

DIJETOTERAPIJA

Prim mr sc med dr Radmila Jovanović
subspec.za ishanu – dijetolog

PACIJENT

(gojazan, šećerna bolest, povišene masnoće u krvi, giht)

- ❖ **POL** **muški**
- ❖ **STAROST** **42 godine**
- ❖ **TRAJANJE BOLESTI** **3 godine**
- ❖ **PROPISANA TERAPIJA**
 - ❖ **Gluformin** **1+2+1**
 - ❖ **Lipantor** **1x1**
 - ❖ **Alopurinol** **1x1**

REZULTAT DIJETOTERAPIJE

Merene vrednosti	Datum posete	
	24.03.2003.	05.08.2003.
Telesna masa (kg)	94,4	84,8
Telesna visina (cm)	175,0	175,0
BMI (kg/m ²)	30,6	27,5
Obim struka (cm)	107	97,5
Gubitak telesne mase(kg)		- 9,4
Glikemija (mmol/L)	10,0	5,4
Holesterol (mmol/L)	6,2	5,3
Trigliceridi (mmol/L)	4,5	1,8
Mokraćna kiselina (mmol/L)	494	370
TA(mmHg)	160 / 95	125 / 85

LEČENJE :

- FIZIČKA AKTIVNOST
- **DIJETA** (**DIJETOTERAPIJA**)
- PROMENA STILA ŽIVOTA
- FARMAKOTERAPIJA

PACIJENT

(gojazan, šećerna bolest, povišene masnoće u krvi, giht)

❖ POL

muški

❖ STAROST

42 godine

❖ PROPISANA TERAPIJA

❖ Gluformin 1x1

~~❖ Lipanor 1x1~~

~~❖ Alopurinol 1x1~~

ZAŠTO FIZIČKA AKTIVNOST

- Poboljšava insulinsku senzitivnost
- Smanjuje nivo lipida
- Smanjuje krvni pritisak (65,3% ima hipertenziju)
- Omogućava kontrolu telesne mase
- Poboljšava metabolizam glukoze
- Poboljšava kondicionu sposobnost i fleksibilnost
- Poboljšava kvalitet života
- Lična i socijalna korist

PREPORUKE ZA FIZIČKU AKTIVNOST

- **3 – 5 DANA U NEDELJI**
- **20 – 60 MINUTA**
- **4 – 6 NEDELJA – utreniravanje**
- **4 – 5 MESECI – EFEKTI**

TIP VEŽBI: AEROBNE

PIRAMIDA FIZIČKE AKTIVNOSTI



TERAPIJA ISHRANOM



INDIVIDUALNI PRISTUP

PIRAMIDA PRAVILNE ISHRANE



OBROK	g
DORUČAK	
Proja sa sirom	50
Jogurt 1.5%mm	200
Jabuka	100
UŽINA	
Mandarina	150
RUČAK	
<u>Punjene paprike:</u>	
- paprike	150
- meso	60
- pirinač	10
- luk	20
Ražani hleb	50
UŽINA	
Kruška	100
VEČERA	
Ražani hleb	30
Belo pileće meso	80
Kupus salata	200

PRIMER JELOVNIKA 1300 kcal



Prim mr sc med dr Radmila Jovanović
subspec.za ishanu – dijetolog