

## 1. 1 MOTAKO DIABETEA DAUKAN PAZIENTEAREN TRATAMENDU DIETETIKOA IPINTZEA: ELKAR TRUKATZEKO METODOA.

---

- a) **Praktikaren helburua:** paziente diabetiko batentzat tratamendu dietetiko diseinatzea.
- b) **Materiala:** elikagaien elkar trukatzeko taulak, elikagaien konposizio taulak, ordenagailua, excel programa.
- c) **Prozedura:** Praktika honetan pazientearen nutrizio-egoera (pisua, tailua, adina), egoera fisiopatologikoa (arrisku faktoreen presentzia) eta tratamendu farmakologikoa kontutan hartuz (intulina mota eta dosiak) egun baterako dieta prestatzen da elkartrukatzeko taulak erabiliz. Dieta horretan oinarrituz menu ezberdinak presta daitezke.
- Pazientearen gastu energetikoa kalkulatu pisua, tailua eta adina kontutan hartuz

Oinarrizko metabolismo: Harris-Benedict-en ekuazioa

Emakumeak,  $OM = 655 + (9.56 \times P, \text{kg}) + (1.85 \times T, \text{cm}) - (4.68 \times \text{Adina, urte})$

Gizonak,  $OM = 66.5 + (13.75 \times P, \text{kg}) + (5.0 \times T, \text{cm}) - (6.78 \times \text{Adina})$

Elikagaien efektu termogenikoa: OMren %10

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

- 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) eta elkar trukatzeko unitateak

Dietaren ezaugarriak
Energia (kcal)
Karbohidratoak (kcal)
Karbohidratoak (g)
Lipidoak (kcal)
Lipidoak (g)
Proteinak (kcal)
Proteinak (g)

- Banatu elkar trukatzeko unitateak jatordu ezberdinetan egunean zehar



- Elkar trukatzeko unitate horiek elikagai kopuruetara itzuli
- Aukerazko menuak prestatu
- Elikagai ez-gomendatuen zerrenda prestatu
- Dieta jarraitzeko jarraibideak prestatu
- Emaitzen aurkezpena

Izena:	Abizenak:	
Adina:	Sexua:	
Pisua (kg):	Tailua (cm):	GMI (kg/m <sup>2</sup> ):
Jarduera fisikoa:	Jarduera fisikoaren faktorea:	
Oinarrizko metabolismoa (kcal/egun):		
Beharizan energetikoak (kcal/egun):		
Tratamendu dietetikoak:		
Energia (kcal):		
Karbohidratoak (%):	Lipidoak (%):	Proteinak (%):
Gatza (g):	Zuntza (g):	
Dietaren manuala:		
3. Taula + Jarraibideak dieta jarraitzeko + Elikagai ez-gomendatuen zerrenda		

**DATUAK:****IZAN ABIZENAK:** OLAIA ASTIZ**JAIOTZE DATA:** 18.01.1952**Lanbidea:** irakaslea.

1 motako diabetea dauka 16. Urtetik.

**DATU ANTROPOMETRIKOAK**

Pisua: 64 kg, Tailua: 170 cm; Gerri-perimetroa: 84 cm, Aldaka-perimetroa: 95 cm.  
Presio sistolikoa: 135 mm Hg; Presio diastolikoa: 85 mm Hg.

**DATU BIOKIMIKOAK:**

Kolesterola: 235 mg/dL; LDL-kolesterola: 165 mg/dL; HDL-kolesterola: 35 mg/dL;  
Triglizeridoak: 175 mg/dL, Glukosa: 105 mg/dL.

Ez du kirolarik egiten. Egunero ordu bete ibiltzen du.

Intsulinoerapiarekin tratatua dago: intsulina-ponpa.