

Przykłady wybranych fragmentów prac egzaminacyjnych z komentarzami Dietetyk 321[11]

Zadanie egzaminacyjne

Pani Janina Nowak, chora na cukrzycę typu 2, przebywa na oddziale chorób metabolicznych i jest leczona metodą konwencjonalnej insulinoterapii. Przyczyną hospitalizacji jest nie wyrównana glikemia dotychczas zażywanych środkami doustnymi. Aktualny poziom hemoglobiny glikowanej HbA_{1c} u pacjentki wynosi 7,8 % ; średnie stężenie glukozy we krwi 7,8 – 8,9 mmol/l (141,8 – 161,8 mg/dl). Lekarz zalecił chorej dietę o wartości energetycznej równej 25 kcal/kg należnej masy ciała. Z powodu nocnej hipoglikemii pacjentka powinna spożywać sześć posiłków dziennie.

Opracuj zalecenia dietetyczne dla pacjentki. Przedstaw propozycję dziennej racji pokarmowej, jej rozkład na poszczególne posiłki oraz przykładowy jadłospis dzienny - jednodniowy.

Projekt realizacji prac powinien zawierać:

1. Tytuł odnoszący się do zakresu opracowania.
2. Założenia, czyli dane niezbędne do ustalenia diety, wynikające z treści zadania i wywiadu żywieniowego.
3. Określenie rodzaju diety i celu jej zastosowania.
4. Wykaz głównych zaleceń dotyczących modyfikacji sposobu żywienia pacjentki.
5. Obliczenia:
 - należnej masy ciała wg wzoru Broca,
 - zapotrzebowania na energię w stosunku do należnej masy ciała,
 - zapotrzebowania na węglowodany przyswajalne, białko i tłuszcz.
6. Opracowanie dziennej racji pokarmowej dla produktów spożywczych przedstawionych w Załączniku 4, metodą wymienników węglowodanowych, białkowych i tłuszczowych oraz jej rozkład na posiłki – Tabela 1 i 2.
7. Przykładowy jadłospis dzienny dla pacjentki.

Do wykonania zadania wykorzystaj:

Wzór Broca - Załącznik 1

Wywiad żywieniowy - Załącznik 2

Zalecenia żywieniowe dla chorych na cukrzycę - Załącznik 3

Wykaz produktów, które należy wykorzystać do opracowania dziennej racji pokarmowej oraz ich wartość energetyczna i zawartość składników odżywczych (skład w 100g części jadalnych) - Załącznik 4

Wykaz wymienników węglowodanowych - Załącznik 5

Wykaz wymienników tłuszczowych - Załącznik 6

Wykaz wymienników białkowych - Załącznik 7

Tabele zamieszczone w zeszycie KARTA PRACY EGZAMINACYJNEJ:

Arkusze obliczenia dziennej racji pokarmowej - Tabela 1

Rozkład dziennej racji pokarmowej na posiłki - Tabela 2

Przykładowy jadłospis dzienny - Tabela 3

Czas przeznaczony na wykonanie zadania wynosi 240 min.

Załącznik 1

Wzór Broca

Określenie prawidłowej masy ciała:

n.m.c = wzrost - 100 dla osób o wzroście do 164 cm

n.m.c = wzrost - 105 dla osób o wzroście do 165 – 175 cm

n.m.c = wzrost - 110 dla osób o wzroście powyżej 175 cm

Wywiad żywieniowy

1.	Imię i nazwisko	Janina Nowak
2.	Wiek	53 lata
3.	Masa ciała wzrost BMI	61 kg 160 cm 23,8 kg/m ²
4.	Rozpoznanie	Cukrzyca typ 2, leczona insuliną
5.	Zawód wykonywany	sekretarka
6.	Aktywność fizyczna	mała
7.	Ciśnienie tętnicze	130/75 mm Hg /przed insulinoterapią/
8.	Od kiedy choruje na cukrzycę	od 6 lat stosowała leki doustne – pochodne sulfonylomocznika, aktualnie lekarz prowadzący zalecił leczenie insuliną
9.	Rodzaj stosowanej insulinoterapii	konwencjonalna insulinoterapia, 2 wstrzyknięcia insuliny - rano 60% dawki, wieczorem 40% fabrycznie przygotowanej mieszaniny insuliny w roztworze insuliny izofanowej
10.	Liczba spożywanych posiłków w ciągu dnia	4
11.	Miejsce żywienia	dom, czasami restauracje
12.	Pory przyjmowania posiłków	I śniadanie 8.00 - 9.00 II śniadanie np. 12.00 obiad 15.00 – 16.00 kolacja 19.00 – 20.00 Godziny spożywania posiłków często ulegają zmianie, zdarza się również pominięcie niektórych z nich.
13.	Dojadanie między posiłkami	czasami: kawa, orzeszki solone suszone owoce, słone paluszki
14.	Co najczęściej jada?	I śniadanie: 2 kromki chleba pszenno-żytniego z masłem, wędliną lub serem podpuszczkowym, czasami ogórek kiszony lub pomidor, szklanka herbaty II śniadanie: 3 kromki pieczywa chrupkiego, szklanka kawy naturalnej z mlekiem, owoc Obiad: talerz zupy na wywarze jarzynowym- najczęściej podprawiane śmietaną z dodatkami węglowodanowymi, ziemniaki gotowane /2 nakładki/ lub makaron lub ryż, mięso wieprzowe, wołowe, drobiowe lub ryba najczęściej duszone albo smażone – często panierowane, jarzyna gotowana lub surówka z majonezem lub z olejem Kolacja: tak jak I śniadanie lub bułka z masłem i dodatkiem białkowym /wędlina, jajko lub sery/, herbata bez cukru czasami z mlekiem

15.	Ile płynów wypija w ciągu dnia	6 – 8 szklanek /chyba, że jest bardzo gorąco to więcej/
16.	Czy pali papierosy	Nie
17.	Czy pije fermentowane napoje mleczne	sporadycznie
18.	Czy lubi doprawiać potrawy	tak, ostrymi przyprawami /sól, ocet, pieprz, maggi, papryka ostra/
19.	Czy pije alkohol	tak, ale jest to najczęściej piwo w ilości 0,5 l dziennie
20.	Czy spożywa suche nasiona roślin strączkowych	sporadycznie
21.	Czy ma jakieś dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego po spożyciu jakiejś potrawy	raczej nie
22.	Skąd zdobywa wiedzę na temat swojego sposobu żywienia	od lekarza albo pielęgniarki

Załącznik 3

Zalecenia żywieniowe dla chorych na cukrzycę

/wg Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego 2006/

Węglowodany:

45 – 50 % wartości energetycznej diety

Błonnik 20 – 35 g/dzień

Tłuszcze :

30 – 35 % wartości energetycznej diety

Białka:

15 – 20 % wartości energetycznej diety

Stosunek białka roślinnego do białka zwierzęcego - 50 % : 50 %

Załącznik 4

Wykaz produktów, które należy wykorzystać do opracowania dziennej racji pokarmowej oraz ich wartość energetyczna i zawartość składników odżywczych (skład w 100g części jadalnych)

- buraki,
- chleb graham,
- chleb pszenny,
- dorsz – filety bez skóry,
- groszek zielony,
- jabłka – bez skórki,
- kapusta włoska,
- kasza jęczmienna – perłowa,
- mięso z piersi kurczak - bez skórki,
- marchew,
- margaryna 50% tłuszczu,
- masło extra,
- mleko spożywcze 2% tłuszczu,
- olej słonecznikowy,
- oliwa z oliwek,
- ser twarogowy półtłusty,
- ziemniaki.

Produkt	Wartość energetyczna [Kcal]	Białko w [g]		Tłuszcz w [g]	Węglowodany w [g]	Błonnik w [g]	Cholesterol w [mg]
		ogółem	zwierzęce				
buraki	38	1,8	-	0,1	9,5	2,2	-
chleb graham	221	8,3	-	1,7	48,7	6,4	-
chleb pszenny	257	8,5	-	1,4	54,3	2,7	-
dorsz – filety bez skóry	70	16,5	16,5	0,3	0,0	0,0	50
grostek zielony	75	6,7	-	0,4	17,0	6,0	-
Jabłka – bez skórki	46	0,4	-	0,4	12,1	2,0	-
apusta włoska	38	3,3	-	0,4	7,8	2,6	-
kasza jęczmienna - perłowa	327	6,9	-	2,2	75,0	6,2	-
mięso z piersi kurczak - bez skórki	99	21,5	21,5	1,3	0,0	0,0	58
marchew	27	1,0	-	0,2	8,7	3,6	-
margaryna 50% tłuszczu	442	0,0	-	50,0	0,0	0,0	-
masło extra	735	0,7	-	82,5	0,7	0,0	248
mleko spożywcze 2% tłuszczu	51	3,4	3,4	2,0	4,9	0,0	8
olej słonecznikowy	884	0,0	-	100	0,0	0,0	0
oliwa z oliwek	882	0,0	-	99,6	0,2	0,0	0
ser twarogowy półtłusty	133	18,7	18,7	4,7	3,7	0,0	17
ziemniaki	77	1,9	-	0,1	18,3	1,5	-

Opracowano wg „Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw” H. Kunachowicz i współpracownicy, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007.

Załącznik 5

Wykaz wymienników węglowodanowych

1 wymiennik węglowodanowy - WW jest to porcja produktów w gramach, która zawiera 10 g węglowodanów przyswajalnych.

Nazwa produktu	Ilość gramów równa 1WW	Wartość energetyczna [kcal]	Wielkość porcji /w przybliżeniu/
Produkty zbożowe			
Pieczywo			
Bułka pszenna zwykła	20	54	1/3 bułki o wadze 60 g
Bułka wrocławska	20	59	1/3 bułki o wadze 60 g
Bułka grahamka	20	50	1/8 bułki o wadze 100g
Chleb pszenny	20	51	kromka o wym. 8x11x0
Chleb graham	25	55	kromka o wym.9,5x10x
Chleb chrupki	15	53	1i1/2 kromki o wym.12x6
Paluszki	15	58	10 sztuk o dł. 12 cm
Pieczywo tostowe	20	61	kromka o wym.8x9x1cm
Pieczywo tostowe Graham	20	55	kromka o wym. 9x6,5x1
Chleb żytni jasny	20	48	kromka o wym10x7x1 c
Chleb żytni razowy	25	43	kromka o wym,9,5x7x1
Kasze			
Jęczmienna	15	49	1 płaska łyżka stołowa
Gryczana	15	50	1 płaska łyżka stołowa
Manna	15	52	1 płaska łyżka stołowa
Ryż biały	15	52	1 płaska łyżka stołowa
Ryż pełnoziarnisty – brązowy	15	48	1 płaska łyżka stołowa
Ryż , kasza gryczana po ugotowaniu	40 –50	51	2-3 łyżek stołowych
Mąka pszenna	15	51	1 1/2 płaskiej łyżki stołow
Mąka ziemniaczana	12	41	1 łyżka stołowa
Makaron dwu-jajeczny	15	56	2 łyżki stołowe lub 1/3 szklanki – muszelki
Makaron po ugotowaniu	40 – 50	56	2 łyżki stołowe z czubki
Płatki owsiane	15	54	1 1/2 płaskiej łyżki stołow
Płatki jęczmienne	15	54	1 1/2 płaskiej łyżki stołow
Płatki pszenne	15	54	1 1/2 płaskiej łyżki stołow
Płatki kukurydziane	15	54	3 łyżki stołowe
Muesli z suszonymi owocami	15	49	około 2 łyżki
Muesli z rodzynkami i orzechami	20	75	2 1/2 łyżki
Herbatniki i ciasta			
Herbatniki	15	66	1 paczka a 16g „Be Be”
Herbatniki Digestive	15	70	1 i 1/2 szt
Bułeczki drożdżowe z jabłkami i kruszonką	25	67	1/4 bułki a 100g

Nazwa produktu	Ilość gramów równa 1WW	Wartość energetyczna [kcal]	Wielkość porcji /w przybliżeniu/
Warzywa zawierające 10 – 45 % węglowodanów przyswajalnych			
Fasola biała /suche nasiona/	20	58	8 – 12 szt
Groch /suche nasiona/	20	58	1 łyżka z czubkiem
Groszek zielony	100	75	½ szkl. a 250 ml
Groszek zielony kons. bez zalewy	100	63	½ szkl. a 250 ml
Kukurydza konserw. Bez zalewy	50	55	3 i ½ łyżki
Soczewica czerwona /suche nas./	20	65	1 i ½ łyżki
Soja suche nasiona	60	229	4 łyżki
Ziemniaki	60	46	1 szt. mały
Sos ketchup	50	47	np. 2 łyżki
Warzywa zawierające 5 – 10% węglowodanów przyswajalnych			
Bób	120	79	np. 1 szklanka a 250 ml
Buraki	140	53	1 sztuka, średni
Cebula	200	60	2 sztuki, średnie
Kapusta włoska	200	76	
Marchew	200	54	2 sztuki o wym. 18 x 2 cm
Marchew z groszkiem mrożona	170	66	1 i ½ szklanki a 250 ml
Pietruszka korzeń	200	76	2 sztuki o wym. 16 x 4cm
Warzywa zawierające 3 – 5% węglowodanów przyswajalnych można spożywać w dowolnej ilości			
Bakłażany	250	52	
Cykoria	300	63	
Fasola szparagowa	250	67	
Kalarepa	250	72	
Kapusta biała	200	58	
Kapusta czerwona	250	67	
Papryka czerwona	200	56	
Rzepa	200	52	
Warzywa zawierające do 3% węglowodanów przyswajalnych można spożywać w dowolnej ilości			
Boćwina	Brokuły		Uwaga: <i>Indeks glikemiczny niski dla</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ warzywa zielone, ▪ kapusty, ▪ fasola, ▪ orzechy
Brukselka	Cukinia	Salata	
Kalafior	Kapusta pekińska	Seler naciowy	
Kapusta kwaszona	Koper ogrodowy	Seler korzeniowy	
Ogórek	Ogórek kwaszony	Szczypiorek	
Zielona papryka	Pomidor		
Por	Rzodkiewka		

Nazwa produktu	Ilość gramów równa 1WW	Wartość energetyczna [kcal]	Wielkość porcji /w przybliżeniu/
Owoce			
Agrest	120	49	1i½ szkl. a 200 ml
Ananas bez skórki	80	43	2 plastry
Arbuz bez skórki	120	43	mały plaster
Banan bez skórki	50	48	½ szt. małego
Brzoskwinia	100	46	1 szt. średnia
Czereśnie	80	49	½ szkl. a 250 ml np.18szt.
Grejfrut bez skórki	130	47	½ szt. średniego
Gruszka bez skórki	80	43	½ szt. średniej
Gruszka ze skórką	110	45	1 szt. mała
Jabłko bez skórki	100	46	1 szt. małe
Jabłko ze skórką	140	48	1 szt. średnie
Jabłka suszone	20	48	6 plasterków o średn. 5 cm.
Maliny	200	58	1 ½ szkl. a 250 ml
Mandarynki bez skórki	110	46	1 szt. średnia
Mandarynki ze skórką	140	45	2 szt. małe
Melon bez skórki i pestek	140	50	plaster o gr 2,5, średn.10 cm
Melon ze skórką	280	53	plaster o gr. 3,5 i średn.12 cm
Morele	100	47	2 szt. średnie
Morele suszone	15	43	3 szt. średnie
Pomarańcza bez skórki	110	48	1 szt. mała
Pomarańcza ze skórką	160	51	1 szt. średnia
Porzeczki	160	50	1 szkl. a 250 ml
Poziomki	170	56	1 szkl. a 250 ml
Śliwki	100	45	5 szt. /1 szt. a 20g/
Śliwki suszone z pestką	20	53	4 szt.
Truskawki	200	56	20 szt. średnich
Winogrona	60	41	10 szt. średnich owoców
Wiśnie	100	47	25 szt.
Soki owocowe i napoje należy spożywać podczas posiłków mieszanych			
Sok z czarnej porzeczki (sacharoza 3,8g/100g)	80	42	½ szkl. a 200 ml
Sok grejpfrutowy (sacharoza 2,5 g/100g)	100	40	½ szkl. a 200 ml
Sok grejpfrutowy słodzony aspartamem	100	39	½ szkl. a 200 ml
Sok jabłkowy (sacharoza 1,9/100g)	100	42	½ szkl. a 200 ml
Sok marchwiowy (sacharoza 9,0g/100g)	100	43	½ szkl. a 200 ml
Sok pomarańczowy (sacharoza 2,2g/100g)	100	43	½ szkl. a 200 ml
Sok wielowarzywny (sacharoza 2,3g/100g)	200	50	1 szklanka a 200 ml
Sok pomidorowy (sacharoza 0,2g/100g)	400 –450	56	2 szkl. a 250 ml
Coca cola, Pepsi (sacharoza 10g/100g)	100	42	½ szkl. a 200 ml

Nazwa produktu	Ilość gramów równa 1WW	Wartość energetyczna [kcal]	Wielkość porcji /w przybliżeniu/
Mleko i napoje mleczne			
Mleko 2 % tłuszczu	200	102	1 szklanka a 200 ml
Mleko 1,5 % tłuszczu	200	94	1 szklanka a 200 ml
Mleko 0,5 % tłuszczu	200	78	1 szklanka a 200 ml
Jogurt naturalny 2 % tłuszczu	170	120	$\frac{2}{3}$ szklanki a 250 ml
Jogurt naturalny 0,1 % tłuszczu	150	72	$\frac{3}{8}$ szklanki a 250 ml
Jogurt truskawkowy 1,5 % tłuszczu	130	78	$\frac{1}{2}$ szklanki a 250 ml
Kefir 2 % tłuszczu	200	102	1 szklanka a 200 ml
Maślanka 0,5 % tłuszczu	200	74	1 szklanka a 200 ml
Serwatka	200	50	1 szklanka a 200 ml
Słodycze			
Cukier	10	40	2 płaskie łyżeczki
Miód naturalny	15	48	1 łyżeczka
Czekolada twarda, gorzka	20	111	$\frac{1}{3}$ tabliczki o masie 100 g
Karmelki twarde	10	40	2 szt. a 5 g
Irysy mleczne	15	63	3 szt. bez opakowania
Krówki	15	63	1 i $\frac{1}{2}$ szt. bez opakowania
Cukierki „nim 2”	10	35	2 sztuki

Załącznik 6

Wykaz wymienników tłuszczowych /WT/

Jedna porcja produktu /w gramach/ dostarcza 10 g tłuszczu.

Nazwa produktu	Ilość w g równa 1 WT	Wartość energetyczna kcal	Wielkość porcji /w przybliżeniu/
Masło extra	12	88	2 łyżeczki
Śmietana 12 %	80	106	5 łyżek
Majonez	15	107	1 łyżka
Margaryna 50 % tłuszczu	20	88	4 łyżeczki
Oleje, oliwa	10	88	1 łyżka stołowa niepełna
Smalec	10	88	1 łyżka