

Пищевой (метаболический) статус и рекомендации по питанию

Евгения Макурина

Врач
Евгения Вячеславовна Макурина

Пол Женский	Номер полиса
Дата рождения 02 января, 1981	Номер амбулаторной карты

// Показатели пищевого статуса

Антропометрия и состав тела

Антропометрия

Масса, кг.

52

28 сент / 2018

Рост, см.

164

6 сент / 2018

Индекс

массы тела

19.33

Дополнительные показатели

Талия, см.

—

Бедра, см.

—

Плечи, см.

—

Показатели энергетического обмена

Оптимальные
показатели суточного
потребления

Калории

1276-1531

Белки, г

48-57

Жиры, г

43-51

Углеводы, г

176-211

Основной
обмен

Норма по Харрису-
Бенедикту

Калории

1276

Белки, г

47.8

Жиры, г

42.5

Углеводы, г

175.5

Измеренное значение

Калории

— -100%

Белки, г

— -100%

Жиры, г

— -100%

Углеводы, г

— -100%

Энерготраты при физической активности

Окисление белка, г

—

Окисление жиров, г

—

Окисление углеводов, г

—

Число калорий

—

Расчетные показатели жизненной активности / по режиму дня

Сон

07 : 30

Отдых, обед

03 : 00

Легкая
работа

06 : 00

Легкая физ.
работа

01 : 00

Работа
сред.
тяжести

00 : 30

Тяжелая
работа

—

Оч. тяжелая
работа

—

// Диетanamнез

Специфические виды
питания

Отсутствуют

Аллергические реакции на пищевые продукты

Список пуст

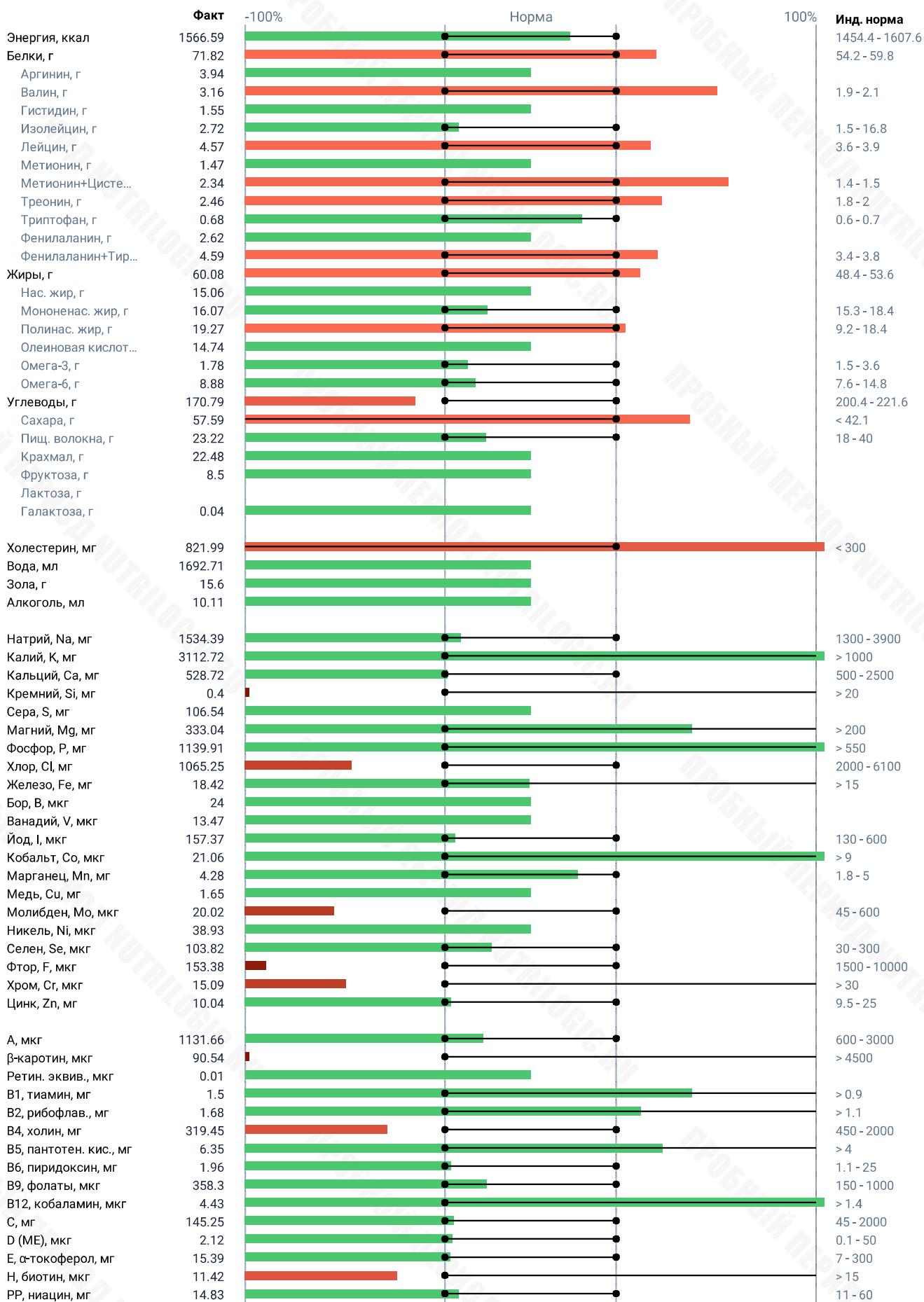
Употребляемые пищевые продукты

Авокадо	Картофель и блюда из картофеля	Мясные/рыбные супы с крупой или картофелем	Соус соевый
Банан, ананас, гранат и др. высокоуглеводные	Кетчуп, томатная паста	Орехи и семена любые	Соусы (майонез, сырный, сливочный, чесночный соус и др.)
Баранина, ягнати́на (в любом виде)	Кисломолочные продукты и молоко с жиром до 2,5%	Острые приправы, уксус, горчица, хрен	Стручковая фасоль, спаржа, горошек зеленый
Бахчевые(арбуз, дыня)	Кофе	Персик, абрикос	Субпродукты животных, птиц (печень, почки, сердце и др.)
Варенье, повидло, джем, мед	Креветки, крабы, омары, раки, черепаха	Петрушка, укроп, салат, зеленый лук, другая зелень	Супы-пюре
Вегетарианские супы без круп и картофеля	Крепленое вино, настойки, ликер	Пиво	Сухофрукты
Вегетарианские супы с крупой или картофелем	Крупы (гарнир)	Пирожные, торты	Суши, роллы
Вино, шампанское (сухое/полусухое)	Лук репчатый	Пицца, лазанья	Сыры рассольные (брынза и др.)
Виноград	Макароны, паста	Продукты из сои (тофу, заменители мяса)	Сыры твердые, полутвердые, плавленые
Вишня, черешня, слива	Масло растительное	Птица (курица, утка, гусь и др.)	Творог
Водка, коньяк и другие крепкие напитки	Масло сливочное	Редька, репа, редис, корень сельдерея	Хлеб с отрубями и хлебцы
Говядина, телятина (в любом виде)	Мидии, ракушки и т.д.	Рыба копченая, вяленая, соленая в т.ч. сельдь, консервы	Хлеб черный
Грибы	Мисо суп	Рыба морская в любом виде	Цитрусовые (апельсины, мандарины, грейпфруты и др.)
Зернобобовые (фасоль, горох, чечевица, соя, бобы, арахис)	Молоко с жиром до 2,5%	Рыба речная в любом виде	Чай, горяч. напитки, отвары
Зефир, пастила, мармелад	Молоко с жиром от 2,5%	Сало свиное	Шоколад, конфеты шоколадные
Икра рыб	Морковь	Свежие овощи отдельно или салат (огурцы, помидоры, сладкий перец)	Яблоки, груша
Кабачки, патиссоны, тыква, баклажаны	Мороженое	Свекла	Ягоды (смородина, земляника, черника)
Кальмар, осьминог (в любом виде)	Морские водоросли (морская капуста, чука и др.)	Сметана, сливки	Яйца вареные, омлет, яичница
Капуста (б/к, цветная, брокколи и др.)	Мясные/рыбные супы без крупы и картофеля	Соленые и маринованные овощи	

Не употребляемые пищевые продукты

Алкогольные коктейли	ДП - фруктовые	Маргарин, спреды	Фрукты, ягоды консервированные
Блюда из творога (сырки, творожная масса)	Изделия из теста (блины, булки, слойки, сушки, пирожки)	Молоко сгущенное	Хлеб белый
Бургеры, бутерброды	Колбаса вареная, сосиски, сардельки	Пельмени, пирожки, блинчики с начинкой, вареники, хинкали, манты и др.	Чипсы, кукурузные палочки
Вино, шампанское (сладкое/полусладкое)	Конина (в любом виде)	Печенье, пряники, вафли	Шаурма, шаверма, денер
ДП - каши	Конфеты, карамель	Сахар	
ДП - мясо, рыба, птица	Копчености (колбаса копченая, окорок, ветчина, буженина, хамон и др.)	Свинина, поросенок (в любом виде)	
ДП - овощные	Кролик (в любом виде)	Сладкие б/а напитки, сок	

Химический состав рациона на основе диетанамнеза, среднее значение за день



Оценка фактического питания по профилю потребления пищевых продуктов

НАИМЕНОВАНИЕ	СРЕДНЕЕ, Г/ДН	НАИМЕНОВАНИЕ	СРЕДНЕЕ, Г/ДН
Грибы	1.67	Рыба морская в любом виде	44.94
Рыба речная в любом виде	1.23	Рыба копченая, вяленая, соленая в т.ч. сельдь, консервы	0.67
Креветки, крабы, омары, раки, черепаха	5	Кальмар, осьминог (в любом виде)	3.33
Мидии, ракушки и т.д.	2.5	Морские водоросли (морская капуста, чука и др.)	0.41
Икра рыб	0.25	Молоко с жиром до 2,5%	0.82
Молоко с жиром от 2,5%	0.82	Кисломолочные продукты и молоко с жиром до 2,5%	6.67
Крупы (гарнир)	150	Творог	5
Вегетарианские супы без круп и картофеля	35.67	Вегетарианские супы с крупой или картофелем	107
Сметана, сливки	2	Сыры твердые, полутвердые, плавленные	7.13
Сыры рассольные (брынза и др.)	3.33	Яйца вареные, омлет, яичница	120
Хлеб черный	11.41	Банан, ананас, гранат и др. высокоуглеводные	64.2
Виноград	3.33	Хлеб с отрубями и хлебцы	32.1
Картофель и блюда из картофеля	10	Свежие овощи отдельно или салат (огурцы, помидоры, сла...	200
Соленые и маринованные овощи	1.43	Говядина, телятина (в любом виде)	5
Баранина, ягнятина (в любом виде)	3.33	Птица (курица, утка, гусь и др.)	64.2
Субпродукты животных, птиц (печень, почки, сердце и др.)	8.67	Лук репчатый	12.84
Петрушка, укроп, салат, зеленый лук, другая зелень	20	Редька, репа, редис, корень сельдерея	3.33
Кабачки, патиссоны, тыква, баклажаны	21.4	Капуста (б/к, цветная, брокколи и др.)	14.27
Морковь	32.1	Свекла	8.33
Стручковая фасоль, спаржа, горошек зеленый	42.8	Продукты из сои (тофу, заменители мяса)	1
Макароны, паста	1.23	Зернобобовые (фасоль, горох, чечевица, соя, бобы, арахис)	42.8
Мясные/рыбные супы без крупы и картофеля	2.05	Мясные/рыбные супы с крупой или картофелем	2.05
Сало свиное	0.08	Соус соевый	1.14
Кетчуп, томатная паста	0.5	Соусы (майонез, сырный, сливочный, чесночный соус и др.)	0.27
Супы-пюре	35.67	Мисо суп	1.23
Яблоки, груша	35.67	Водка, коньяк и другие крепкие напитки	0.41
Масло растительное	15	Масло сливочное	1.14
Персик, абрикос	42.8	Ягоды (смородина, земляника, черника)	21.4
Цитрусовые (апельсины, мандарины, грейпфруты и др.)	13.33	Орехи и семена любые	10.7
Сухофрукты	2	Вишня, черешня, слива	42.8
Бахчевые(арбуз, дыня)	2.47	Авокадо	7.13
Варенье, повидло, джем, мед	4.28	Шоколад, конфеты шоколадные	4.28
Пирожные, торты	1.07	Зефир, пастила, мармелад	0.21
Мороженое	0.62	Чай, горяч. напитки, отвары	600
Кофе	35.67	Пиво	2.71
Вино, шампанское (сухое/полусухое)	107	Крепленое вино, настойки, ликер	0.82
Острые приправы, уксус, горчица, хрен	2.14	Пицца, лазанья	2.05
Суши, роллы	2.05		

Частота потребления, дней

Молоко, молочные продукты и яйца	1.42	Мясо и мясные продукты	0.53
Овощи, грибы, соевые продукты	4.13	Фрукты, сухофрукты и орехи	2.17
Крупы, макароны, зернобобовые	1.41	Рыба и морепродукты	0.56
Супы	0.69	Напитки	1.56
Сформировано в Nutrilogic.ru		Масла, жиры, соусы	1.74
Ресторан, фаст-фуд	0.02	Сахар, сласти	0.82
Хлебобулочные, мучные, кондитерские изделия	0.53		
Летское питание	0		

Оценка фактического питания по профилю потребления пищевых веществ, распределение в процентах

ЭН. ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	МЯСО	РЫБА	МОЛ. ЯЙЦА	НАП.	ХЛЕБ	КАШИ ПАСТА	КАРТ.	ОВОЩ.	СУПЫ	ФРУК.	ОРЕХ.	СЛАД.	ЖИРЫ СОУС	АЛК.	ФАСТ-ФУД
Энергия	1566.59	10	5	15	0	7	13	1	15	5	9	4	3	9	5	1
Белки	71.82	20	15	22	0	5	6	0	22	3	3	3	1	0	0	0
Жиры	60.08	12	5	30	0	2	1	1	3	4	3	8	3	27	0	0
Углеводы	170.79	0	0	1	1	11	25	1	27	7	18	1	3	0	3	1
Холестерин	821.99	15	4	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Вода	1692.71	3	2	6	37	1	6	0	19	9	11	0	0	0	5	0
Зола	15.6	5	9	11	0	6	4	1	36	13	9	2	1	2	2	0
Алкоголь	10.11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0
Натрий, Na	1534.39	4	7	22	0	14	0	1	5	35	3	0	0	6	1	2
Калий, K	3112.72	7	6	6	4	3	2	2	39	7	19	2	1	0	2	0
Кальций, Ca	528.72	2	6	30	0	6	3	0	29	5	8	5	3	0	3	1
Кремний, Si	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0
Сера, S	106.54	0	0	0	0	0	0	0	94	0	6	0	0	0	0	0
Магний, Mg	333.04	5	6	6	2	9	5	1	36	2	15	8	1	0	3	0
Фосфор, P	1139.91	12	11	25	1	6	6	1	22	4	5	4	1	0	1	0
Хлор, Cl	1065.25	2	12	18	0	35	17	0	15	0	1	0	0	0	0	0
Железо, Fe	18.42	9	4	17	0	7	10	0	34	3	10	2	1	0	2	0
Бор, B	24	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0
Ванадий, V	13.47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0
Йод, I	157.37	2	52	26	0	0	9	0	10	0	1	0	0	0	0	0
Кобальт, Co	21.06	0	15	0	0	0	0	0	77	0	8	0	0	0	0	0
Марганец, Mn	4.28	0	1	1	31	14	17	1	23	5	3	5	0	0	0	0
Медь, Cu	1.65	8	14	4	4	5	6	1	36	5	9	6	0	0	0	0
Молибден, Mo	20.02	0	3	0	0	0	0	0	70	0	26	0	0	0	0	0
Никель, Ni	38.93	0	1	0	0	0	0	0	68	0	31	0	0	0	0	0
Селен, Se	103.82	26	17	30	0	12	11	0	1	1	0	0	0	1	0	0
Фтор, F	153.38	0	1	17	0	4	40	0	29	0	9	0	0	0	1	0
Хром, Cr	15.09	0	0	0	0	0	0	0	69	0	31	0	0	0	0	0
Цинк, Zn	10.04	26	14	14	1	5	7	0	24	3	3	3	0	0	0	0
A	1131.66	22	2	26	0	0	0	0	43	4	2	0	0	1	0	0
β-каротин	90.54	96	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0
Ретин. эквив.	0.01	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0
B1, тиамин	1.5	3	7	6	0	11	16	2	44	2	5	1	0	0	0	0
B2, рибофлав.	1.68	9	10	36	4	7	1	0	16	2	5	6	1	0	1	0
B4, холин	319.45	2	2	80	0	2	1	0	7	3	1	2	0	0	0	0
B5, пантотен. кис.	6.35	12	12	25	1	3	9	1	28	1	7	1	0	0	0	0
B6, пиридоксин	1.96	12	18	9	0	3	7	3	27	2	17	1	0	0	0	0
B9, фолаты	358.3	2	3	13	8	12	24	2	25	2	6	1	0	0	0	0
B12, кобаламин	4.43	39	37	22	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
C	145.25	0	0	0	0	0	0	1	68	5	25	0	0	0	0	0
D (ME)	2.12	0	2	97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
E, α-токоферол	15.39	0	1	11	0	1	0	0	13	6	6	17	0	43	0	0
H, биотин	11.42	0	0	0	0	0	0	0	90	0	10	0	0	0	0	0
PP, ниацин	14.83	19	10	1	1	12	15	2	24	5	8	2	0	0	1	0

// Рекомендованный рацион питания

День 1

ВРЕМЯ	ПРОДУКТ/БЛЮДО	МЕРА, ГР/МЛ	ПОРЦИЯ	ЭЦ, ККАЛ	Б, ГР	Ж, ГР	У, ГР
08:00	Каша пшеничная	250	Тарелка (1)	297	10	10	43
	Яблоки	150	Штука (1)	71	1	1	15
	Кокосовые сливки, свежие, (выжим тертой мякоти)	25	Штука (0.3)	83	1	9	1
	Кофе черный (без сахара)	100	Чашка (0.5)	7	0	1	0
	Итого			457 (30%)	11	19	59
11:00	Груша	150	Штука (1.5)	71	1	0	15
	Орехи, Американский, (бразильский) орех, сушеный, неочищенный	20	Штука (1)	131	3	13	1
	Чай зеленый с мятой	200	Чашка (1)	13	1	0	1
	Итого			215 (14%)	4	14	18
14:00	Борщ из свежей капусты и картофеля, вегетарианский	250	Тарелка (1)	59	2	0	11
	Индейка, отварная	80	Штука (0.8)	144	30	2	0
	Хлеб, ржаной	30	Штука (1)	82	2	1	16
	Салат из свежих помидоров	100	Штука (1)	102	1	9	4
	Масло оливковое	5	Штука (1)	45	0	5	0
	Итого			433 (28%)	34	17	31
16:00	Яйцо куриное, цельное, приготовленное, сваренное вкрутую	100	Штука (2)	155	13	11	1
	Овощи свежие	100	Штука (1)	21	1	0	4
	Чай, заваренный, приготовленный, на водопроводной воде, без кофеина	200	Чашка (1)	2	0	0	1
	Итого			178 (12%)	14	11	6
20:00	Томаты (помидоры), оранжевые, сырые	200	Штука (2)	32	2	0	5
	Сыр, Сулугуни, 22%	20	Штука (1)	57	4	4	0
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	Чашка (1)	56	1	0	9
	Итого			145 (9%)	7	5	14
21:30	Ряженка, 2.5%	200	Штука (2)	108	6	5	8
	Итого			108 (7%)	6	5	8
	Итого за сутки			1535 (100%)	76	71	136

Борщ из свежей капусты и картофеля, вегетарианский (250г)

25 г.	Капуста, сырая	25 г.	Картофель
12.5 г.	Морковь свежая	5 г.	Петрушка (корень)
7.5 г.	Лук красный	12.5 г.	Томатное пюре, консервы
37.5 г.	Свекла, сырая	150 г.	Вода, водопроводная, питьевая

Груша (150г)

150 г.	Груша
--------	-------

Индейка, отварная (80г)

128 г.	Индейка (белое мясо)
--------	----------------------

Мясо отварить. По желанию - добавить специи.

Каша пшенная (250г)

50 г.	Крупа пшено шлифованное	125 г.	Молоко, цельное, 3.25%
0.75 г.	Соль, столовая, поваренная	5 г.	Сахар-песок
5 г.	Масло сливочное, без соли, 81% жира	87.5 г.	Вода, водопроводная, улучшенная

1. Пшено перебрать, откинуть на дуршлаг и промыть кипятком несколько раз (можно просто лить кипяток на пшено из чайника, держа дуршлаг над раковиной), промывать пшено нужно до прозрачности воды.
2. Выложить пшено в кастрюлю с толстым дном и стенками, влить 2 стакана воды, включить средний огонь, довести кашу до кипения, снять пенку и варить дальше без крышки до практически полного выкипания воды.
3. Когда вода почти выкипит, влить к пшену горячее молоко, сделать минимальный огонь и варить кашу до готовности еще около 20мин., периодически помешивая.
4. Готовую кашу приправить сахаром и солью, перемешать, накрыть крышкой и дать перед подачей немного настояться.
5. Перед подачей заправить пшенную кашу сливочным маслом.

Кокосовые сливки, свежие, (выжим тертой мякоти) (25г)

25 г.	Кокосовые сливки, свежие, (выжим тертой мякоти)
-------	---

Кофе черный (без сахара) (100мл)

100 г.

Кофе черный (без сахара)

Масло оливковое (5мл)

5 г.

Масло, оливковое, extra virgin

Напиток из плодов шиповника без сахара (200мл)

200 г.

Вода, водопроводная, улучшенная

20 г.

Шиповник сухой

1. Берем подходящую небольшую кастрюльку. Насыпаем в нее сушеные плоды шиповника и немного их измельчим толкушкой.
2. Заливаем шиповник 3 стаканами крутого кипятка, накрываем крышкой и даем настояться 50 минут.
3. Затем процеживаем настой через сито.
4. Снова кладем те же ягоды в кастрюлю и заливаем 2 стаканами кипятка. На этот раз настаиваем ягоды 40 минут.
5. Затем снова процеживаем. Ягоды нам больше не нужны.

Овощи свежие (100г)

30 г.

Перец, сладкий, красный

30 г.

Томаты, помидоры (грунтовые)

40 г.

Огурец, с кожицей, сырой

Овощи промыть, почистить. Нарезать ломтиками.

Орехи, Американский, (бразильский) орех, сушеный, неочищенный (20г)

20 г.

Орехи, Американский, (бразильский) орех, сушеный, неочищенный

Ряженка, 2.5% (200г)

200 г.

Ряженка, 2.5%

Салат из свежих помидоров (100г)

90 г.	Томаты, помидоры (грунтовые)	0.5 г.	Соль, столовая, поваренная
8.8 г.	Масло, растительное, подсолнечное, линолевое (менее 60%)	0.7 г.	Сахар-песок

Помидоры порезать кубиками, заправить растительным маслом, добавить сахар, соль по вкусу.

Сыр, Сулугуни, 22% (20г)

20 г.	Сыр, Сулугуни, 22%
-------	--------------------

Томаты (помидоры), оранжевые, сырые (200г)

200 г.	Томаты (помидоры), оранжевые, сырые
--------	-------------------------------------

Помидоры промыть, удалить плодоножки, подавать целыми или половинками.

Хлеб, ржаной (30г)

1.2 г.	Дрожжи прессованные (*эргостерин)	0.3 г.	Сахар-песок
0.36 г.	Соль, столовая, поваренная	0.3 г.	Меласса, черная патока
12 г.	Вода, водопроводная, улучшенная	0.6 г.	Масло, растительное, подсолнечное, линолевое (менее 60%)
15 г.	Мука ржаная сеяная	7.5 г.	пшеница, Мука

Чай зеленый с мятой (200мл)

4 г.	Мята сушеная, специи	196 г.	Чай, заваренный, приготовленный, на водопроводной воде
------	----------------------	--------	--

Чай, заваренный, приготовленный, на водопроводной воде, без кофеина (200мл)

200 г.	Чай, заваренный, приготовленный, на водопроводной воде, без кофеина
--------	---

Яблоки (150г)

150 г.

Яблоки

Яйцо куриное, цельное, приготовленное, сваренное вкрутую (100г)

100 г.

Яйцо куриное, цельное, сырое, свежее

Предварительно обработанные яйца кладут в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40 г соли на 10 яиц) и варят вкрутую 8-10 мин с момента закипания. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду.