV. Rozpoznanie potrzeb żywieniowych pacjentki, w tym: określenie celów leczenia dietetycznego, obliczenie dziennej zalecanej wartości energetycznej diety, obliczenie dziennego zalecanego spożycia tłuszczów, białka ogółem oraz węglowodanów zgodnie ze wskazaniami lekarza

Zdecydowana większość zdających potrafiła poprawnie napisać cel leczenia dietetycznego a mianowicie: dostarczenie energii i wszystkich składników odżywczych, poprawa samopoczucia pacjentki i zapobieganie powikłaniom. Tylko w nielicznych pracach uwzględniono ochronę chorego narządu (pęcherzyka żółciowego). Większość zdających poprawnie obliczyła kaloryczność diety oraz ilość tłuszczu, białka i węglowodanów w diecie. Zdarzały się jednak prace, gdzie zdający obliczali zapotrzebowanie na energię korzystając ze wzoru.

$$cpm = ppm \times \text{współczynnik aktywności}$$

Złe wyliczenie dziennego zapotrzebowania na energię dawało złe obliczenia innych składników odżywczych.

- Ad 4 Cele leczenia dietetycznego a)
- dostarczenie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych
 - utrzymanie właściwej masy ciała (BMI), i dobrego samopoczucia
 - zapewnienie produktów i potraw etnicznych, cyfrowych, uduchawiających, religijnych
 - zapewnienie podległej terapii u dietety (181. CPM)
 - pacjentka ma wspomóc leczenie farmakologiczne

- cd 4
- uświadomienie pacjentki o konieczności monitorowania diety
 - uświadomienie rodzicom i młodym dotyczących diety i jednolitej diety

- ~~nie~~ powiód do stanu równowagi
- odnosa mierzonych charakterystyk (pochylenie i odchylenie)

4b Obliczom relacyjne dzienne uwalosć energii z diety

$$\text{EPM} = \text{em} \cdot \text{Nmc} \times 33 \text{ kcal} = 61 \text{ kg} \times 33 \text{ kcal} = 2013 \text{ kcal/dobę}$$

$$\text{SCE} = \text{EPM} = 2013 \text{ kcal/dobę}$$

$\text{SCE} = \text{CPM} \cdot \text{M.P.}$

4c Obliczom relacyjne dzienne spożycie

- Tłuszcz 18% z SCE = $0,18 \times 2013 \text{ kcal} = 362,3 \text{ kcal} \Rightarrow$
 $\Rightarrow 362,3 \text{ kcal} : 9 \text{ g} = 40,3 \text{ g t}$

- białka (g) 13% z SCE = $0,13 \times 2013 \text{ kcal} = 261,7 \text{ kcal} \Rightarrow$
 $\Rightarrow 261,7 \text{ kcal} : 4 \text{ g} = 65,4 \text{ g B}$

- węglowodany (SCE = 100%) SCE - (B + t) = ~~2013 - 400~~ \Rightarrow

$\Rightarrow 100\% - 31\% = 69\%$ em z Wg $\Rightarrow 0,69 \times 2013 \text{ kcal} \Rightarrow$
 $\Rightarrow 1389 \text{ kcal} : 4 \text{ g} = 347,2 \text{ g Wg}$

Ad V. Jadłospis dla pacjentki z uwzględnieniem doboru technik kulinarnych sporządzania potraw oraz dokonaną ocenę jadłospisu pod względem spożycia dziennej zalecanej ilości tłuszczu, zgodnie ze wskazaniami lekarza

Zdecydowana większość zdających nie miała problemu z tym elementem pracy i potrafiła poprawnie ułożyć jadłospis korzystając z Załącznika 3 i 4. Większość jadłospisów uwzględniała produkty i potrawy zalecane w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu, zawierała odpowiednią ilość posiłków oraz zalecane techniki kulinarne. W nielicznych tylko jadłospisach zdający zaplanowali mleko lub przetwory z obniżoną zawartością tłuszczu jak również uwzględnili warzywa bogate w karoten i wit. C. Zdający często zapominali o modyfikacjach kulinarnych takich jak pomidor bez skórki, jabłka gotowane czy pieczone, pieczywo czerstwe.

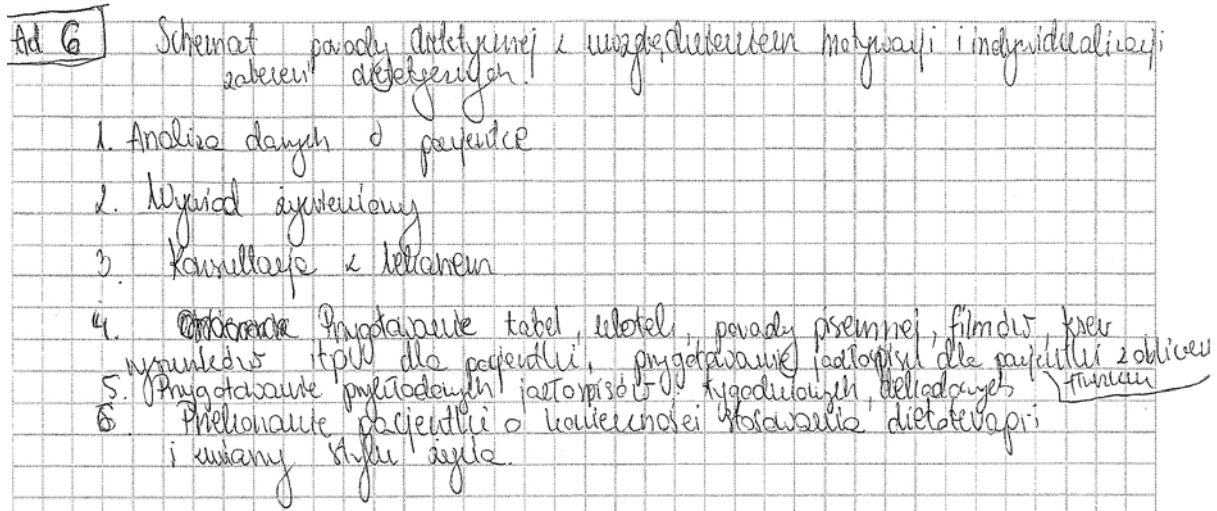
Większość zdających prawidłowo obliczyła zawartość tłuszczu w produktach oraz w jadłospisie, uwzględniła też 10% straty. W niektórych pracach zdający niepotrzebnie obliczali inne składniki odżywcze tj. białko, błonnik, węglowodany.

Propozycja tabeli do opracowania przykładowego schematu żywienia i jego oceny

Posiłek	Potrawy / produkty	Skład surowcowy	Wielkość porcji w g	Uwagi technologiczne	Ocena jakościowa jadłospisu
					Zawartość tłuszczu - g
I śniadanie	płatki ryżowe	płatki	30		0,21
	na mleku,	mleko	500	0,5% tłuszcz	2,5
	chleb pszenny	chleb	30		0,98
	z masłem Flora	masło	5		3,6
	serkiem twarogowym	twaróg	60	chudy	0,3
	z pomidorem	pomidor	50	bez skórki	0,1
	i pietruszką	pietruska	10		0,04
	staba herbata	herbata	1		-
	laktuloza	sukier	5		-
II śniadanie	bułka drożdżowa	bułka	50		2,2
	z polewą śmietanową	masło, zwykła	4		3,2
	i soloną	polewa	30		2,7
	ser marchew-jabłko	solona ziel	15		0,03
		sól	250		0,5
Obiad	Kasza manna	Kasza, seler, marchew,	500	gotowanie	4
	na wywarze z kurczaka	pietruska, korek			
	z ziemniakami	kurczak		kurczak gotowany a następnie	10,24
	z marchewką	w ziemniakach	160	lekko podduszony	3,9
	z ziemniakami	ziemniaki	280	z przyprawami	0,24
	z marchewką	jabłko	60		0,12
	z marchewką	marchew	60		3
	z marchewką	dek. oliwy	5		0,4
Podwieczorek	ciasto drożdżowe	ciasto	50		4
	z marchewką	soda	250		
	soda mineralna				
Kolacja	Risotto z mięsem i warzywami	risotto (ryż, mięso, warzywa, jajka)	80	gotowanie w Tefali waczej lub przeczenie w piekarniku	8
	herbata				
	napar bez cukru	herbata	1		
Zawartość tłuszczu w diecie					50,26
Zawartość tłuszczu w diecie po odjęciu 10% (straty technologiczne)					45,2
Normy					40

Ad VI. Schemat porady dietetycznej z uwzględnieniem motywacji i indywidualizacji zaleceń dietetycznych

Ten element pracy sprawił zdającym najwięcej trudności. Tylko w nielicznych pracach wyszczególnione były kolejne punkty zawierające cel ogólny i cele szczegółowe porady dietetycznej m. in. kolejna wizyta w poradni dietetycznej czy wskazanie korzyści zdrowotnych związanych ze stosowaniem diety. Większość zdających nie potrafi w punktach napisać schematu porady dietetycznej. Często poszczególne elementy porady dietetycznej umieszczano w punkcie VII pracy odnośnie zaleceń dietetycznych.



W tym schemacie porady dietetycznej nie uwzględniono kolejnej wizyty w poradni dietetycznej.

Ad VII. Zalecenia dietetyczne dla pacjentki w trakcie trwania dietoterapii z uwzględnieniem modyfikacji stylu życia.

Zdecydowana większość zdających nie miała problemów z opracowaniem zaleceń dietetycznych dla pacjentki. Najmniejszym problemem stanowiło wymienienie potraw ciężkostrawnych, wzdymających, długo zalegających w żołądku, pikantnych, słonych i słodkich a także omówienie dozwolonych metod obróbki termicznej. Większość zdających potrafiła napisać również jakie produkty białkowe są dozwolone oraz jakie spożywać tłuszcze roślinne. Z pośród zdających większym problemem stanowiło omówienie dozwolonych produktów zbożowych oraz omówienie technik przygotowania warzyw lub owoców. Bardzo mało zdających wspomniało o sposobie sporządzania zup oraz, że dozwolony tłuszcz dodajemy do potraw w postaci surowej. W nielicznych tylko pracach zdający zamieścili informację, że w diecie należy zwiększyć ilość warzyw bogatych w karoten i wit. C.

Zdający nie mieli problemu z zamieszczeniem w poradzie dietetycznej informacji dotyczącej modyfikacji stylu życia a mianowicie zaprzestania palenia, zwiększenie aktywności fizycznej i walki ze stresem.

Ad 7 Ziel. dietetyczne

- sporządzenie produktów i potraw kaluotrawnych i niestrawnych (np. pieczone pieczywo, płatki kucydiane, ziemniaki - ziemniaki, mąka, ser, piekarnik, mleko, ryby - w umiarkowanych ilościach)
- stosowanie tylko upieczonych, przeciwnie technik kulinarnych (gotowanie - usychnięcie, pieczenie bez użycia tłuszczu, pieczenie w folii, lub parowanie)
- tłuszcz dodawany najlepiej do gotowych potraw
- unikanie cukru, soli, słodzonej kawy (mieszanej kawy), sól, słodzone nie dopadać pom. produktów
- być powolnie regularnie o umiarkowanych porach o umiarkowanych temp
- uprawiać sport w celu utrzymania ciała fizycznej lub bardziej aktywnie
- pić wodę co najmniej 2gah przed snem, a
- pić wodę 4-5 x dziennie (atleast minimum 2gah przed snem, a
- pić wodę do głębi po dawkowaniu

Pacjentka powinna pamiętać nie tylko styl życia jak i rozpoczęcie aktywności fizycznej. Potrawy i dania powinny zawierać białko pełnowartościowe, powinny być spożywane w ciszy i spokoju bez pośpiechu i stresu. Porzucić spożywanie regularnie o dobrej o określonej porze, mającej stosunek by nie nadmierzać przekazywać zdrowego. Poprzez dietę nie będzie pacjentka miała nadmiernej, obniży się jej poziom cukru we krwi i można się gospodarstwa lipidowa. Nie jeść produktów mrożonych, tłustych, smażonych, żarzonej kawy na informację żywieniową, a zwłaszcza na zawartość tłuszczu i potęgowanych potrawach i produktach. Nie słodzić nadmiernie napoi, unikajcie słodkich, ostro przypraw i d - czyli produktów, które są przyczyną do postawienia kamieni żółciowych.

Dopuszczalne produkty
 Produkty zbożowe: pieczone pieczywo, drobne kasze i makarony
 Mleko: Mielone mleko, jogurt, kefir, sery żółte, chude
 Mięso: drobiowe, chude, chude ryby,
 Jaja: jedynie białko jaj

Unikajcie: roślinne kawy jak dej, dawa 2 dni, masło
 Owoce i warzywa: w formie kompotów, gotowane warzywa, bądź
 dużo soku, owoce pieczone, galaretki, soki owocowe i warzywne
 Przyprawy: łagodne takie jak: koperek, pietruszka, sól, bazylii itp.
 Napoje: słodkie napoje i herbat, soki owocowe i warzywne, kawa zbożowa,
 napoje mleczne

Lukier i słodycze: spowodowanie nadmiernej, nie spożywać czekolad ani
 batonów.

Poranna spożywać produkty gotowane w wodzie, na parze, pieczenie w folii
 czy parowanie.

Dieta powinna stan zdrowia pacjenta, dlatego też polecam jest stosowanie

Ad VIII. Praca egzaminacyjna jako całość

Większość prac egzaminacyjnych była przejrzysta i czytelna. Zdający rozwiązując zadanie najczęściej wyodrębniali poszczególne elementy pracy. Zdarzały się jednak prace chaotyczne, w których układ treści był nielogiczny. W niektórych projektach zdający przepisywali treść załączników, przez co prace były obszerne, ale ubogie w wiadomości, przez co oceniane były nisko. W większości prac zaobserwowano stosowanie poprawnej terminologii. Część z nich była jednocześnie poprawna pod względem merytorycznym i zawierała prawidłowe obliczenia. Błędne rozwiązania poszczególnych elementów zadania egzaminacyjnego najczęściej wynikały z niewłaściwej selekcji informacji i błędnego interpretowania danych.