

Okręgowa Komisja Egzaminacyjna w Łomży

KOMENTARZ DO PRAC EGZAMINACYJNYCH

w zawodzie:

Dietetyk 322[20]

**ETAP PRAKTYCZNY
SESJA LETNIA 2012**

Łomża, lipiec 2012 r.

1. Treść zadania z załącznikami:

Zadanie egzaminacyjne

Do poradni dietetycznej zgłosiła się 48-letnia kobieta celem ustalenia postępowania dietetycznego w miażdżycy naczyń krwionośnych. Pacjentka jest aktywna zawodowo. Pracuje 5 dni w tygodniu jako pielęgniarka w szpitalu powiatowym. Do pracy dojeżdża własnym środkiem transportu.

Opracuj projekt realizacji prac związanych z prowadzeniem indywidualnej dietoterapii. Zaplanuj posiłek obiadowy z obliczeniem energii i wartości odżywczej. Opracuj zalecenia oraz porady i wskazania dietetyczne dla pacjentki.

Projekt realizacji prac powinien zawierać:

1. Tytuł pracy egzaminacyjnej.
2. Założenia - dane do projektu realizacji prac, wynikające z treści zadania i dokumentacji w formie załączników.
3. Ocenę stanu zdrowia pacjentki na podstawie załączonej dokumentacji.
4. Rodzaj i cel zastosowanej diety.
5. Dane niezbędne do ustalenia diety indywidualnej, określone na podstawie obliczeń:
 - BMI oraz jego interpretacja,
 - PPM (podstawowa przemiana materii),
 - ICZE (indywidualne całkowite zapotrzebowanie energetyczne),
 - zapotrzebowanie na białko, tłuszcze i węglowodany,
 - rozkład energii na posiłki.
6. Harmonogram przebiegu prac związanych z prowadzeniem dietoterapii z uwzględnieniem kolejności ich wykonywania.
7. Dokumentację z wykonania prac zawierającą:
 - propozycję posiłku obiadowego dla pacjentki (sporządzoną na Druku nr 1), zaplanowanego z uwzględnieniem gramatury produktów oraz ich wartości energetycznej, odżywczej po odjęciu 10% resztek talerzowych;
 - zalecenia dietetyczne;
 - porady i wskazania dietetyczne dla pacjentki.

Do wykonania zadania wykorzystaj:

Załącznik 1. – Dokumentacja pacjenta

Załącznik 2. – Wzory niezbędne do obliczenia indywidualnych danych o pacjencie

Załącznik 3. – Informacje niezbędne do ustalenia indywidualnego zapotrzebowania na składniki odżywcze i rozkładu energii na posiłki

Załącznik 4. –Tabele produktów i potraw zalecanych, zalecanych w umiarkowanych ilościach oraz przeciwwskazanych w diecie

Załącznik 5. – Tabela wartości energetycznej i odżywczej w 100 g produktu

Załącznik 6. – Zestawienie ilości gramów produktów do przygotowania potraw na osobę

oraz

Druk 1. zamieszczony w Karcie Pracy Egzaminacyjnej

Czas przeznaczony na wykonanie zadania wynosi 240 minut.

Dokumentacja pacjenta

SKIEROWANIE DO PORADNI DIETETYCZNEJ

- | | |
|-------------------------|----------------------------------|
| 1. Nazwisko i imię: | Katarzyna Węgrzonowska |
| 2. Rozpoznanie choroby: | miażdżyca naczyń kończyn dolnych |
| 3. Zalecenia: | dietoterapia..... |
| 4. Uwagi lekarza: | podwyższony poziom cholesterolu |

.....Marek.....Kowalski.....
podpis lekarza

WYWIAD ŻYWIENIOWY

Metryczka:

1. Nazwisko i imię:.....Katarzyna...Węgrzonowska.....wiek:...48...lat.....
2. Adres zamieszkania:.....Bytom.....ul.Parkowa...15.....
3. Wykształcenie:.....wyższe.....
4. Zawód wykonywany:....pielęgniarka w szpitalu.....
5. Masa ciała:.....68..kg.....
6. Wzrost:.....172..cm.....
7. Aktywność fizyczna:.....umiarkowana
8. Obecność czynników negatywnie wpływających na stan zdrowia:
 - stres
 - nieregularne odżywianie
 - używki (kawa, alkohol)
 - palenie tytoniu
 - mała aktywność fizyczna
 - choroby współistniejące

ANKIETA

1. Żywnienie podstawowe:

- całodzienne domowe rodzinne (ilość osób w rodzinie).....
- całodzienne domowe indywidualne (internat, stacja)
- śniadania i kolacje domowe, a obiady stołówkowe.....
- inne sposoby (kombinowane)-jakie?.....

2. Czy jesteś palaczem papierosów? Od kiedy?...*od 15 lat*

- nie
- tak, do 10 sztuk dziennie
- tak, 10-20 sztuk dziennie
- tak, powyżej 20 sztuk dziennie
- czasem zapalę

3. Które z posiłków podstawowych spożywasz zwyczajowo, o jakiej porze?

Posiłki podstawowe	Nie jadam w ogóle	Jadam nieregularnie	Jadam codziennie	Przeciętne godzina spożycia (do ½ godziny)
	1	2	3	
I śniadanie			X	6.00
II śniadanie	X			
Obiad			X	16.00 – 16.30
Podwieczorek	X			
Kolacja			X	21.00 – 22.00
Pojadanie	X			

4. Jakie rodzaje alkoholu zwykle spożywasz?

- piwo
- wino
- wódka
- wino musujące, szampan
- inne *drinki*

5. Jak często spożywasz alkohol?

- raz na kwartał
- raz w miesiącu
- dwa razy w miesiącu
- raz – dwa razy w tygodniu
- prawie codziennie

6. Czy jadasz zwykle tłuste mięsa, wędliny, potrawy?
- Tak Nie Czasami
7. Czy w ostatnich 3-ech latach zmienił się wyraźnie twój sposób żywienia?
- Nie Tak
8. Czy w ciągu ostatniego roku zaobserwowałeś wzrost lub spadek masy ciała o więcej niż 2 kg?
- tak, spadek
 tak, wzrost
 nie zauważyłem
 nie
9. Czy stosujesz dietę? Jeśli tak to z jakich powodów?
- nie tak
10. Czy w twojej najbliższej rodzinie rozpoznano którąś z poniższych chorób?
(proszę wpisać u kogo: np. ojciec, matka, wujek, babcia.....?)
- cukrzyca.....**u dziadka**.....
 nadciśnienie tętnicze lub podwyższone ciśnienie krwi ..**u matki**.....
 miażdżyca **u ojca**.....
 zawał serca
 osteoporoza.....
 alergia pokarmowa, (na jaki składnik diety?).....
11. Uwagi dodatkowe: **pacjentka ze względu na nadciśnienie stosuje leczenie farmakologiczne. Uskarża się ponadto na bezsenność i bóle kurczowe w łydkach podczas chodzenia.**

Wzory niezbędne do obliczenia indywidualnych danych o pacjencie

Wzór do obliczania BMI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Masa ciała [kg]}}{\text{Wzrost}^2 \text{ [m]}}$$

BMI	INTERPRETACJA
< 18,5	niedowaga
18,5 – 24,9	prawidłowa masa ciała
25,0 – 29,9	nadwaga
30,0 – 34,9	otyłość I stopnia
35,0 – 39,9	otyłość II stopnia
≥ 40,0	otyłość III stopnia

Wzór do obliczania PPM:

$$\begin{aligned} \text{PPM kobiety} &= 10 \times \text{masa ciała [kg]} + 6,25 \times \text{wzrost [cm]} - 5 \times \text{wiek [lata]} - 161 \\ \text{PPM mężczyzny} &= 10 \times \text{masa ciała [kg]} + 6,25 \times \text{wzrost [cm]} - 5 \times \text{wiek [lata]} + 5 \end{aligned}$$

Współczynniki aktywności fizycznej:

Aktywność mała	1,4
Aktywność umiarkowana	1,6
Aktywność duża	2,0

Wzór do obliczania ICZE:

$$\text{ICZE} = \text{PPM} \times \text{współczynnik aktywności fizycznej}$$

Załącznik 3.**Informacje niezbędne do ustalenia indywidualnego zapotrzebowania
na składniki odżywcze i rozkładu energii na posiłki****Zapotrzebowanie na składniki odżywcze:**

- Podaż **białka** w diecie powinna wynosić 15% dziennego zapotrzebowania energetycznego
- Podaż **tluszczów** w diecie powinna wynosić 25% dziennego zapotrzebowania energetycznego
- Podaż **węglowodanów** – pozostała część energii dziennego zapotrzebowania

Rozkład energii na posiłki:

Śniadanie I	25 – 30 %
Śniadanie II	5 – 10 %
Obiad	30 – 35 %
Podwieczorek	5 – 10 %
Kolacja	15 – 20 %

Załącznik 4.

Tabele produktów i potraw zalecanych, zalecanych w umiarkowanych ilościach oraz przeciwwskazanych w diecie

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie			
Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko niskotłuszczowe, chudy jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, napoje owocowe, soki owocowo-warzywne, napoje owocowo-warzywne z mlekiem, koktajle owocowo-mleczne	słaba kawa rozpuszczalna z mlekiem, wino czerwone, jogurt i mleko 2% tłuszczu	kakao, czekolada, mocna herbata, kawa, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca-cola, pepsi-cola,
Zupy i sosy gorące	jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem lub mąką i śmietanką,	grzybowe, zaprawiane zaprawą z mąki i oleju lub margaryny miękkiej	tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, zawiesiste, zaprawiane śmietaną
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasze, ryż, ziemniaki, makarony, lane ciasto na białkach,	lane ciasto na całych jajach, kluski biszkoptowe, groszek ptyśowy	kluski i ciasta francuskie
Mięso, drób, ryby	chuda cielęcina, królik, kurczaki (bez skóry), indyk, chude ryby słodkowodne i morskie	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina - schab, kura, ryby smażone i wędzone	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkki, podroby, potrawy smażone na tłuszczu zwierzęcym
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski ziemniaczane	zapiekanki, krokiety, bigos, kotlety z kaszy	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety,
Tłuszcze	oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	masło, margaryny miękkie	smalec, tój, słonina, boczek, margaryny twarde, olej palmowy
Warzywa i owoce	Świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, kukurydza, owoce świeże, suszone, konserwowane (niskosłodzone)	orzechy laskowe, włoskie, migdały	solone, konserwowane, orzechy kokosowe i solone
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone z tłuszczem, frytki, krążki

Tabela wartości energetycznej i odżywczej w 100 g produktu

Nazwa produktu	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Cholesterol [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
Mleko UHT 1,5% tłuszczu	47	3,4	1,5	5	5,0	0,0
Smietana 12% tłuszczu	133	2,7	12,0	39	3,9	0,0
Ser twarogowy chudy	99	19,8	0,5	2	3,5	0,0
Ser twarogowy tłusty	175	17,7	10,1	37	3,5	0,0
Serek twarogowy homogenizowany waniliowy	159	16,8	4,2	15	13,3	0,0
Jaja kurze całe	139	12,5	9,7	360	0,6	0,0
Wieprzowina, łopatka	257	16,0	21,7	72	0,0	0,0
Wieprzowina, schab surowy z kością	174	21,0	10,0	69	0,0	0,0
Wieprzowina, żeberka	321	15,2	29,3	66	0,0	0,0
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	99	21,5	1,3	58	0,0	0,0
Mięso z ud kurczaka ze skórą	158	16,8	10,2	84	0,0	0,0
Noga, udo z kurczaka	158	16,8	10,2	84	0,0	0,0
Skrzydło z kurczaka	186	19,2	12,2	77	0,0	0,0
Mintaj świeży	73	16,6	0,6	71	0,0	0,0
Olej rzepakowy uniwersalny	884	0,0	100	0	0,0	0,0
Olej słonecznikowy	884	0,0	100	0	0,0	0,0
Margaryna TINA	442	0,0	45	0	0,0	0,0
Masło extra	735	0,7	82,5	248	0,7	0,0
Smalec	880	0,0	99,5	95	0,0	0,0
Mąka pszenna, typ 500	342	9,2	1,2	0,0	74,9	2,6
Kasza gryczana	336	12,6	3,1	0,0	69,3	5,9
Kasza jaglana	346	10,5	2,9	0	71,6	3,2
Ryż biały	344	6,7	0,7	0	78,9	2,4
Makaron dwujajeczny	373	11,5	2,6	39	77,4	2,7
Brokuły	27	3,0	0,4	0	5,2	2,5
Brukselka	37	4,7	0,5	0	8,7	5,4
Burak	38	1,8	0,1	0	9,5	2,2
Cebula	30	1,4	0,4	0	6,9	1,7
Chrzan	67	4,5	0,6	0	18,1	7,3
Fasola biała, nasiona suche	288	21,4	1,6	0	61,6	15,7
Fasola szparagowa	27	2,4	0,2	0	7,6	3,9
Groch, nasiona suche	293	23,8	1,4	0	60,2	15,0
Groszek zielony	75	6,7	0,4	0	17,0	6,0
Kalafior	22	2,4	0,2	0	5,0	2,4
Kapusta biała	29	1,7	0,2	0	7,4	2,5
Kapusta pekińska	12	1,2	0,2	0	3,2	1,9
Kapusta włoska	38	3,3	0,4	0	7,8	2,6
Marchew	27	1,0	0,2	0	8,7	3,6
Ogórek	13	0,7	0,1	0	2,9	0,5
Papryka czerwona	28	1,3	0,5	0	6,6	2,0
Pietruszka korzeń	38	2,6	0,5	0	10,5	4,9
Pietruszka natka	41	4,4	0,4	0	9,0	4,2
Pomidor	15	0,9	0,2	0	3,6	1,2
Por	24	2,2	0,3	0	5,7	2,7
Rabarbar	9	0,5	0,1	0	4,6	3,2

Rzepa	26	1,1	0,3	0	8,2	3,5
Rzodkiewka	14	1,0	0,2	0	4,4	2,5
Salata	14	1,4	0,2	0	2,9	1,4
Seler korzeniowy	21	1,6	0,3	0	7,7	4,9
Seler naciowy	13	1,0	0,2	0	3,6	1,8
Szczaw	21	1,1	0,8	0	4,9	2,6
Szczypiorek	29	4,1	0,8	0	3,9	2,5
Ziemniaki, średnio	77	1,9	0,1	0	18,3	1,5
Kapusta kwaszona	12	1,1	0,2	0	3,4	2,
Koncentrat pomidorowy 30%	92	5,6	1,5	0	16,7	2,8
Kukurydza konserwowa	102	2,9	1,2	0	23,6	3,9
Ogórek kwaszony	11	1,0	0,1	0	1,9	0,5
Pieczarka uprawna	17	2,7	0,4	0	2,6	2,0
Banan	95	1,0	0,3	0	23,5	1,7
Brzoskwinia	46	1,0	0,2	0	11,9	1,9
Cytryna	36	0,8	0,3	0	9,5	2,0
Czarne jagody	45	0,8	0,6	0	12,2	3,2
Grejfrut	36	0,6	0,2	0	9,8	1,9
Gruszka	54	0,6	0,2	0	14,4	2,1
Jabłko	46	0,4	0,4	0	12,1	2,0
Kiwi	56	0,9	0,5	0	13,9	2,1
Maliny	29	1,3	0,3	0	12,0	6,7
Mandarynki	42	0,6	0,2	0	11,2	1,9
Pomarańcza	44	0,9	0,2	0	11,3	1,9
Porzeczki czerwone	31	1,1	0,2	0	13,8	7,7
Sliwki	45	0,6	0,2	0	11,7	1,6
Truskawki	28	0,7	0,4	0	7,2	1,8
Winogrona	69	0,5	0,2	0	17,6	1,5
Wiśnie	47	0,9	0,4	0	10,9	1,0
Figi suszone	290	3,6	1,2	0	78,0	12,9
Jabłka suszone	238	2,1	2,1	0	62,3	10,3
Rodzynki suszone	277	2,3	0,5	0	71,2	6,5
Dżem ananasowy niskosłodzony	157	0,2	0,1	0	38,6	0,5
Dynia, pestki	556	24,5	45,8	0	18,9	5,3
Słonecznik, nasiona	561	24,4	43,7	0	24,6	6,0
Cukier	405	0	0	0	99,8	0,0
Miód pszczeli	324	0,3	0,0	0	79,5	0,0
Sok ananasowy	48	0,3	0,1	0	11,4	0,1
Sok z czarnej porzeczki	53	0,3	0,1	0	12,7	0,1
Sok cytrynowy	30	0,4	0,3	0	6,4	0,1
Sok grejfrutowy	40	0,5	0,1	0	9,2	0,1
Sok jabłkowy	42	0,1	0,1	0	10,0	0,0
Sok marchwiowy	43	0,4	0,1	0	11,3	1,3
Sok marchwiowo – brzoskwiniowy	44	0,5	0,1	0	11,3	1,3
Sok marchwiowo – jabłkowy	46	0,5	0,3	0	12,3	2,2
Sok marchwiowo – pomarańczowy	40	0,6	0,2	0	11,8	1,7
Sok z marchwi, jabłek i owoców tropikalnych	52	0,7	0,3	0	14,0	2,6
Coca – cola , pepsi – cola	42	0	0	0	10,4	0,0
Napoje gazowane o smaku owocowym	42	0	0	0	10,3	0,0
Majonez domowy z olejem rzepakowym	714	1,3	79,0	65	2,6	0,1
Musztarda	162	5,7	6,4	0	22,0	1,7

Zestawienie ilości gramów produktów do przygotowania potraw na osobę

Nazwa grupy, rodzaj produktu	Zastosowanie	Ilość w gramach
Produkty zbożowe		
Mąka ziemniaczana	do podprawiania zup do kisielu	5 8
Kasza, ryż	jako samodzielne danie jako dodatek do II dania	80 – 100 40 – 50
Produkty mleczne		
Mleko	jako napój do śniadania na kisiel mleczny do puree z ziemniaków do podprawy zup lub sosów do zupy mlecznej	300 – 400 150 20 – 40 30 – 50 250
Mleko kwaśne lub maślanka	do kaszy lub ziemniaków	300 – 400
Ser twarogowy	na pierogi dodatek do pieczywa dodatek do makaronu niskobiałkowego	150 30 – 50 – 100 80 – 100
Jaja		
Jaja	na miękko dodatek do mięsa mielonego dodatek do makaronu	50 – 100 10 – 15 5 – 25
Mięso i ryby		
Cielęcina	mięso gotowane pieczeń bitki i kotlety kotlety siekane	150 z kością 120 z kością 100 – 120b/k 80 – 100b/k
Wołowina	mięso gotowane pieczeń bitki befsztyk befsztyk tatarski	120 – 150b/k 100 – 120b/k 100 – 120b/k 100 – 120b/k 70 – 80 b/k
Podroby Drób	wątroba, nerki, mózg kura, kurczę	100 – 120 150 – 250
Ryby	gotowane, smażone	200 – 300
Masło i śmietana		
Masło surowe	do chleba do zup i sosów do warzyw do kasz	10 – 20 5 – 10 5 – 8 5 – 10
Śmietana i śmietanka	do zup i sosów do surówek	15 – 30 15 – 20

Inne tłuszcze		
Margaryna lub smalec	do zup, sosów do ziemniaków	5 – 10 5 – 10
Oleje	do smażenia do surówek	20 – 30 5
Ziemniaki		
Ziemniaki	dodatek do II dania dodatek do zupy	300 – 400 100 – 150
Warzywa i owoce		
Bulwy	dodatek do II dania	150 – 200
Cebula	na surówkę	50
	dodatek do mięsa dodatek do surówek	15 – 30 20 – 30
Marchew	dodatek do II dania	150
	na surówkę	100
Pomidory	na zupę	100
	na surówkę, sałatkę	100 – 150
Seler	na sałatkę	150
	na surówkę	100 – 150
Por	dodatek do II dania	150
Włoszczyzna	na wywar do zupy (marchew 20g, pietruszka korzeń 10g, seler korzeń 10g, por 10g)	50
	na wywar do sosu	25
	na surówkę, sałatkę	150
Owoce surowe	na zupę	150
	na surówkę	100 – 150
	na kompot	80 – 100
	na kisiel	50 – 80
Owoce suszone	jako deser	150
	na zupę	40 – 50
	na kompot	30
Strączkowe suche		
Groch, fasola	na zupę	60 – 80
	dodatek do sałatek	20
	samodzielne danie	100 – 150
	dodatek do II dania	100
Cukier i słodyczne		
Miód	do kompotu	10 – 20
	do herbaty	10 – 20
	do kawy	10 – 15
	do zupy owocowej	10 – 30
	dodatek do pieczywa	20 – 40
Marmolada, dżem	dodatek do pieczywa	20 – 40
Syrop owocowy	na kisiel	30
	do herbaty	10 – 20

Ocenie podlegały następujące elementy pracy egzaminacyjnej:

1. Tytuł pracy egzaminacyjnej.
2. Założenia – dane do projektu realizacji prac wynikające z treści zadania i dokumentacji w formie załączników.
3. Ocenę stanu zdrowia pacjenta na podstawie załączonej dokumentacji.
4. Rodzaj i cel zastosowanej diety.
5. Dane niezbędne do ustalenia diety indywidualnej, określone na podstawie obliczeń:
 - BMI oraz jego interpretacja,
 - PPM (podstawowa przemiana materii),
 - ICZE (indywidualne całkowite zapotrzebowanie energetyczne),
 - zapotrzebowanie na białko, tłuszcze i węglowodany,
 - rozkład energii na posiłki.
6. Harmonogram przebiegu prac związanych z prowadzeniem dietoterapii z uwzględnieniem kolejności ich wykonywania.
7. Dokumentację z wykonania prac, zawierającą:
 - propozycję posiłku obiadowego dla pacjentki (sporządzoną na Druku nr 1), zaplanowanego z uwzględnieniem gramatury produktów oraz ich wartości energetycznej, odżywczej po odjęciu 10% resztek talerzowych;
 - zalecenia dietetyczne;
 - porady i wskazania dietetyczne dla pacjenta.

Uwagi szczegółowe**1. Tytuł pracy egzaminacyjnej**

Tytuł pracy egzaminacyjnej powinien zawierać dwa elementy tj:

- dotyczy indywidualnej dietoterapii,
- jest krótki i zwięzły wykazuje cechy tytułu, nie jest poleceniem.

Zdecydowana większość zdających formułowała poprawnie tytuł pracy, przez co otrzymała za ten element maksymalną ilość punktów. Nieliczne tytuły wykazywały cechy polecenia lub były zbyt rozbudowane.

Przykład 1

1. Projekt realizacji prac związany z prowadzeniem
(tytuł pracy egzaminacyjnej)
dietoterapii u miazdzący naczyń krwionośnych
u pacjentki 48 letniej z nadciśnieniem
tętniczym.

Przykład 2

Projekt realizacji prac związanych z prowadzeniem
(tytuł pracy egzaminacyjnej)
indywidualnej dietoterapii dla pacjentki z miazdżąc naczyń
krwionośnych, dotychczas kończyn dolnych, podwyższonym poziomem choleste-
rolu oraz z nadciśnieniem tętniczym.

2. Założenia do opracowania projektu realizacji prac, wynikające z treści zadania i dokumentacji w formie załączników.

Większość zdających nie miała problemu z poprawnym zapisem założeń. Zdający wypisywali potrzebne im informacje dotyczące płci, wieku, masy ciała, wzrostu, pacjenta oraz stopnia jego aktywności. Nie mieli również problemów z określeniem schorzenia tzn. miażdżyca kończyn dolnych, nadciśnienie tętnicze. Nieliczni zdający nie uwzględniali nadciśnienia tętniczego.

Przykład 1

2. ZAŁOŻENIA

a) Założenia z treści zadania:

- kobieta
- 48 lat
- Rozpoznanie: miażdżyca naczyń kończyn dolnych
- Aktywna zawodowo: pracuje 8 dni w tygodniu
- Zawód: pielęgniarka
- Do pracy dojeżdża własnym środkiem transportu

b) Załącznik 1 - Dokumentacja pacjenta

- Kategoria hemodynamiczna
- Rozpoznanie: miażdżyca naczyń kończyn dolnych
- Zalecenia: dietoterapia
- Uwagi lekarskie: podwyższony poziom cholesterolu

c) Wywiad żywieniowy

- Adres zamieszkania: Bytom ul. Fortkova 15
- Wykształcenie: wyższe
- Masa ciała: 68 kg
- Wzrost: 172 cm
- Aktywność fizyczna: umiarkowana
- Czynniki negatywne wpływające na stan zdrowia: stres, wazniki (kawa, alkohol), palenie tytoniu, choroby współistniejące

d) Ankieta

- Życzenie podstawowe: codziennie domowe rodzinne
- Pali papierosy od 15 roku życia, pali 10-20 sztuk dziennie
- Nie jada nógde: $\bar{}$ świadome, podniecańki i nie podjada
- Jada codziennie: $\bar{}$ świadome o 6 rano, obiad między 16.00-16.30, kolację między 21.00-22.00
- Rodzaje spożywanego alkoholu: piwo, wino
- Częstość spożycia alkoholu: raz-dwa razy w tygodniu
- Czasami pije trochę mięsa wędliny, potrawy
- W ostatnich 3-ech latach nie zmienił się sposób żywienia pacjentki.
- W ciągu ostatniego roku zaobserwowano spadek masy ciała więcej niż 2 kg
- Nie stosuje żadnej diety
- Rozpoznanie chorób w rodzinie: cukrzyca - dziadek, nadciśnienie tętnicze lub podwyższone ciśnienie krwi - u matki, miażdżyca - u ojca
- Uwagi dodatkowe: pacjentka ze względu na nadciśnienie stosuje leki farmakologiczne. Uskarża się powadzo na bóse kurone u żyłkach podczas chodzenia.

Przykład 2

II ZAPOZNIENIA:

- nazwisko i imię: Katarzyna Hegerzonowska
- rozpoznanie choroby: miażdżyca naczyń kończyn dolnych
- zalecana dietoterapia w leczeniu
- umówienie kolejnej wizyty kontrolnej
- pacjentka ma podwyższony poziom cholesterolu
- ~~dotychczas~~ choroby współistniejące: nadciśnienie tętnicze
- wiek: 48 lat
- adres zamieszkania: Bytom ul. Parkowa 15
- wykształcenie wyższe
- pacjentka aktywna zawodowo
- zawód wykonywany: pielęgniarka w szpitalu
- masa ciała: 68 kg
- wzrost: 172 cm
- umiarkowana aktywność fizyczna
- obecność czynników negatywnie wpływających na stan zdrowie pacjentki:
 - stres
 - używki takie jak kawa, alkohol, palenie papierosów
 - choroby współistniejące: nadciśnienie tętnicze, podwyższony cholesterol

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost (m)}^2} = \frac{68 \text{ kg}}{(1,72)^2} = \frac{68 \text{ kg}}{2,96} = 23 - \text{przeważająca masa ciała}$$

- pacjentka spożyła posiłki przygotowane w domu
- pacjentka od 15 lat pali papierosy
- pacjentka pali od 10-20 sztuk papierosów dziennie
- liczba spożytych posiłków - 3
- abył dzień przerw między posiłkami wynoszący od 5-10 godzin
- pacjentka nie przejeżdża między posiłkami na śniadkach i śniących przekąskach takich jak: chipsy, płatki, ciastka, ciasta, krakersy, słone orzechy
- alkohol spożywany jest raz lub dwa razy w tygodniu
- z alkoholem pacjentka preferuje piwo i wino
- pacjentka czasami preferuje tuste płatki mięs, rybnin oraz tuste potrawy np. kurczak, łosoś, sałata, jogurt, galantka
- w ciągu ostatnich 3 lat pacjentka nie zmieniła sposobu odżywiania
- w ciągu ostatnich roku pacjentka nie obserwowała spadku masy ciała
- pacjentka obecnie nie stosuje żadnych diet
- w najbliższej rodzinie pacjentki występuje:
 - wernyca u dziadka
 - nadciśnienie tętnicze lub podwyższone ciśnienie krwi u matki
 - miażdżyca u ojca

choroby

→ pacjentka: miażdżyca, ~~oraz~~ nadciśnienie tętnicze oraz podwyższony cholesterol

zostały odnotowane z najbliższej rodziny, są to choroby dziedziczne

- pacjentka ze względu na nadciśnienie stosuje leczenie farmakologiczne
- pacjentka walczy się, nie bierześ się oraz bierze kuracje wycieczek poleceń chłodzenie
- z czasem u pacjentki może pojawić się wernyca

3. Ocena stanu zdrowia pacjenta na podstawie załączonej dokumentacji.

Element ten nie sprawił zdającym większych trudności. W nielicznych przypadkach zdający zapominali uwzględnić „obciążenia genetycznego chorobami układu krążenia”- wypisywali jedynie w danych jakie choroby wykryto w rodzinie u matki, ojca i dziadka. Informacja o podwyższonym poziomie cholesterolu pojawiała się niekiedy w innych elementach pracy.

Przykład 1

3. Ocena STANU ZDRODIA PACJENTKI NA PODSTAWIE ZAŁĄCZONEJ DOKUMENTACJI

Załączonej dokumentacji stan zdrowia pacjentki przedstawia się w następujący sposób:

- pacjentka od jakiegoś czasu choruje na nadciśnienie tętnicze
- rozpoznano u niej wrodzone wady kręgosłupa dolnych
- wskazała się powodem na bezsenność i bóle kręgosłupa w Tydłach podczas chodzenia
- pacjentka tonarupny w życiu ciągły stres, który może być potęgowany przez pracę jako wykubująca i starochine utyłu jak papierosy, alkohol czy też kawa.

Przykład 2

iii OCENA STANU ZDRODIA PACJENTKI:

- zalewana dieta terapia w lewaniu
- pacjentka ma podwyższony poziom cholesterolu
- choroba współistniejąca: nadciśnienie tętnicze
- umiarkowane aktywności fizyczne
- pacjentka aktywnie zaradka
- zawod wykonywany: pielęgnierka w szpitalu
- określenie czynników negatywnie wpływających na stan zdrowia pacjentki:

• stres

• wzniki takie jak: kawa, alkohol, palenie papierosów

$$\therefore \text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost (m)}^2} = \frac{68 \text{ kg}}{(1,72)^2} = \frac{68 \text{ kg}}{(2,86)} = 23 - \text{prawnidome masa ciała}$$

- pacjentka od 15 lat pali papierosy, od 10-20 sztuk dziennie

- w najbliższej rodzinie pacjentki rozpoznano:

• wzmęce u dziadka

• nadciśnienie tętnicze lub podwyższone ciśnienie krwi u matki.

• miażdżycę u ojca

- choroby, na które cierpi pacjentka zostają odwołane od najbliższej rodziny pacjentki.

- pacjentka ze względu na nadciśnienie stosuje lewianie farmakologiczne

- pacjentka uskarża się na bezsenność oraz bóle kręgosłupa w Tydłach podczas chodzenia

4. Rodzaj i cel zastosowanej diety.

Zdający popełniali błędy w określeniu rodzaju diety. Nie nazywali jej prawidłowo: „dieta o kontrolowanej zawartości tłuszczów”, a stosowali nazewnictwo typu „o niskiej zawartości cholesterolu z ograniczeniem nasyconych kwasów tłuszczowych” lub „dieta niskotłuszczowa”. Często zapominali o uwzględnieniu w celu diety ograniczenia podaży cholesterolu i sodu oraz zwiększeniu podaży błonnika. Tylko w nielicznych przypadkach zdający uwzględnili poprawę czynności układu krążenia, obniżenie ciśnienia krwi oraz zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu jako cel diety.

Przykład 1

4. RODZAJ I CEL ZASTOSOWANEJ DIETY

Rodzaj diety: Dieta izosteniczna z ograniczoną ilością kwasów tłuszczonych, z ograniczeniem produktów bogatych w cholesterol, i bogatobłonkowa

Cel diety:

- zmniejszenie ilości cholesterolu całkowitego w surowicy krwi
- zmniejszenie ilości cholesterolu frakcji LDL-ty cholesterol na kwa cholesterol frakcji HDL-dobry cholesterol
- dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych
- polepszenie stanu zdrowia i samopoczucia
- wprowadzenie do walkowania uczyni krwionośnych i poprawienia stanu zdrowia
- obniżenie ciśnienia tętniczego krwi

Przykład 2

IV RODZAJ I CEL ZASTOSOWANEJ DIETY:

a) Rodzaj diety

Dieta o kontrolowanej zawartości niezbędnych, nienasyconych kwasów tłuszczonych z ograniczeniem sodu w diecie

b) cel zastosowanej diety

- dostarczenie do organizmu wszystkich niezbędnych wartości odżywczych i energii
- zapobieganie powikłaniom
- poprawę stanu zdrowia pacjenta
- ochronę chorego narządu
- zapewnienie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej pacjenta
- umiarkowanie kaloryczny i typy kontrolnej
- motywacje pacjenta do stosowania diety
- poinformowanie pacjenta o NKT np. smalec, słonina, masło, tuste jajniki, mięs i wędlin
- zwiększenie podaży tłuszczu o niskim na ryby, oleje, oliwe z diet, tran
- zmniejszenie stężenia cholesterolu w surowicy krwi
- zmniejszenie stężenie lipidów w surowicy krwi
- obniżenie nadciśnienie tętnicze
- zwiększenie błonnika w diecie np. owoce i warzywa, pełnoziarniste, otręby
- zwiększenie potasu i magnezu w diecie np. orzechy, pomidory, ziemniaki, banan
- zmniejszenie sodu w diecie np. kisielki, sól, popcorny i chipsy, paluszki
- kontrolowanie postępowania pacjenta w przestrzeganiu diety

5. Dane niezbędnych do ustalenia diety indywidualnej, określone na podstawie obliczeń.

Nieliczni zdający nieumiejętnie korzystali z załączników, co było przyczyną błędnych obliczeń.

Przykład 1

5. DANE NIEZBĘDNE DO USTALENIA DIETY INDYWIDUALNEJ, OKREŚLONE NA PODSTAWIE OBLICZEŃ:

- BMI oraz jego interpretacja

$$BMI = \frac{\text{Masa ciała [kg]}}{\text{wzrost}^2 [\text{m}]} = \frac{68 \text{ kg}}{1,725^2 \text{ m}} = \frac{68 \text{ kg}}{2,9584 \text{ m}^2} = 22,98$$

Pacjentka ma prawidłową masę ciała.
- PPM (podstawowa przemiana materii)

$$PPM \text{ kobiety} = 10 \times \text{masa ciała [kg]} + 6,25 \times \text{wzrost [cm]} - 5 \times \text{wiek [lata]} - 161$$

$$PPM = 10 \times 68 [\text{kg}] + 6,25 \times 172 [\text{cm}] - 5 \times 48 [\text{lat}] - 161 = 680 + 1075 - 240 - 161 = 1354$$

Podstawowa przemiana materii wynosi 1354
- ICZE (indywidualne całkowite zapotrzebowanie energetyczne)

$$ICZE = PPM \times \text{koeficyjent aktywności fizycznej}$$

$$ICZE = 1354 \times 1,6 = 2166,4 \text{ [kcal]}$$
- Zapotrzebowanie na białko, tłuszcz i węglowodany

Białko 15%

$$\frac{2166,4 - 100\%}{x - 15\%} \quad x = \frac{2166,4 \cdot 15\%}{100\%} = 324,96 \text{ [kcal]}$$

$$324,96 \text{ kcal} : 4 = 71,24 \text{ [g]}$$

Zapotrzebowanie na białko wynosi 71,24 g

Tłuszcz 25%

$$\frac{2166,4 - 100\%}{x - 25\%} \quad x = \frac{2166,4 \cdot 25\%}{100\%} = 541,6 \text{ [kcal]}$$

$$541,6 \text{ kcal} : 9 = 60,17 \text{ [g]}$$

Zapotrzebowanie na tłuszcz wynosi 60,17 g

Węglowodany

$$\text{węglowodany} = \text{energia} - \text{białko} - \text{tłuszcz [kcal]}$$

$$2166,4 \text{ kcal} - 324,96 \text{ kcal} - 541,6 \text{ kcal} = 1299,84 \text{ kcal}$$

$$1299,84 \text{ kcal} : 4 = 324,96 \text{ [g]}$$

$$\frac{2166,4 \text{ kcal} - 100\%}{1299,84 \text{ kcal} - x} \quad x = \frac{1299,84 \cdot 100\%}{2166,4} = 60\%$$

Zapotrzebowanie na węglowodany wynosi 324,96 g stanowi to 60% energii.
- ROZKŁAD ENERGII NA POSITKI

ŚNIADANIE I	25%	-	541,6 kcal
ŚNIADANIE II	10%	-	216,64 kcal
OBIAŁ	35%	-	758,24 kcal
PODPIECZOREK	10%	-	216,64 kcal
KOLACJA	20%	-	433,28 kcal

Przykład 2

V DANE NIEZBĘDNE DO USTALENIA DIETY INDYWIDUALNEJ, OKREŚLONE NA PODSTAWIE WYKAZENI:

a) BMI oraz jego interpretacja

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost (m)}^2} = \frac{68 \text{ kg}}{(1,72)^2} = \frac{68 \text{ kg}}{2,96} = 23 - \text{przeważająca masa ciała}$$

b) PPM (podstawowe przemienne materii)

$$\text{PPM} = 10 \cdot \text{masa ciała (kg)} + 6,25 \cdot \text{wzrost (cm)} - 5 \cdot \text{wiek} - 161$$

$$\text{PPM} = 10 \cdot 68 \text{ kg} + 6,25 \cdot 172 - 5 \cdot 48 - 161$$

$$\text{PPM} = 680 + 1075 - 240 - 161$$

$$\text{PPM} = 1354 \text{ kcal}$$

c) ICZE (indywidualne całkowite zapotrzebowanie energetyczne)

$$\text{ICZE} = \text{PPM} \cdot \text{współczynnik aktywności fizycznej}$$

$$\text{ICZE} = 1354 \cdot 1,6$$

$$\text{ICZE} = 2166,4 \text{ kcal} \approx 2200 \text{ kcal}$$

d) Zapotrzebowanie na białko, tłuszcz i węglowodany:

- BIAŁKO 15%

$$\frac{2200 \text{ kcal} - 100\%}{x - 15\%} \cdot x = \frac{2200 \text{ kcal} \cdot 15\%}{100\%} = 330 \text{ kcal} \quad 330 \text{ kcal} : 4 \text{ kcal} = \underline{82,5 \text{ g}}$$

- TŁUSZCZ 25%

$$\frac{2200 \text{ kcal} - 100\%}{x - 25\%} \cdot x = \frac{2200 \text{ kcal} \cdot 25\%}{100\%} = 550 \text{ kcal} \quad 550 \text{ kcal} : 9 \text{ kcal} = \underline{61,1 \text{ g}}$$

- WĘGLOWODANY 60%

$$\frac{2200 \text{ kcal} - 100\%}{x - 60\%} \cdot x = \frac{2200 \text{ kcal} \cdot 60\%}{100\%} = 1320 \text{ kcal} \quad 1320 \text{ kcal} : 4 \text{ kcal} = \underline{330 \text{ g}}$$

e) Rozkład energii na posiłki

		ENERGIA	BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY
ŚNIADANIE I	25%	550 kcal	20,62 g	15,27 g	82,5 g
ŚNIADANIE II	10%	220 kcal	8,25 g	6,11 g	33 g
OBIAD	35%	770 kcal	28,87 g	21,38 g	115,5 g
PODWIECZOREK	10%	220 kcal	8,25 g	6,11 g	33 g
KAWAŁEK	20%	440 kcal	16,5 g	12,22 g	66 g

6. Harmonogram przebiegu prac związanych z prowadzeniem dietoterapii z uwzględnieniem kolejności ich wykonywania.

Element ten sprawił największe trudności zdającym. Brak było logicznego układu w przebiegu prac związanych z prowadzeniem dietoterapii. Nie uwzględniano: obliczeń BMI i jego interpretacji, obliczenia PPM i ICZE, niekiedy brakowało ustaleń założeń niezbędnych do realizacji diety. W nielicznych przypadkach brakowało informacji dotyczącej obliczenia zapotrzebowania na składniki odżywcze oraz wartość energetyczną. Zdający nie uwzględniali konieczności sformułowania dla pacjenta zaleceń dietetycznych oraz wskazań i porad. W niektórych pracach brakowało punktu dotyczącego ustaleń rodzaju diety.

Przykład 1

6. HARMONOGRAM PRZEBIEGU PRAC ZWIĄZANYCH Z PROWADZENIEM DIETOTERAPII Z UWZGLĘDNIENIEM KOLEJNOŚCI ICH WYKONYWANIA.
 1. ZAŁOŻENIE KARTY CHOROGE
 2. POZNANIE ŚRODOWISKA CHOROGE
 3. PRZEPROKADZENIE WYWIADU SYMIENIOWEGO
 4. USTALENIE ZGODNIE ZALECENIEM LEKARSKIM SKŁADU DIETY - zawartość energii i składników odżywczych: białko, tłuszcz, węglowodany
 5. UZASADNIENIE STOSOWANIA DIETY
 6. PRZEDSTAWIENIE CHARAKTERYSTYKI PRODUKTÓW SPOŻYWKOWYCH - na 12 lub 6 grup.
 7. OPRACOWANIE SKŁADU DIETY I DZIENNEJ RACJI POKARMOWEJ
 8. ROZDZIELENIE DZIENNEJ RACJI POKARMOWEJ NA POSITKI
 9. PRZEDSTAWIENIE PRODUKTÓW I POTRAW ZALECANYCH I NIEWSKAZANYCH
 10. PRZEDSTAWIENIE WIEKOŚCI PORCJI PRODUKTÓW
 11. OPRACOWANIE PRZYKŁADOWEGO JADŁOSPISU
 12. OBJASNIENIE SPOSOBU PRZYRZĄDZANIA POTRAW
 13. PRZEPROKADZENIE Z PACJENTEM DYSKUSJI WYJAŚNIĄJĄCE INDYWIDUALNE PROBLEMY DOTYCZĄCE STOSOWANIA DIETY
 14. PRZEKAZANIE CHOROEMU OPRACOWANEJ NA PISMIĘ INFORMACJI DIETETYCZNEJ
 15. POMOCNA LIZYTA I PORADNI.

Przykład 2

6.) Harmonogram prac zwiqzanych z przebiegiem prowadzeniem dietoterapii:

- zaożenia - niezbędnę dane do projekt. realiz. prac wynikaj. z treści zadania i dokumentacji w formie zaożeniów
- ocena stanu zdrowia pacjentki na podst. zaożonej dokumentacji
- wyznaczenie i cel zaożowanej diety
- dane niezbędne do ustalenia diety indywidualnej, określone na podstawie obliczeń: BMI, -i jego interpretacja, PPM, GCE, zapotrzebowanie na kwiatko, tłuszcze i węglowodany, oraz potrzebę energii na poszczególne posiłki
- dokumentację z wykonania prac zawierającą:
 - propozycję posiłku obiadowego dla pacjentki, zaplanowanego z uwzględnieniem gramatury produktów i ich wartości energetycznej, odżywczej po odjęciu 10% resztek talerzowych
 - zalecenia dietetyczne
 - porady i wskazania dietetyczne dla pacjentki chorej na miażdżycę, z podwyższ. N. cholesterolem, nadciśnieniem tętniczym, i skłonnością w tydzie

A także:

- zachęcanie pacjentki do stosowania diety, przedstawienie pozytywnych aspektów diety i negatywnych aspektów dotychczasowego trybu życia
- zachęcanie do zmiany trybu życia: zrezygnowanie z narkotyku i spożycia alkoholu, papierosów
- przedstawienie metod relaksacyjnych - głębię pacjentki ma dużo czasu
- edukowanie pacjentki: materiały zwiqzane z dietą np. ulotki, gazetki, plakaty, tablice żywności, książki, jactopis
- zapobieganie bierności i skurczom

7. Dokumentacja z wykonania prac, zawierająca:

- propozycję posiłku obiadowego dla pacjentki, zaplanowanego z uwzględnieniem gramatury produktów oraz ich wartości energetycznej, odżywczej po odjęciu 10% resztek talerzowych;
- zalecenia dietetyczne;
- porady i wskazania dla pacjenta.

Większość zdających nie miała problemu z opracowaniem propozycji posiłku obiadowego. Błędy w tym elemencie wynikały z nieprawidłowego doboru surowców, ich gramatury (zbyt niska lub zbyt wysoka) oraz z nieprawidłowości w obliczeniach dotyczących resztek talerzowych.

Przykład 1 (propozycja posiłku obiadowego)

Druk 1

Posiłek obiadowy dla pacjentki

L.p.	Nazwa potrawy	Nazwa produktu	Ilość gramów	Wartość energetyczna [kcal]	Ilość białka [g]	Ilość tłuszczów [g]	Ilość węglowod. ogółem [g]	Ilość błonnika [g]	
1	Minta pieczone w folii aluminiowej	Mintaj	100g	73	16,6	0,6	0	0	
2	Ziemniaki gotowane w wodzie	ziemniaki średnie	100g	77	1,9	0,1	18,3	1,5	
3	Brokuły gotowane w parze podany z maszynką	brokuł	150g	40,5	4,5	0,6	7,8	3,75	
		maszynka	20g	88,4	0	3	0	0	
4	sałatka z kapustą kiszoną marchewką i 2 olejku	kapusta kiszona	100g	12	1,1	0,2	3,4	2	
		marchew	100g	27	1	0,2	8,7	3,6	
		olej, kapakowy uniwersalny	10ml	88,4	0	10	0	0	
5	sok z czarnej porzeczki	sok z czarnej porzeczki	250ml	132,5	0,75	0,3	31,75	0,1	
6	Jabłka suszone z cukrem	jabłko cukier	200g	92	0,8	0,8	24,1	4	
			15g	60,75	0	0	14,87	0	
7	Suszone figi	suszone figi	50g	145	1,6	0,6	39	6,45	
Suma w posiłku				936,55	28,25	22,4	148,02	21,4	
Suma energii i składników w posiłku 10%				-	952,835	25,425	20,16	133218	19,26

Przykład 2 (propozycja posiłku obiadowego)

Druk 1

Posiłek obiadowy dla pacjentki

L.p.	Nazwa potrawy	Nazwa produktu	Ilość gramów	Wartość energetyczna [kcal]	Ilość białka [g]	Ilość tłuszczów [g]	Ilość węglowod. ogółem [g]	Ilość błonnika [g]
	Zupa krem brokułowa	brokuły	100	24	8	0,4	5,2	2,5
		marochów	50	13,5	0,5	0,1	4,35	1,8
		ziemniaki sred.	50	38,5	0,95	0,05	3,15	0,75
		olej słonecznikowy	10	88,4	—	10	—	—
	Ryba pieczona z warzywami	mintaj świeży	250	182,5	44,5	1,5	—	—
		marochów	60	13,2	0,6	0,12	5,22	2,16
	Dodatek do II danie	piekarniki kon.	60	22,8	1,56	0,3	6,3	2,24
		kebab	60	13,2	1,44	0,12	3	1,44
	ryt	ryt białe	60	200,4	4,02	0,42	47,34	1,44
	duszone fasole	fasole	120	32,4	2,88	0,24	3,12	4,68
		kaparogone	20	—	—	—	—	—
	cebulę	cebulę	20	6	0,28	0,02	1,38	0,34
		matka pietrusz.	10	4,1	0,44	0,04	0,9	0,42
	kompot z suszonych jabłek z cukrem	muszone jabłko	30	71,4	0,63	0,63	18,69	3,09
		cukier	10	40,5	—	—	9,98	—
Suma w posiłku				762,9	57,8	14	120,63	21,56
Suma energii i składników w posiłku 10%				-	76,29	5,78	12,06	2,16

W zaleceniach dietetycznych zdający zapominali o uwzględnieniu ograniczeń w diecie: soli 5 g/dzień, cholesterolu, cukrów prostych do 10% dziennej energii oraz tłuszczów do 30% dziennej energii. Zabrakło również informacji dotyczącej zwiększenia spożycia błonnika i tłuszczów nienasyconych. Zdający dość często mylili, a w konsekwencji łączyli, zalecenia dietetyczne z poradami i wskazaniem dietetycznymi dla pacjenta. W poradach i wskazaniach często pomijali zapisywanie ograniczenia spożycia jaj całych do 3 szt./tydzień lub zastąpienie ich białkiem jaja. Nie uwzględniali również unikania słodczy, dosalania potraw i ograniczenia spożycia produktów bogatych w sód.

Przykład 1 (zalecenia dietetyczne, porady i wskazania dietetyczne dla pacjentki).

F. zalecenia dietetyczne

W miarodajcy naczyni krwionośnych zalecana jest dieta o kontrolowanym zawęczeniu kwasów tłuszczonych.

- Tłuszcze - powinny pokrywać 25% dziennego zapotrzebowania energetycznego diety
- najwłaściwszą są proporcje kw. tłuszczonych:
 - Nienasycone kw. tłuszczone: Jednonasycone kw. tłuszczone
 - Mielonasycone kw. tłuszczone

NKI : JNKI : MNKI
0,8 1,5 0,7

- nasycone kw. tłuszczone powinny są ograniczyć ponieważ powodują wzrost triglicerydów i cholesterolu
- wyklucza są tłuste mięsa jak: łój, smalec, słonina, białek, tłuste mięsa i wędliny.
- zaleca są stosowanie ciudych jogurtów, kefirów, sera twarogowego i mięs takich jak: królik, kurczak bez skóry oraz cielęcina
- zaleca są jednonasycone kw. tłuszczone zawarte w oleju mopsowym bez rafinacji oraz oliwe z oliwek → zmniejszają one stężenie tego cholesterolu LDL nie zmniejszając elast. frakcji HDL
- zaleca są stosowanie wielonasyconych kw. tłuszczonych obecnych w oleju słonecznikowym, kukurzykowym, z pestek winogron, z nasionek pszenicy → kwas te zmniejszają stężenie LDL jak i HDL. Do smarowania używać margaryny. Masło i smalec jest dozwolona w ograniczonych ilościach.
- Zwiększenie ilości w diecie które powinny stanowić 15% powinny być:
 - tłuste mięsa jak: królik, kurczak bez skóry, ciudę dobowe jak: wędliny, ryby zamrażane, kiełki kw. tłuszczone omega 3 jak: łosos, szprot, śledek, oraz białka z niskotłuszczonych produktów mlecznych jest zalecane: kefir, jogurt, mleko 0,5% ser twarogowy, nie są wskazane produkty będące źródłem tłuszczu jak: ser żółty, pleśniowy, pełne mleko, jogurt typu greckiego
- Zwiększenie ilości węglowodanów, które stanowią będą 60% całkowitej energetycznej diety, powinny stanowić produkty zbożowe z grubego przemiału:
 - kromka kasze np. gryczana, pełnoziarnisty chleb, chleb graham, płatki owsiane, kukurydza, otręby pszenne, maki grubego przemiału
 - ograniczyć a nawet wykluczyć mączny produkty o wysokim indeksie glikemicznym takie jak: wysokość cholesterolem, miód, cukier, nie mączny dostatek
 - wykluczyć natomiast mączny ślady wszelkiego rodzaju

- można odstawić produkty sztucznie słodzone
 - Wanylia i owoc w cieście tej odmiany, bardzo
 ważny rol, zawierają one białko, tłusty węgiel
 tłuszcz i potas w cca 100g
 Białko zawarty jest też w innych owocach
 w produktach zbożowych.

Wanylia i owoc zawierają duże ilości witamin
 rozpuszczalnych w tłuszczach i tłuszczach które są bardzo
 skuteczny przeciwzapalnie C i F oraz A.

Badania wykazały że zjedzenie 1 porcji owoców
 obniża ciśnienie krwi, stężenie triglicydów
 oraz może cofnąć już zaistniałe zmiany miażdżycowe

Czerwone winogrona natomiast przeciwdziałają
 zlepianiu się białek krwi

Owoce i wanylia powinny być spożywane w ilości 700g/dobę
 Owoce i wanylia zawierają dużo pektyn najmniej
 dynia i marchew zapewniają one ochronę przed
 zaparciami i zbyt dużym zapętlaniem krwi w jelacie.

Białko pokarmowy zawarty w owocach: zalecanie
 jest by owoc nie utracił białka w większych
 ilościach oraz cenny witamin należy je oraz
 wanylia spożywać w postaci surowej, sałatek
 soków, musów, przecierów. Najlepiej ze skórki, np. jabłko.

Jabłko też są źródłem cennych pektyn
 które powinno się wypić w ilości 1,5-2 l/dobę
 Uwagi technologiczne:

- Potrawy powinny być przygotowane w formie
 gotowania w wodzie, na parze, w formie warzonej

- Można też piec i dusić bez z modyfikacją
 tradycyjnego gotowania polegającej na:

- nie obsmażać produktów w tłuszczu przed
 duszeniem,

- można obsmażyć półprodukt bez dodatku tłuszczu
 na patelni teflonowej lub specjalnych naczyniach
 do gotowania i duszenia czy smażenia bez
 tłuszczu

- tłuszcz można dodać do gotowanych potraw
 np. do sałatek, kaszy, omisza

- do sałatek można też dodać po uycie chrząstki,
 chrząstki dodaje się także do surówek
 i marynat fermentowanych by zwiększyć
 ilość białka w cieście

- Można piec w rękawie, piekarniku,

- Należy ograniczyć produkty zawierające cholesterol: wstęgi, jajka

- Produkty wykazujące tendencję do jadłowstręchu powinny być zjadane częściej
- Należy spożywać 5 posiłków w ciągu dnia
- Należy ograniczyć sól ze względu na istniejące NIT
- Należy ograniczyć produkty zawierające sól kuchenną: konserwy, wędzonki, sery, chipsy, paluszki, fast foody, miód, octy, sosy
- 3 razy w tygodniu powinno się spożywać ryby
- Porady i wskazania dietetyczne dla pacjentki:
 - należy spożywać 5 posiłków w ciągu dnia w miarnej częstotliwości czasu dostosowanej do rytmu dnia
 - posiłki należy spożywać w miłej atmosferze, estetycznie podane, urozmaicone pod względem smaku, zapachu i konsystencji
 - podczas spożywania posiłków nie należy się śpieszyć
 - Jadłowstręch należy planować na 7 dni w tygodniu by posiłki były urozmaicone
 - Warto jest próbować nowych potraw i przepisów
 - do potrawi dodawać sól nie w ilościach 1 łyżki przed podaniem kiedy są już gotowe 5g / łyżka
- nie należy stosować zasmażek
- zupy i sosy podprawa się z miodem, z maki i jogurtem lub mlekiem czy kefirem.
- Nie rozgotowyujemy kasz i ziemniaków oraz warzyw do śladu.
 - Rozgotowane produkty mają niższy indeks glikemiczny, co może powodować wzrost trójglicydotów we krwi
 - smażenie na olejach, w głębokim tłuszczu jest zabronione
 - Wykierować należy z jadłowstręchu frytki, półprodukty, smażone w panierce i tło
 - Wazna rola celujacja nasiona roślin strączkowych, nie należy ich rozgotowywać ponieważ celulozomno ugotowane zmniejsza stopień trójglicydotów we krwi i zawiera celulozomno, które bionnika
- bionnik powinien być obecny w 15-30g / dzień a dzieci
- do potraw zawierających jajka należy stosować same białka
- Kasze można podawać z warzywami ugotowanymi na pół twardo z dodatkiem oleju
- posiłki powinno się spożywać częściej (5 razy na dobę) by przyspieszyć trawienie, oraz by organizm nie męczył się energią w postaci tkanki tłuszczowej
- należy zmienić styl życia: unikać stresu.

- zaprzestanie palenia tytoniu, muszą się regularnie, uprawianie wysiłku fizycznego min 30 min. dziennie jest zalecane
- zaleca się zrezygnowanie z picia mocnej kawy i herbaty na korzyść soków owocowych i warzywnych sponagdzanych ze słodkich owoców, warzyw, można je rozcieńczać mlekiem lub wodą,
- należy wypijać napoje przed lub po posiłku, wskazane jest piczenie na sucho
 - powinno się ograniczyć picie wina do 1 kielicha wliczając alkoholice.
 - Należy spożywać wytrawne czerwone wino, może one być rozcieńczone wodą,
 - Napoje fermentowane wpływają korzystnie i są zalecane ponieważ bakterie które są w nich zostają asymilują tłuszcz i wpływają na szybsze porzucenie go z organizmu (diabetyk)
 - zalecane są produkty o niskim indeksie glikemicznym
 - zaleca się spożywanie potraw o temp umiarkowanej i chłodnych zaleca się napoje
 - wybierając należy napoje gotowane, soku słodzone cukrem oraz mocną kawę i herbatę,

Uwagi technologiczne dotyczące proponowanego posiłku obiadowego

- nie należy przygotować wazjus ani ryżu w zupie
- zupę podawać w temp umiarkowanej
- nie należy przygotowywać kaszy, po ugotowaniu jej należy ją jak najszybciej potoczyć z ugotowanym na jej tłuszczem i olejem
- kurczaka obsmażyć na patelni do grillowania bez tłuszczu
- po posiłku należy wypić napój
- na koniec posiłku zaleca się piczenie owoców:
 - ↳ tym przypadku świeżych owoców i kivi.

Przykład 2 (zalecenia dietetyczne, porady i wskazania dietetyczne dla pacjentki).

7. DOKUMENTACJA Z WYKONANIA PRAC ZAMIE RAZĄCĄ:

- ZALECENIA DIETETYCZNE:

- zniekładać liczbę posiłków do 5
- posiłki powinny być spożywane w wolnej objętości i około co 3-4 godziny
- unikać zniekładać z tyłek (kawa, alkohol, papierosy)
- unikać spożywać dużą ilość wody mineralnej do 2l dziennie
- dla zniekładać stresu przed snem lub zieloną, kielbasa, kielbasa uspokaja i obniża ciśnienie tętna krwi
- ograniczyć spożycie soli kuchennej, wieszanek gotanych typu „Kucharek” zawierające glutaminian sodu
- ograniczyć spożycie potraw i produktów sianych i kaseinowych zawierające leucynian sodu
- ograniczyć spożycie cukrów prostej (cukier, sódycie, ciasto, ciastka)
- ograniczyć do minimum przetworzone i przetworzone tłuste jak chipsy, ciupki, frytki itp.
- ograniczeniu podlegają produkty obfitujące w cholesterol jak np: wiec, wiec, sery tłuste i topiane, tłuste mięsa: baranina, tłuste wędlina, serce, jaj, smalec, stawina, Toj
- ostatni posiłek powinien być spożyty 2-3 godziny przed snem
- dieta powinna być bogata w produkty obfitujące w białek pokarmowy np. (chleb psienne, sianie usnawo, usnawo, sianowc, sianowc, kasie, nany, anie)
- dieta powinna być bogata wby sianowc kwasu omega-3, spożywać 2-3 razy w tygodniu
- dieta powinna być bogata wby sianowc obfitujące w antyoksydanty czyli wit C, E, oraz dieta powinna być bogata w potas (patrzydny, bany)
- dieta powinna być bogata w czynniki sianowc grejpfruty wofające sianowc usnawo
- techniki sianowc w diecie to: sianowc w sianowc, duszenie w sianowc, sianowc w sianowc, sianowc w sianowc, sianowc w sianowc
- techniki sianowc kulinarnie w diecie to: sianowc w sianowc, sianowc w sianowc, sianowc w sianowc, sianowc w sianowc, sianowc w sianowc
- dieta powinna być bogata w sianowc, sianowc w sianowc, sianowc w sianowc, sianowc w sianowc, sianowc w sianowc
- dieta powinna być też bogata wby sianowc i usnawo bogate wby sianowc kwasu sianowc i ole w sianowc i sianowc
- zwiększenie aktywności fizycznej
- sianowc i sosy powinny być przygotowane na usnawo usnawo lub z duszonego usnawo np. kielbask, usnawo. sianowc sianowc i sianowc powinno obniżyć się z sianowc z usnawo i usnawo
- dieta powinna być bogata w produkty usnawo i jajo sianowc
- usnawo i sianowc sianowc usnawo bogate w sianowc i sianowc
- sianowc usnawo z usnawo, sianowc sianowc
- zalecane przysmaki i dodatki do potraw: usnawo, usnawo, usnawo wby sianowc, usnawo, usnawo, usnawo
- usnawo usnawo przysmak i sianowc sianowc bogate w cholesterol (usnawo)

- PORADY I WSKAZANIA DIETETYCZNE DLA PACJENTKI

Jeżeli chodzi o aktywność fizyczną zalecamy ss. ćwiczenia aerobowe czyli na przykład fitness, pinyonie, jazda na rowerze, nordwoking. Nawet proste sobie poruszać samochód dalej żeby chociaż przed pracą zaciemnić trochę aktywność fizyczną. Wskazane jest spożycie dużej ilości owoców zwłaszcza grejpfruty które cofają zmiany miażdżycowe. Jeżeli jest to nawet machine jazda na rowerze do pracy poprawi to krążenie, polepszy aktywność fizyczną i obniży ilość cholesterolu we krwi. Owoce i warzywa które są bogate antyoksydanty pomagają obniżyć tłuszcze w krwi i osiągnąć poziom to zmniejszyć niebezpieczny lipid cholesterol. Produkty bogate w potas jak pomidor czy też banany pomagają umocnić ściany naczyń krwionośnych. Unikać prosz alkoholu i papierosów nie dość, że podnoszą ~~ciężkość~~ ciśnienie krwi, to zwiększają cholesterol. Także umacniają się na ścianach tętnic. Tak samo stopy podnoszą poziom triglicerydów we krwi co może się skończyć zawałem serca wieńcowego, a nawet do śmierci.

Przykład 3 (zalecenia dietetyczne, porady i wskazania dietetyczne dla pacjentki).

VI) DOKUMENTACJA Z WYKONANIA PRAC:

a) zalecenia dietetyczne

- zapotrzebowanie na składniki odżywcze:
 - Energia: według zapotrzebowania pacjenta do 2200 kcal
 - Białko: 15%
 - Tłuszcz: 25%
 - węglowodany: 60%
 - białko: zwiększony 40g - 50g / doba
 - sól amonijowa: 1g - 3g / doba
 - potas zwiększony: ok. 3000 mg / doba
 - magnez zwiększony
- ~~nie~~ nie u dzieci nie zmienia się zapotrzebowanie na tłuszcz, zmienia się natomiast jakość tłuszczu. Stosunek kwasów tłuszczowych nasyconych do niebionasyconych, kwasów tłuszczowych do jednonasyconych kwasów tłuszczowych powinien wynosić: 0,7 : 0,8 : 1,5
- owoce i warzywa najlepiej spożywać w postaci surowej ze skórką
- liczba posiłków 4-5
- białko zwierzęce powinno występować w 3-4 różnych posiłkach np. jogurt, kefir, twaróg
- ważne jest, aby białko zwierzęce było łączone z białkiem roślinnym w celu spełnienia swojej funkcji
- owoce i warzywa powinny znajdować się przynajmniej w 3 różnych posiłkach
- posiłki małe i częste
- umiarkowana temperatura posiłków - 37°C
- posiłki powinny być przygotowane i spożyte w domu
- posiłki powinny być spożyte zaraz po przygotowaniu, nie powinny być odgrzewane
- posiłki spożyte w miłej i spokojnej atmosferze bez pośpiechu
- posiłki kolorowo i estetycznie podane
- eliminacja produktów: potraw uwodnionych, wędzonych, dymu olejopieczonych i ziołowych np. spaghetti, pulawy z łopaty, polenta, karkówka
- liczba przyjętych płynów 1,5 l - 2 l / doba

- ilew sie umiarkowana aktywnosci fizycznej np. spacer, je spacerowa jazda na rowerze
- nie nalezy podjadac miedzy posilkami siodkich i szych przekas np. siane ciastki, ciastka, torty, buki, chipsy
- nalezy ograniczyc w ciecie sio poprzez niepozywane np. kiszonki, przypraw z plukaniem wem soku, wup i siozu typu instant
- nalezy wzograci dieta w potas, w celu zmniejszenia parowanie kurczy w tydnich np. pomidor, ziemniaki, broskwinie, orzechy, ~~laska~~
- nalezy wzograci dieta w bionik np. spozywanie jajku i soku w postaci surnej, piczyno narone, kasze z prulgo premicid
- scepnie zalecane sa scepki, ktore zmniejsza poziom cippo cholesterolu. scepki nalezy spozywac 1-3 razy na dzie, poniewaz zalezy, kasz fitnazy, ktory utrudnia wchlonienie wapnia
- zmniejszenie spozywania cukru z znieczulaczami np. polonka, karkulasa, zebona, smalec, nedling podzzone i szone
- zmniejszenie spozywania tucznych oslinnych o smaku scepnie np. jezo odalku do surnej np. olej, oliwa z oliwek, ryby, tran
- regularne spozywanie spon posilkow
- posilki powinny byc spozywane co 2-3 godziny. Ostatni posilek powinien byc spozywany 2 godziny przed snem, np. 18⁰⁰
- ograniczenie spozywania niezdrowych prostych np. cukier, ciastka, lizaki, zellu
- nie nalezy spozywac siodkich napoi gazowanych typu "Fanta", "Coca-Cola", "Sprite", "Tiger"
- unikanie potow typu Fast-food np. frytki, hamburgery, kebab, kebab
- scepnie zalecane sa produkty dniejacie cisnienie krwi np. ciastki, przypraw, papryka, cebula, wielka herbata
- ~~eliminacja~~ eliminacja wjnek na mocno kawa, mocno herbata, alkohol, papierosy
- zalecane jest okazjonalne spozywanie lampki sznapanego, czerwonego wine, ktore daje cisnienie krwi
- mieso nalezy spozywac bez sioj poniewaz pod sioj angizuje sie duze ilosci cholesterolu
- eliminacja sioj w diecie

GRUPY PRODUKTOW	DZIWOLONE	DZIWOLONE W OGRANICZONEJ ILOSCI	NIEDZWOLONE
PRODUKTY ZBIERNE	pieczywo narone, ryba biazaj, pumpernikiel, kasza jaryna, orzechy, pieczywo z ziemniaki, abis, miazan narony,	pieczywo psoczkowicze np. rydz maslony, biale maslane	pszenna, zytne, miesiane, ryba kiej, kasze drobne, pieczywo wkieicze np. psolki, ciastki , wrota i wremem
NABIEK	smietanka mlewo do smietanki , chudy jogurt, kefir, maslato, smietanki, ser twarogowy chudy, serce homogenizowany, serce ziemisty - wjzki	ser twarogowy piltewski, smietanka 12%, mlewo 2% tuczczu, jogurt	ser twarogowy tusty i smietankowy, mlewo, pastne, tuste smietanki i smietanki, ser: w dzone, smozane, topione, pleisnizae, tya "Cete", "Fromage"
MIESO, WIEDLNY	duke jatkni (kurczak, korbic, cielecna, indyk), nedling drobiaze, polonka bez sioj przypraw, surne	mlewo, kotoring, sio, kura	beranina, miesa peklowane, chinyzno, dziele ptachw, tuste niepronominal polonka, zebona, karkulasa, (spalane) warcho pss, w podroby: (serca, mazy, zoladzki,

			<p>małki), wędliny posolone (paszety, wędliny, salceson), parówki, konserwy; mielone: mięsne, wędliny posolone i suszone, pikantne, kaczek</p>
<p>TŁUSZCZ</p>	<p>oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, kukurydziany, dyni z oliwek</p>	<p>masło, margaryny, margaryny twarde, olej palmowy</p>	<p>smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde, olej palmowy</p>
<p>RYBY</p>	<p>chude gatunki, ryby słodkowodne i morskie: dorsz, mintaj, sola, łosoś, morszycok, pasty rybne z ryb gotowanych z dodatkiem oleju lub oliwy z oliwek, ryba w galarecie pod nerunkiem, że ryba jest gotowana</p>		<p>ryby smażone, wędzone, konserwy, ryłino, tuste, gatunki (tosi, makrela, śledź, śpiet)</p>
<p>JAJA</p>	<p>dominane jest wykorzystanie białka jaja, białko często na białkach</p>		<p>żółtko, jajecznica, jajko sadzone, gotowane w ciociu, omlet, suflet</p>
<p>WARZYWA</p>	<p>ziemniaki gotowane, smażone i mrożone, zalewane są przed usypaniem, warzywa strukturalne (fasola, groch, kukurydza) czosnek, kapusta, cebula, seler, por, wszystkie warzywa są doznalone, pomidor.</p>		<p>warzywa w zalewach, solone, duszone, ziemniaki w postaci frytek, pieczone, smażone, kotlety ziemniaczane, kaszki, karmelone</p>
<p>OWOCE</p>	<p>dogotowane są wszystkie gatunki, smażone i mrożone, najlepiej spożycie: grejpfrut, banan, mango, jabłko, truskawki, porzeczka, jagody, brzoskwinie, jabłko, owoce silnie</p>	<p>orechy łaskowe, migdały</p>	<p>owoce z karmel, kandyzowane, suszone, orechy łaskowe, stare orechy, orechy pistacjowe</p>
<p>ZUPY</p>	<p>na chudej wywarach mięsnych, mięsna niezwykła, warzywnych, zaprawione mlekiem i mlekiem lub mlekiem i jogurtem, np. jogurtowe, ziemniaczane, owocowe, kapuśniak z kaszą pęczkową, fasolane, porzeczka</p>	<p>zupy krem zaciągane mlekiem i mlekiem bądź mlekiem i mase śmietanką, rosół</p>	<p>tuste, zalewane, na mące, wywarach mięsnych, kaszowych, bulionach, zaprawione tłustą śmietanką (np. pyłowa, pulawiana) zupy zaciągane żółtkiem, pikantne</p>
<p>SUSY</p>	<p>na chudej wywarach mięsnych, miso warzywnych</p>		

	<p>lub sarym, kopciuszki, maki i makiem lub maki i kopciuszki, smietana, 12% sowy, zimne na ciepło, jogurt naturalnego lub sery i oliwek, olej, jagny, kopciuszki, pietruszki, pomidory</p>		<p>białe, kremowe na mące, ciasto, mizurki, kostki, pierniki, zapiekane ziemniaki, kopciuszki, maki, smietana, ketchup lub musztarda np. jagny, pierniki</p>
NAPJE	<p>zielone herbaty, herbata owocowa, koktajle mleczne, owocowe, soki owocowe i warzywne, herbata czarna, woda mineralna niegazowana</p>	<p>stare kawy rozpuszczone z mlekiem, nio wybrane czarne</p>	<p>leciwo, ciasteczka, małe herbaty, małe kawy, napoje alkoholowe, woda mineralna gazowana, słodkie napoje gazowane typu: "Fanta", "Coca-Cola", "Sprite", "Tiger"</p>
DESERY	<p>biżkopt na ciastkach, paleretti, ciastka, budyń, ciastka owocowe, juddo piezzone, kopciuszki, leguminy</p>		<p>torthy, ciasta, chipsy, paleretti, ciastki, biżkopt na ciastkach, kremy, czekolada, ciastka francuskie</p>
PRZYPRAWY	<p>kwasek cytrynowy, kmin, cynamon, przyprawy ziołowe, kopciuszki, natka pietruszki, czosnek, czosnek czosnek</p>	<p>sól, pieprz ziołowy</p>	<p>kapusta, jagny, przyprawy ziołowe, natka pietruszki, czosnek, czosnek, czosnek, czosnek, czosnek</p>
TECHNIKI KULINARNE	<p>gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub reżawie</p>		<p>grill, rożen, suszenie, duszenie tradycyjne, pieczenie tradycyjne</p>

b) Porady i wskazania dietetyczne dla pacjenta

- ograniczenie wżyciu a z czasem ich eliminacja
- każdy jest indywidualnie, nie ma jednego wyjątku
- ograniczenie soli w diecie poprzez nieposypanie przypraw z płatkami, nie stosowanie soli do przyprawienia potraw, nie posypanie upi i sosami typu instant, chipsy, ketchup, mizurki, pierniki
- regularne mierzenie ciśnienia
- regularne wizyty kontrolne w celu sprawdzenia poziomu cholesterolu, minimum raz do roku
- umiarkowane aktywność fizyczna np. spacer, jazda na rowerze
- spożycie błonnikowego pokarmu w postaci owoców, warzyw i produktów z mąki pełnoziarnistej
- szczególnie ważne jest spożycie produktów zawierających cholesterol np. zielone herbaty, jagny
- regularne spożycie posiłków

- posiłki małe, częste
- eliminacja produktów przetworzonych, słodzonych, typu zalegających w lodówce
- posiłki kaloryczne i estetyczne
- spożycie posiłków w miarę i spokojnej atmosferze bez pośpiechu
- liczba posiłków 4-5
- białko zwierzęce powinno występować w 3 posiłkach np. w jagny, mleko, sery
- owoce i warzywa powinny znajdować się przynajmniej w 3 posiłkach
- umiarkowane temperatury potraw - 37°C
- posiłki powinny być przygotowane w domu
- posiłki powinny być przygotowane zaraz po przyznaniu, nie powinny być odgrzewane
- posiłki powinny być spożyte w ciągu 2-3 godzin, ostatni posiłek powinien być spożyty 2 godziny przed snem najlepiej o godzinie 18:00

8. Praca egzaminacyjna jako całość.

W tym elemencie pracy egzaminacyjnej ocenie podlegało

- przejrzystość i forma przedstawienia treści w pracy egzaminacyjnej,
- logika układu przedstawianych treści,
- poprawność terminologiczna i merytoryczna.

Prace zdających można uznać za przejrzyste w formie przedstawiania treści oraz logiczne w układzie. Sporadycznie zdarzały się błędy merytoryczne.