

Shujševalne diete za vsakdanjo prakso

(Nadaljevanje in konec)

Kako izberemo in sestavimo shujševalni jedilnik za določeno hitrost hujšanja?

Metoda hujšanja temelji na spoznanju, da pri hitrosti hujšanja 1 kg/teden moramo skrbiti naš vsakdanji jedilnik, ki običajno vzdržuje našo povečano telesno težo, za okoli 1000 Kkal ali 4,2 MJ (mega džula). To je zelo približna metoda, ker različni ustroj (konstitucija) zahteva različne energetske okleščene diete za omejeno hitrost hujšanja.

Tabela 5. **Prehrambeni režim pri povečani telesni teži (111–120% RTT)**

ZAJTRK:	mlečna kava ali čaj brez sladkorja 30–50 g črnega kruha žlička masla, margarine ali paštete po želji jajce, pusta šunka ali pusta pečenka ali ustrezna količinska zamenjava po tabeli 3 jabolko;
MALICA:	mleko ali jogurt sadje;
KOSILO:	mesna ali zelenjavna juha nemastna mesna jed (kuhano meso, meso iz žara, nemastna pečenka itn.) ali ustrezna količinska zamenjava po tabeli 3 nemastna zelenjavna priloga ali prikuha (npr. kuhana špinaca, grah, kolerabica itn.) žlica kuhanega riža, testenin, dva manjša krompirja itn. – pri kuhi mesa in zelenjave lahko uporabimo le 2–3 žličke olja ali drugih maščob. sadje ali surova solata;
MALICA:	sadje mleko in mlečni izdelki;
VEČERJA:	nemastna mesna jed ali ustrezna zamenjava (glej tabelo 3) zelenjavna prikuha ali solata – pri kuhi mesa in zelenjave uporabimo do 2 žlički maščob – do 2 enoti škrobnih živil npr. 60 g kruha, 200 g krompirja itn. sadje po želji.

Za zmerno in ne preveč mučno hujšanje je priporočljiva hitrost hujšanja s približno 2–4 kg/mesec oziroma 0,5–1 kg/teden. Iz vsakdanje prehrane, ki vzdržuje našo dejansko (ali še boljše normalno) telesno težo, odstranimo okoli 500 do 1000 Kkal (2,1 do 4,2 MJ). Tako dobimo shujševalni jedilnik, ki naj bi vsaj okvirno ustrezal priporočeni hitrosti hujšanja. Če npr. po omenjeni dieti hitreje

hujšamo, gre to lahko tudi na račun izgubljene vode iz telesa. Jedilnik sestavimo in izračunamo takole:

1. Najprej ugotovimo, koliko energije potrebujemo za vzdrževanje dejanske telesne teže. Za sestavo shujševalne diete je dovolj, če to vrednost približno določimo s pomočjo nomograma (tabela 6).

2. Iz tablice idealnih telesnih tež (ITT) (tabela 4) odčitamo za določeno višino in konstitucijo našo priporočeno idealno telesno težo.

3. Če je naša dejanska telesna teža večja kot 7 kg od ITT, odštejemo od naše dejanske telesne teže (DTT) 7 kg, drugače pa ne.

4. Nato iz nomograma za določeno višino, idealno telesno težo (v našem primeru je to DTT – 7 kg) in spol določimo energetske potrebe na dan, npr: ženska: 36 let, višina 160 cm, DTT: 104,3 kg, ITT: 56,7 kg.

Iz nomograma (tabela 6) razberemo, da je poraba energije za 97 kg ($104 - 7 = 97$ kg) 1700 Kkal za osnovno presnovo. Za pretežno sedeče delo dodamo temu izračunu 20% energije osnovne presnove (20% od 1700 Kkal = 340 Kkal) : $1700 + 340 = 2040$ Kkal.

5. Za hitro hujšanje odštejemo dejanskim energetskim potrebam 1000 Kkal (okoli 1000 Kkal/dan), za počasnejše hujšanje pa samo 500 Kkal (okoli 500 Kkal/dan).

6. Količine živil in diete, za dieto z okoli 1000 Kkal ali 1500 Kkal/dan pogledamo in sestavimo s pomočjo tabele 7.

7. Če izračunani shujševalni jedilnik ne ustreza točno jedilnikom navedenim v tabeli 7, potem vzamemo jedilnik, ki je energetsko takoj za našim izračunanim jedilnikom.

V primeru, da ne želimo shujšati s pomočjo izračunanih jedilnikov, izberemo in sestavimo jedilnike za hitrejšo hujšanje z energetsko vrednostjo z okoli 800 do 1000 Kkal oziroma za počasnejše in lažje hujšanje med jedilniki z okoli 1400 do 1500 Kkal.

NAVODILO ZA UPORABO NOMOGRAMA ZA DOLOČANJE ENERGETSKIH POTREB (TABELA 6)

1. S pomočjo ravnila povežimo našo dejansko telesno težo (DDT – 7 kg) oziroma idealno telesno težo – stolpec I z višino telesa v cm – stolpec II. Na stolpcu III odčitamo našo površino telesa v m².

2. Nato površino telesa v m² – stolpec III – povežemo s starostjo (za moškega in žensko posebej) na stolpcu IV in odčitamo porabo energije v Kkal/dan za osnovne dnevne potrebe na stolpcu V.

3. Nato osnovne dnevne potrebe – Kkal/dan (stolpec V) povežemo s prehranskim faktorjem (stolpec VI) in na stolpcu VII odčitamo dnevne energetske potrebe za različno aktivnost.

Prehranski faktor na stolpcu VI kaže odstotek energetskih potreb nad osnovnimi energetskimi potrebami ali pod njimi:

0% = osnovne potrebe

+ 20% = ležanje ali sedenje v teku dneva

+ 40% = lahko ročno delo (gospodinjstvo, pisarniško delo, delo na vrtu itn.)

+ 50 do + 80% = težje ročno delo.

-
- DTT – dejanska telesna teža
 - RTT – relativna telesna teža
 - ITT – idealna telesna teža

Tabela 6. **NOMOGRAM ZA DOLOČANJE ENERGETSKIH POTREB** (1000 Kkal = 4,2 MJ;
1 Kkal = 4,2 kJ)

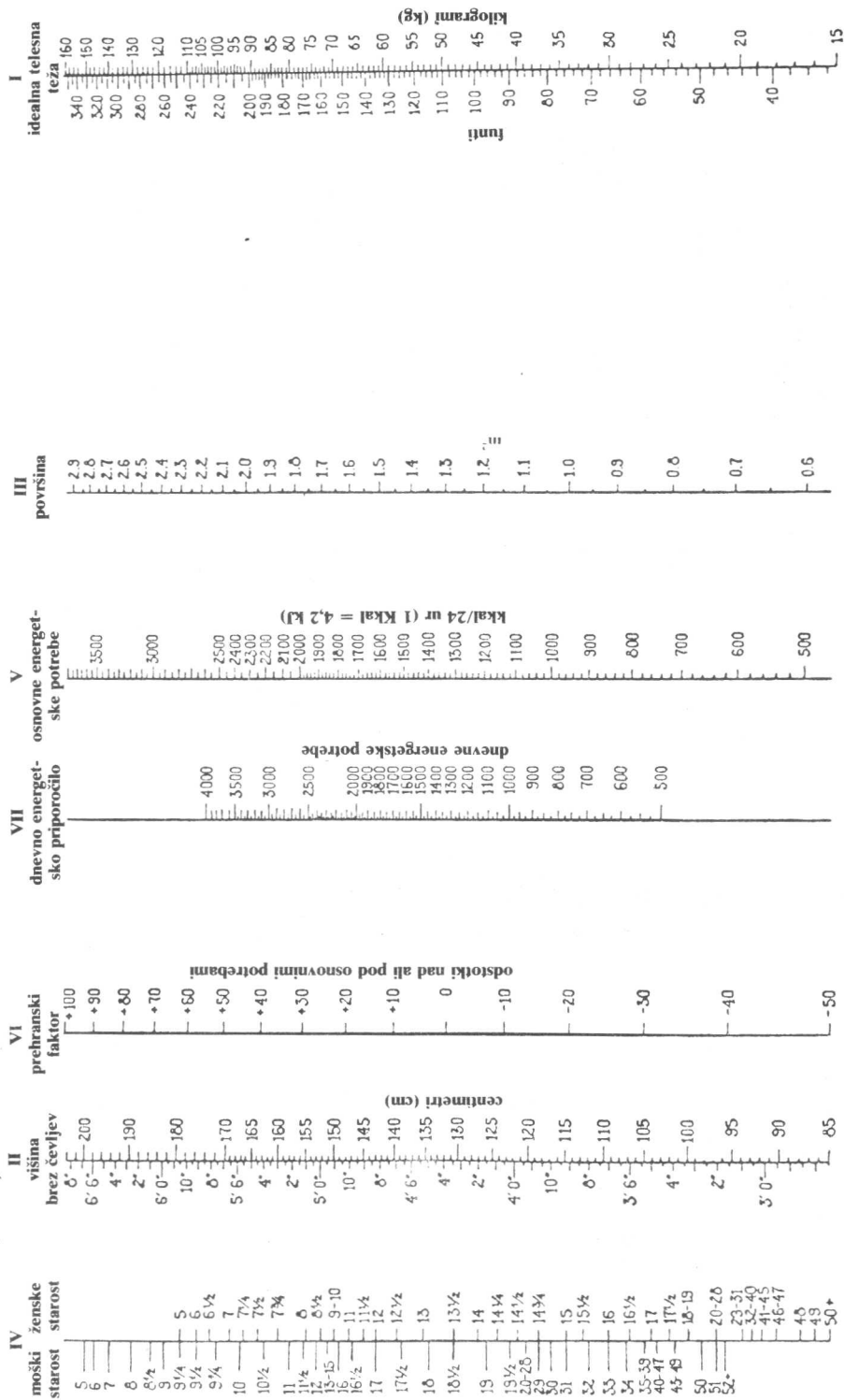


Tabela 7. Jedilniki z različno energetske vrednostjo

I. jedilnik: okoli 800 Kkal ali 3,36 MJ

ZAJTRK:	25 g črnega kruha 30 g puste šunke ali pečenke; jajce ali žlica skute;
MALICA:	kos sadja (100 g jabolok, 100 g pomaranč, 80 g hrušk, 50 g grozdja ali banan) 2 dl posnetega mleka ali jogurta iz posnetega mleka;
KOSILO:	60 g pustega mesa 200 g listnate zelenjave (solata ali prikuha) ali 100 g korenaste ali gomoljaste zelenjave 100 g jabolok ali pomaranče ali pol manj grozdja ali banan;
MALICA:	2 dl posnetega mleka;
VEČERJA:	količine živil so podobne kot pri kosilu.

II. jedilnik: okoli 1000 Kkal (4,2 MJ)

ZAJTRK:	25 g črnega kruha 30 g puste šunke, pečenke; jajce ali žlica skute žlička masla ali margarine;
MALICA:	kos sadja (100 jabolok, 100 g pomaranč, 80 g hrušk, 50 g grozdja ali banan) 2 dl posnetega mleka;
KOSILO:	90 g pustega mesa 200 g listnate zelenjave (solata ali prikuha) ali 100 g korenaste ali gomoljaste zelenjave 25 g črnega kruha ali 100 g krompirja ali 50 g kuhanega riža ali 50 g kuhanih špagetov ali 90 g kuhanega fižola 100 g jabolok ali pomaranč ali 50 g grozdja;
MALICA:	2 dl posnetega mleka;
VEČERJA:	90 g pustega mesa 200 g listnate zelenjave (solata ali prikuha) 100 g gomoljaste zelenjave ali korenaste zelenjave 100 g jabolok ali pomaranč ali 50 g grozdja.

III. jedilnik: okoli 1400 Kkal (5,88 MJ)

ZAJTRK:	25 g črnega kruha žlička masla ali margarine 30 g puste šunke ali pečenke ali žlica skute;
MALICA:	kos sadja (100 g jabolok ali 100 g pomaranč ali 80 g hrušk ali 50 g grozdja ali banan) 2 dl posnetega mleka;
KOSILO:	90 g pustega mesa 200 g listnate zelenjave (solata ali prikuha) 100 g korenaste zelenjave ali gomoljaste zelenjave 25 črnega kruha ali 100 g krompirja ali 90 g kuhanega fižola ali 50 g kuhanega graha ali 50 g kuhanega riža ali špagetov žlička olja 100 g jabolok ali pomaranče;
MALICA:	4 dl mleka 25 g črnega kruha;

VEČERJA: 90 g pustega mesa
200 g listnate solate
žlička olja
25 g črnega kruha
kos sadja

IV. jedilnik: 1800 Kkal (7,56 MJ)

ZAJTRK: 50 g črnega kruha
30 g pustega mesa ali jajce ali žlica skute
2 žlički masla ali margarine ali olja za jajce;

MALICA: 2 dl mleka ali jogurta
kos sadja (100 g jabolok ali 100 g pomaranč ali 50 g banan ali grozdja);

KOSILO: 90 g pustega mesa
3 žličke olja
200 g listnate zelenjave v solati ali prikuhi
100 g korenaste ali gomoljaste zelenjave
50 g črnega kruha ali 200 g krompirja ali 180 g kuhanega fižola ali
100 g kuhanega graha ali 100 g kuhanega riža ali špagetov –
testenin
kos sadja (100 g jabolok ali pomaranč);

MALICA: 2 dl mleka
50 g črnega kruha;

VEČERJA: 90 g pustega mesa
2 žlički olja
200 g listnate zelenjave (solate)
50 g črnega kruha
kos sadja (npr. 100 g jabolok).

V. jedilnik: 2200 Kkal (9,24 MJ)

ZAJTRK: 2 dl mleka
50 g črnega kruha
30 g pustega mesa (šunke) ali jajce ali žlica skute ali košček sira
(okoli 30 g)
2 žlički masla ali margarine ali paštete ali olja za pečeno jajce;

MALICA: 2 dl mleka ali jogurta
kos sadja (npr. 100 g jabolok);

KOSILO: 90 g pustega mesa
75 g črnega kruha ali 150 g kuhanega graha ali 150 g kuhanega
riža ali testenin
4 žličke olja
200 g listnate zelenjave v obliki solate ali prikuhe
100 g korenaste ali gomoljaste zelenjave
kos sadja (npr. 100 g jabolok ali pomaranč);

MALICA: 50 g črnega kruha
2 dl mleka ali jogurta
košček sira (približno 30 g trdega sira);

VEČERJA: 90 g pustega mesa
50 g črnega kruha
2 žlički olja
200 g listnate zelenjave
kos sadja (npr. 100 g jabolok ali pomaranča).

VI. jedilnik: 2600 Kkal (10,92 MJ)

ZAJTRK:	50 g črnega kruha 3 žličke masla ali margarine ali paštete 60 g puste šunke ali dve žlici sirčka ali približno 50 g trdega sira 2 dl mleka ali kave z mlekom (brez sladkorja);
MALICA:	100 g jabolk ali pomaranča 2 dl mleka;
KOSILO:	120 g pustega mesa 4 žličke olja 75 g črnega kruha ali 150 g kuhanega graha ali 150 g kuhanega riža ali testenin 200 g listnate zelenjave v obliki solate ali prikuhe 100 g korenaste ali gomoljaste zelenjave v obliki prikuhe kos sadja;
MALICA:	2 dl mleka 50 g črnega kruha;
VEČERJA:	90 g pustega mesa 3 žličke olja 75 g črnega kruha 200 g listnate zelenjave 2 jabolki (okoli 200 g)

Za zajtrk lahko vzamemo poljubno količino čaja ali črne kave brez sladkorja. Za kosilo lahko vzamemo krožnik čiste mesne ali zelenjavne juhe. V primeru zelenjavne juhe lahko odpade zelenjavna prikuha.

Jedilniki (količine živil) so sestavljeni po priročniku Mayo klinike (po ADA-metodi: American Dietetic Association). Energetska vrednost tako sestavljenih jedilnikov lahko variira za približno 15% v jedilniku omenjene vrednosti.

Literatura:

1. Diet Manual. The Committee on Dietetics of the Mayo Clinic. Philadelphia, London, Toronto: WB Saunders Company, 1971: 71.

VPLIV PROCESA ZDRAVSTVENE NEGE NA STROKOVNO ZNANJE

Kritično razmišljanje o procesu zdravstvene nege, ki vodi k sistematičnemu delu, je bistvo procesa zdravstvene nege. Sistematični pristop osredotoča pozornost na potrebe zdravstvene nege in na njene dosežke, kakor to doživljata medicinska sestra in varovanec na način, ki ga pri tradicionalnem delu ne poznamo. Ko ugotavljamo in spoznavamo potrebe, načrtujemo nego in vrednotimo dosežke, lahko opravimo tudi analizo vsega opravljenega dela. Nanizane potrebe, cilji, načrti ter vrednotenje opravljenega, nam daje vrsto podatkov, ki nam omogočajo spremembo odločitev v zvezi z zdravstveno nego in jo s tem spreminjajo na boljše. Prav ta sistem dela vpliva na zdravstveno nego kot stroko, ker nam zbrani podatki omogočajo raziskovalno delo.

Proces zdravstvene nege. Priročnik. Ljubljana: Zveza društev medicinskih sester Slovenije, 1984: 32–33.