

## **PRAKTIKA.**

### **GAIXOTASUN KARDIOBASKULARRAREN DIETOTERAPIA**

---

#### **OBESITATEA ETA HIPERKOLESTEROLEMI DAUKAN PAZIENTEAREN TRATAMENDU DIETETIKOA PRESTATZEA**

- a. Praktikaren helburua: obesitatea eta hiperkolesterolemia daukan pazientearentzat tratamendu dietetikoaren prestatzea.

Obesitatearen tratamendu dietetikoaren oinarria murrizketa energetikoa da. Dietaren helburua gorputz pisu galera lortzea da eta, horrela, obesitatearekin datozen konplikazioak tratatzea edo aurrezaintzea.

Hiperkolesterolemia obesitatearen konplikazio metaboliko arrunta da eta tratamendu dietetikoaren helburua LDL-kolesterolaren maila zuzentzea da. Helburu hori lortzeko gantz azido asean ingestioa mugatzen da.

- b. Materiala: elikagaien konposizio taulak, ordenagailua, excel programa

- c. Prozedura:

- Pazientearen gastu energetikoa kalkulatu pisua, tailua eta adina kontutan hartuz
  - a. Oinarrizko metabolismoaren kalkulazioa: Mifflin St Jeor-en ekuazioa

$$OM = 9.99 \times \text{Pisua (kg)} + 6.25 \times \text{Tailua (cm)} - 4.92 \times \text{Adina (urte)} + 166 \times \text{Sexua} - 161$$

Emakumea sexua= 0, Gizona sexua=1

- b. Elikagaien efektu termogenikoa: OMren %10

c. Jarduera fisikoaren gastua:

1. Taula

	<b>Jarduera faktorea (x OM)</b>
<b>Atsedenean</b>	1.2
<b>Oso arina</b>	
Gizonak	1.3
Emakumeak	1.3
<b>Arina</b>	
Gizonak	1.6
Emakumeak	1.5
<b>Ertaina</b>	
Gizonak	1.7
Emakumeak	1.6
<b>Altua</b>	
Gizonak	2.1
Emakumeak	1.9
<b>Trinkoa</b>	
Gizonak	2.4
Emakumeak	2.2

- Murrizketa kalorikoa proposatu hurrengo baldintzak kontutan hartuz: gutxienez 800 kcal/egun, pisu galaren erritmoa 0.5-1.0 kg/aste (1 kg gantz masa=7780 kcal), murrizketa gehienez 1000 kcal/egun edo/eta Gastu energetikoaren %25 izango da.
- Makronutrienteen banaketa , zuntza eta gatzaren ingestioa proposatu arrisku kardiobaskularren presentzia kontutan hartuz.

Karbohidratoak: % \_\_\_\_\_

Proteinak: % \_\_\_\_\_

Lipidoak: % \_\_\_\_\_

Aseak: % \_\_\_\_\_

Monoasegabeak: % \_\_\_\_\_

Poliasegabeak: % \_\_\_\_\_

Gatza: \_\_\_\_\_ g

Zuntza: \_\_\_\_\_ g

- Kalkulatu makronutriente bakoitzaren kopuruak (gramotan) .

**2. Taula**

**Dietaren ezaugarriak**

Energia (kcal)

Karbohidratoak (kcal)

Karbohidratoak (g)

Lipidoak (kcal)



- Emaizten aurkezpena

Izena:	Abizenak:	
Adina:	Sexua:	
Pisua (kg):	Tailua (cm):	GMI (kg/m <sup>2</sup> ):
Jarduera fisikoa:	Jarduera fisikoaren faktorea:	
Oinarrizko metabolismoa (kcal/egun):		
Beharrian energetikoak (kcal/egun):		
Murrizketa kalorikoa: _____ kcal/egun		
Tratamendu dietetikoa:		
Energia (kcal):		
Karbohidratoak (%):	Lipidoak (%):	Proteinak (%):
Gatza (g):	Zuntza (g):	
Gantz azido aseak (%):	Gantz azido monoasegabeak (%):	
Gantz azido poliasegabeak (%):		
Tratamenduaren helburuak:		
Gorputz pisu galera: _____ kg;	Galeraren erritmoa: _____ kg/aste;	
LDL-kolesterolaren maila: _____ mg/dL		
Tratamenduaren iraupena: _____ aste		
Dietaren manuala:		
3. Taula + Jarraibideak dieta jarraitzeko + Elikagai ez-gomendatuen zerrenda		

**DATUAK:****IZAN ABIZENAK:** ANDER SAIZ**JAIOTZE DATA:** 02.11.1968**Lanbidea:** idazkaria.**DATU ANTROPOMETRIKOAK**

Pisua: 102 kg, Tailua: 180 cm; Gerri-perimetroa: 114 cm, Aldaka-perimetroa: 105 cm.  
Presio sistolikoa: 135 mm Hg; Presio diastolikoa: 85 mm Hg.

**DATU BIOKIMIKOAK:**

Kolesterola: 248 mg/dL; LDL-kolesterola: 175 mg/dL; HDL-kolesterola: 39 mg/dL;  
riglizeridoak: 198 mg/dL, Glukosa: 89 mg/dL.

Ez du kirolarik egiten. Lanera autobusez doa.

Ez du tratamendu farmakologikorik hartzen.

