

Załącznik 7

Wykaz wymienników białkowych /produkty zwierzęce, WBz/

Jedna porcja produktu /w gramach/ dostarcza 10 g białka zwierzęcego.

Nazwa produktu	Ilość w g równa 1 WBz	Wartość energetyczna kcal	Wielkość porcji / w przybliżeniu/
Mięso:			
Cielęcina bez kości	50	54	kawałek o wym.5x 4x1 cm
Wołowina bez kości	50	58	kawałek o wym.5x 4x1 cm
Polędwica wołowa	50	56	kawałek o wym. 5x 4x1 cm
Drób:			
Indyk – mięso z piersi bez kości i skóry	50	42	kawałek o wym.6x5x0,5 cm
Kurczak mięso z ud bez kości i skóry	50	69	kawałek o wym.7x5x1 cm
Kurczak – mięso z piersi bez kości i skóry	50	50	kawałek o wym.6x5x0,5 cm
Wędliny:			
Kiełbasa krakowska	50	84	5 plasterków o średnicy 6 cm
Kiełbasa z kurczaka	50	54	5 plasterków o średnicy 6 cm
Polędwica z kurczaka	50	46	5 plasterków o średnicy 6 cm
Ryby:			
Dorsz – filet bez skóry	60	42	kawałek o wym. 8x6x1 cm
Makreła wędzona bez skóry	50	110	kawałek o wym.15x4,5 cm
Śledź – filety	60	97	kawałek o wym.13,5x6 cm
Sery:			
Ser twarogowy chudy	50	50	kawałek o wym.10x3,5x1 cm lub 2 łyżki
Ser twarogowy półtłusty	50	66	kawałek o wym.10x3,5x1 cm
Ser homogenizowany pełnotłusty	80	129	5 płaskich łyżek
Ser topiony	50	111	0,5 kostki a 100g
Sery dojrzewające żółte bez skóry	35	110	6 plasterków 4x2,5x0,5 cm
Białko jaja kurzego	100	46	3 sztuki
Jaja kurze całe	100	133	2 sztuki w skorupkach

W pracach egzaminacyjnych ocenie podlegały następujące elementy:

- I. Tytuł pracy egzaminacyjnej.
- II. Założenia.
- III. Określenie rodzaju diety i celu jej zastosowania.
- IV. Wykaz głównych zaleceń dotyczących modyfikacji sposobu żywienia pacjentki.
- V. Obliczenia:
 - należyj masy ciała wg wzoru Broca,
 - zapotrzebowania na energię w stosunku do należyj masy ciała,
 - zapotrzebowania na węglowodany przyswajalne, białko i tłuszcz.

- VI. Opracowanie dziennej racji pokarmowej dla produktów spożywczych przedstawionych w załączniku 4, metodą wymienników węglowodanowych, białkowych i tłuszczowych oraz jej rozkład na posiłki.
- VII. Przykładowy jadłospis dzienny dla pacjentki.
- VIII. Praca egzaminacyjna jako całość.

Ad I. Tytuł pracy egzaminacyjnej.

Tytuł pracy egzaminacyjnej powinien zawierać elementy dotyczące

- opracowania zaleceń dietetycznych dla pacjentki
- wskazania schorzenia pacjentki.

Zdecydowana większość zdających formułowała tytuł pracy adekwatny do zakresu opracowania. W nielicznych tytułach brakowało informacji dotyczącej schorzenia na jakie cierpi pacjentka.

Przykład tytułu pracy, który najpełniej wyraża zakres pracy egzaminacyjnej.

1. Projekt realizacji planu żywieniowego z dietoterapią pacjentki
(tytuł pracy egzaminacyjnej)
 której ma cukrowy typ 2. zawierający istotne działanie
 dietetyczne mający na celu poprawę zdrowia pacjentki

Ad II. Założenia wynikające z treści zadania i wywiadu żywieniowego.

Przyjęcie i zapisanie założeń do rozwiązania zadania egzaminacyjnego nie sprawiło zdającym większych trudności. Zdający wypisywali potrzebne im informacje dotyczące zapotrzebowania energetycznego przypadającego na 1 kg należnej masy ciała, aktualną masę ciała pacjentki, jej wzrost oraz ciśnienie tętnicze krwi. Zdający nie mieli również problemów z określeniem choroby na jaką cierpi pacjentka jak i z określeniem niektórych parametrów wskazujących na rodzaj schorzenia. Zdający

wypisywali znacznie więcej informacji niż wymagało tego rozwiązanie zadania. Niemniej jednak często pomijali wyniki badań laboratoryjnych. Pojedynczy zdający pomijali istotne informacje dotyczące zdrowia pacjentki, np.: średnie stężenie glukozy we krwi, leczenie insuliną.

Przykładem właściwego opracowania założeń może być podany poniżej fragment pracy egzaminacyjnej.

- 2) Założenia, czyli dane niezbędne do ustalenia diety, wynikające z kłosa zad. i wywiadu żywieniowego.
- 3) Dane o pacjentce:
 kobieta 53 lat
 choruje na cukrzycę typu 2
 przebyła na oddziale chorób metabolicznych
 jest leczona metodą konwencjonalnej insulinoterapii
 Pacjentka hospitalizacji - niedobór glikemii dotyczący
 zalecanymi środkami dostępnymi
 Aktualny poziom hemoglobiny glikowanej HbA_{1c} u pacjentki
 wynosi 7,8% czyli jest w normie (norma do średnie
 stężenie glukozy we krwi 4,8-8,9 mmol/l (141,8-161,8 mg/dl)
 zalecana dieta o wartości energetycznej równej 25 kcal/kg
 należnej masy ciała.
 Dozna hipoglikemii - z jej powodu pacjentka powinna
 spożywać 6 posiłków dziennie
- 4) Wywiad żywieniowy
- Wiek kobiety 53 lat, waga 61 kg, wzrost 160 cm, BMI 23,8 kg/m²
 - Rozpoznanie cukrzycy typu 2, leczona insuliną
 - Wykonywany zawód - sekretarka
 - Aktywność fizyczna - mała
 - Ciężar ciała 130/75 mm Hg (przed insulinoterapią)
 - Na cukrzycę choruje od 6 lat, stosowała leki doustne -
 pochodne sulfonylurecznika, aktualnie lekarz prowadzący
 zalecił leczenie insuliną
 - Rodzaj stosowanej insulinoterapii - konwencjonalna insulinoterapia,
 z wstrzyknięciami insuliny - rano 60% dawki, wieczorem 40%
 fabrycznie przygotowanej mieszaniny insuliny w kortozie
 insuliny izofanowej.
 - Liczba spożywanych posiłków w ciągu dnia - 4
 - Miejsce zjedzenia - dom, czasami restauracja
 - Day najintensywniej posiłków regularne często ulegają
 zmianie, zdarza się również przynajmniej 2 nich.
 - Czasami dojada między posiłkami - kawa, orzeszki
 nalone, suszone owoce, słone paluszki.
 - Najczęściej jada - chleb pszenno-żytni, pieczywo chrupkie,
 owoce, warzywa (kiszony ogórek), ziemniaki, ryba, mięso
 gotowane, wędzone, solone itp.
 - Wypija w ciągu dnia ok. 6-8 szkl. płynów
 nie pali papierosów
 - Spożywczo nie pije fermentowane napoje mleczne
 kawy, alkoholu (tylko przyprawione (sol, ocet, pieprz,
 majonez, papryka itp.)
 - Alkohol pije - najwyżej 0,5 l pła dziennie

- Sprawdzenie pozycja narosła roślin strączkowych
- Więcej nie na doległości ze str. przewodu pokarmowego
- po spożyciu jakiejś potrawy
- Wiedzę na temat sposobu żywienia przyskiwuje od lekarza albo pielęgniarke.

Ad III. Określenie rodzaju diety i celu jej zastosowania

Określenie rodzaju diety i celu jej zastosowania sprawiało zdającym duże trudności. Tylko nieliczni zdający opracowali ten element zadania. Zdający najczęściej wypisywali, oprócz cukrzycy typu II, choroby współistniejące. Większość nie potrafiła prawidłowo określić rodzaj diety jaką powinna stosować pacjentka.

Przykładem poprawnego określenia rodzaju diety i celu jej zastosowania może być podany poniżej fragment pracy egzaminacyjnej.

- v
- 7 ZALECANA DIETA I JEJ CHARAKTERYSTYKA
- a) NAZWA DIETY
- DIETA O ZMIĘKSZONEJ ILOŚCI TŁACHO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
- b) CEL DIETY. Dieta ma za zadanie:
- dostarczyć wszystkie niezbędne skł. odżywcze
 - zapobiec zapotrzebowanie energetyczne i celu wyskienia i utrzymania należnej masy ciała.
 - unormować poziom cukru we krwi
 - zapobiec wahaniom cukru we krwi, chroniąc przed powikłaniami i innymi narządami układu
 - obniżyć poziom cholesterolu oraz z pozytywnym cholesterolu
 - wspomóc prawidłowe funkcjonowanie organizmu
 - polepszyć stan zdrowia pacjentki
 - zapobiec nocnej hipoglikemii
 -

c) CHARAKTERYSTYKA DIETY

- dieta niskokaloryczna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów. W przypadku pani Janiny Nowak nie wymaga ograniczeń co do spożycia białka, gdyż pacjentka nie zgłasza żadnych dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Białko jest pożądanym, gdyż daje uczucie sytości, jest łatwo przyswajalnym, pokładem perystaltyki jelit, ogranicza uciążliwość tłuszczu. Ograniczeniom są poddane tłuszcze, zwłaszcza te pochodzenia zwierzęcego będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych z niżej wymienionym łatwo przyswajalnym węglowodanem, czyli cukry proste, które powodują wahania cukru we krwi. Dieta osób dotkniętych cukrzycą jest modelem zdrowego żywienia dla każdej dorosłej, zdrowej osoby. Poddaje się eliminacji potrawy smażone, duszone, panierowane, konserwowane, dostarczane

Strona 3 z 10

Ad IV. Wykaz głównych zaleceń dotyczących modyfikacji sposobu żywienia

Zdecydowana większość zdających sporządziła wykaz głównych zaleceń dotyczących modyfikacji sposobu żywienia pacjentki. Zdający w rozwiązaniach tego elementu zadania uwzględniali liczbę i rozkład spożywanych, przez pacjentkę, w ciągu dnia posiłków. Proponowali wprowadzenie zmian dotyczących ilości spożywanych przez pacjentkę produktów oraz wyeliminowanie z jej jadłospisu niektórych produktów. Zdający w swoich opracowaniach również proponowali wprowadzenie, preferowanych przez dietetyków, technik obróbki potraw.

Zdarzały się prace, w których zdający umieszczali informacje zbyt ogólne dotyczące na przykład poprawy stylu życia, samopoczucia, zdrowia, itp.

Przykładem poprawnego wykazu głównych zaleceń dotyczących modyfikacji sposobu żywienia pacjentki może być podany poniżej fragment pracy egzaminacyjnej.

4. Wykaz głównych źleżeń dotyczących modyfikacji sposobu żywienia pacjentki

- Produkty mleczne i produkty przetworzone i seryjne w ograniczonej ilości

Produkty mleczne	Produkty roślinne i ograniczonej ilości	Produkty przetworzone
------------------	---	-----------------------

I Produkty zbożowe

<ul style="list-style-type: none"> - pieczywo Graham - II-III rączka - bułka Graham - chleb drożdżowy - chleb żytni razowy - kasza gryczana - perle - gryczana - orkiszowa 	<ul style="list-style-type: none"> - pieczywo pszenne - bułka - ryż biały - chleb żytni - mączny i proteinowy - kasza 	<ul style="list-style-type: none"> - kasza drożdżowa - mąka, kukurydza, ryżowa - kasza, kopytka, pyry, pierogi - pieczywo mączne, z drożdżami, z dodatkiem karmienia, miodu, dużej ilości cukru, śmietany
---	---	---

Przedmiot zaliczenia	Przedmiot zaliczenia & egzaminacyjny st.	Przedmiot przebiegowany
<u>II</u> Maria		
<ul style="list-style-type: none"> - duple miedzi, - poprosty - riny. kate o mistki momentu-si kruszu 	<ul style="list-style-type: none"> - kafi, - miedziomka - riny. kate potlona 	<ul style="list-style-type: none"> - riny. smetone - podpuszczka, twardo, miedziomka, jete, osypki
<u>III</u> Tusare		
<ul style="list-style-type: none"> - tusare neszimie, dyle, dline z dylem, 	<ul style="list-style-type: none"> - masio 	<ul style="list-style-type: none"> - tusare zwinzka: m. 10, smetna, ronyne,
<u>IV</u> Yajka		
<ul style="list-style-type: none"> - kate jaja, gotowane, smietko - jajeczka, kate 	<ul style="list-style-type: none"> - gotowane ma twardo - jajeczka ma kate 	<ul style="list-style-type: none"> - smetone, - omlety, - got. ma twardo
<u>V</u> Misso - mi smetone		
<ul style="list-style-type: none"> - duple gotunni mijs, twardo przypranone - kurek, imadzi, duple niepranone: slob, sypki, 	<ul style="list-style-type: none"> - mijsa - kate 	<ul style="list-style-type: none"> - kate gotunni mijs, twardo przypranone - kate mijsa - podgotowale kate, - kate, egg - kate kate
<u>VI</u> Wodliny		
<ul style="list-style-type: none"> - duple radzaje wodlin, twardo przypranone - wodliny, imada sypki, 	<p style="text-align: center;">-</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kate gotunni wodlin, ostro przypranone - wodliny, podpuszczka, kate, kate, - podpuszczka - kate, kate, kate,
<u>VII</u> Ryby		
<ul style="list-style-type: none"> - duple gotunni rybi: kate, kate, jete, miedziomka - mi smetone, got. 	<ul style="list-style-type: none"> - kate 	<ul style="list-style-type: none"> - kate got. rybi: kate, kate, kate, - kate, kate, kate, kate, kate,

Prilomny
selimene

- getonami
- puree

Prilomny selimene
& opromeni. listu
III Ziemmeni

- getonami, puree

Prilomny
prikuchenienu

- smetane, majonez, juythi, pladui, zlemnikabranie, krasu,

IX Kartupel

- mejlyny 0 zimno-sli. del. 0-6%. 45-60% davnosti: bobshime, bruxelshie, ulepor, ordunuy, umshie, pumshor, seiere, selir, kocherpe, farsela, oraly kopubny, 4 zhenok

- 0 zimnosti del. 6-10%. uplohad. buren, uenie, menhet, pitnuy, lock, uenie,

- nempe kocherpe-uplohadakimone, pohlak brase, pohl, shonui zhenuy, bumnydre, saronie, ziemeni.

- shere, appure
- sepprut, do.wite
- stipheii umni hi klini.
- molomy, strukhera
- jantka, milan,

X Okle - opromeni z uplohad
na dnto zenchad umni

- do zacc ego- dnto z tob. is sh,
- bruchshime, mozie, uynuy

- kamelyshonui,
- 0 pumshor,
- 2 mto smerane,
- 2 ualidat,
- menyshonui
- moshone

XI Zupny : dachie z chloz, nempe
uocpoflohadakimonyh

- uytte,
- dushie: chuan, noda, jorupone
- kam. kromshy uytte
- pumshonui uytte
- pohlone
- ke uyt. uoyuy. ngt.

- zepromeni molozi miltun, hie jorupone, miltun: ad-shore, pumshonui.

- buchmejeu, dnt. fochuy. u zotganu
- pohlone
- pohlone
- kopushien
- 2 zamartkami

XII Sosny

- uytte, dushie pumshonui, kopu- rkelay
- zime na korie jagurui neturalnogo

- zepromeni miltun i mglaf.

- uytte, ostre
- 2 zamartkami pnylichy, piri-molny, zime na korie mejshere

XIII Popymny

- jagachne,
- mejshonui,
- kumeli,
- kolundne,
- mite

- begite
- ko, uytymay
- sol,

- uytis,
- ostre,
- pohlone
- chik, mejsher, mirtovade, kettuy

- wartość powinna być zapotrzebowanie w ujęciu podległym, niekiedy
- wartości, woda, niepożywi i identyfikacja o typie indywidualnym
- wartości mianu parametry o regularnym obciążeniu, o
- reprezentacji symboli i składowych wartości,
- wartości w ujęciu - wymiarach wyliczeniowych - porównanie
- danych w określonej formie (o wpływie przyrostu energii)
- wartości parametry te nie podlegają takim samym zmianom
- stosunek podległym, wartość ten samo porównanie
- analityczny sposób jest
- między innymi, jest to
- jasny sposób

Ad V. Obliczenie należnej masy ciała wg wzoru Broca , zapotrzebowanie na energię w stosunku do należnej masy ciała na :węglowodany przyswajalne, białka i tłuszcze.

Ten element pracy sprawił zdającym trudności. Zdający generalnie podejmowali próbę obliczenia masy ciała pacjentki według wzoru Broca, ale często popełniali błąd mnożąc otrzymany wynik przez współczynnik aktywności, co dawało niepoprawne wyniki. W obliczaniu zapotrzebowania energetycznego najczęściej popełnianym błędem było przyjmowanie przez zdających rzeczywistej masy ciała pacjentki, a nie obliczonej na podstawie wzoru Broca.

Przykładem właściwych obliczeń:

- *należnej masy ciała wg wzoru Broca,*
- *zapotrzebowania na energię w stosunku do należnej masy ciała, obliczonej według wzoru Broca*
- *zapotrzebowania na węglowodany przyswajalne, białko i tłuszcz.*

może być podany poniżej fragment pracy egzaminacyjnej.