

# Данные о пациенте



Сидорова Ирина Анатольевна, 03 мар 1970 г.р. Дата обследования: 30 дек 2019

## Антропометрия

Рост	163 см
Вес	84 кг
Окружность грудной клетки	85 см
Окружность талии	92 см
Окружность бедер	108 см
Окружность запястья	18 см
Первая жировая складка	15 см
Вторая жировая складка	15 см
Третья жировая складка	20 см
Четвертая жировая складка	40 см

## Биоимпедансометрия

Безжировая масса (БЖМ)	0 кг
Активная клеточная масса (АКМ)	0 кг
Внутриклеточная жидкость	0 кг
Внеклеточная жидкость	0 кг
Скелетно-мышечная масса	0 кг
Жировая масса (ЖМ)	0 кг
Общая вода	0 кг

## Результаты измерений

Основной обмен	1509 ккал
Индекс массы тела	31.6 кг/м <sup>2</sup>
Индекс талия / бедра	0.9
Процент жира фактический	32 %
Процент жира оптимальный	22 %
Рекомендуемая масса тела	67.9 кг
Максимально допустимая масса тела	72.5 кг
Минимально допустимая масса тела	51.8 кг
Тип телосложения	Нормостеник

## Итоговая характеристика

Ожирение 1 степени

## Комментарий диетолога

Индекс массы тела 31,6кг/м<sup>2</sup>, индекс талия/бедра 0.9 (более 0.85) и фактическое содержание жира в организме 32% (по сравнению с нормой 22%) указывают на наличие ожирения при типе телосложения "нормостеник". В связи с этим имеются повышенные риски по здоровью.

# Стиль жизни пациента



Сидорова Ирина Анатольевна, 03 мар 1970 г.р. Дата обследования: 30 дек 2019

## Данные

### Климат

умеренный климат

### Вредные привычки

Пассивное курение

Нет

Количество выкуриваемых сигарет в день

0

Количество условных доз алкоголя, выпиваемых в день

0

### Физическая активность

Уровень физической активности

низкий

### Психологическая нагрузка

Уровень тревожности

низкий

## Ограничения по здоровью

### Хронические заболевания

Гастрит с пониженной секрецией

Остеохондроз позвоночника

Гипотиреоз

Ожирение

Кариес

Снижение иммунитета

### Состояния и симптомы

## Поставленные цели

Поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии

Укрепить иммунитет

Похудеть

### Мотивация

Мотивация клиента слабо определена

### Особенности пищевого поведения

Ограничительное (диетическое) пищевое поведение: У вас нет проблем с ограничениями в пище, вы разрешаете себе есть свободно и при этом питаетесь достаточно разумно.

Эмоциональное пищевое поведение: Вам сложно перерабатывать эмоции, не прибегая к помощи еды. Еда в вашей жизни не враг, а утешитель, психотерапевт и

## Режим питания

### Комментарий диетолога

Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус
07:30	09:40	13:00	14:30	19:30	21:00

Режим питания несбалансированный. Присутствуют слишком большие промежутки между приемами пищи (более 3,5-4 часов). Последний прием пищи излишне поздний, может затягиваться до полуночи, связан с нарушением режима сна и отдыха (отход ко сну после полуночи).

## Рекомендации по коррекции образа жизни пациента

1. Рекомендуется пересмотреть свой режим сна и связанный с ним режим питания в вечернее время. Отход ко сну не позднее 23:00. Последний легкий и необъемный прием пищи не позднее 22:00.
2. Рекомендуется уменьшить длинные промежутки между приемами пищи до 3,5 - 4 часов.
3. Рекомендуется увеличить уровень физической активности, добавив к обычному образу жизни спортивные занятия 3 раза в неделю по 1 часу (на выбор: плавание, велосипед, быстрая ходьба, фитнес).
4. Рекомендуется индивидуальная работа с психологом для разбора и коррекции ошибок пищевого поведения, также для повышения мотивации по работе над своим правильным питанием.

# Рекомендуемый рацион питания



Сидорова Ирина Анатольевна, 03 мар 1970 г.р. Дата обследования: 30 дек 2019

День 1. Суммарная калорийность 1750 ккал.		
Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак 07:30	Кофе с молоком без сахара	200.0
	Омлет с колбасой или ветчиной	100.0
	Хлебцы докторские с отрубями	100.0
Утренний перекус 10:00	Курага	30.0
	Чай черный без сахара	250.0
Обед 12:30	Каша гречневая	150.0
	Конфеты шоколадные с начинкой пралине	8.0
	Курица, грудка без кожи запеченная	75.0
	Помидоры	150.0
	Чай черный без сахара	250.0
Обеденный перекус 16:00	Мед пчелиный	20.0
	Облепиха	50.0
	Творог 2% жирности	50.0
	Чай черный без сахара	200.0
Ужин 19:30	Зефир	30.0
	Картофель отварной	150.0
	Масло подсолнечное	10.0
	Огурцы	100.0
	Печень по-строгановски	100.0
	Чай черный без сахара	250.0
Вечерний перекус 22:00	Йодомарин 200	100.0
	Мандарин	100.0
	Чай травяной без сахара, ромашка	250.0

## Распределение суточной энергоценности:

	Завтрак, 30%	Перекус, 4%	Обед, 26%	Перекус, 9%	Ужин, 28%	Перекус, 2%	
	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	19.7	1.8	30.9	11.0	17.0	1.1	81.4
Жиры, г	25.8	0.3	12.9	3.9	21.1	0.2	64.2
Углеводы, г	50.5	15.6	52.4	20.6	54.3	8.0	201.3
Клетчатка, г	7.5	5.9	3.6	1.4	4.1	1.9	24.4
Соотношение Са/Р	0.3	1.0	0.2	0.8	0.3	2.4	0.4
Энергоценность, ккал	525.2	74.3	460.0	165.3	486.1	38.9	1749.9



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.3 : 1.0 : 3.1

На килограмм массы тела: белков 1.0 г/кг, жиров 0.8 г/кг, углеводов 2.4 г/кг

# Рекомендуемый рацион питания



Сидорова Ирина Анатольевна, 03 мар 1970 г.р. Дата обследования: 30 дек 2019

## День 2. Суммарная калорийность 1741 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
<b>Завтрак</b> 07:30	Кофе черный без сахара	200.0
	Творог 5% жирности	100.0
	Хлебцы докторские с отрубями	50.0
	Чернослив	30.0
<b>Утренний перекус</b> 11:00	Бразильский орех	15.0
	Яблоки	200.0
<b>Обед</b> 12:30	Кофе черный без сахара	150.0
	Пицца средиземноморская	160.0
	Салат Цезарь	100.0
<b>Обеденный перекус</b> 17:00	Апельсин	200.0
	Кешью	15.0
	Чай черный без сахара	250.0
<b>Ужин</b> 19:30	Зефир	30.0
	Огурцы	100.0
	Петрушка зелень	10.0
	Рис коричневый отварной	100.0
	Скумбрия жареная	70.0
	Чай травяной без сахара, ромашка	250.0
<b>Вечерний перекус</b> 22:00	Йодомарин 200	100.0
	Хурма	100.0
	Чай травяной без сахара, ромашка	250.0

### Распределение суточной энергоценности:

	Завтрак, 21%	Перекус, 11%	Обед, 31%	Перекус, 10%	Ужин, 23%	Перекус, 4%	
	<b>Завтрак</b>	<b>Перекус</b>	<b>Обед</b>	<b>Перекус</b>	<b>Ужин</b>	<b>Перекус</b>	<b>Всего за день</b>
<b>Белки, г</b>	26.2	2.9	18.7	4.8	19.3	0.8	72.7
<b>Жиры, г</b>	7.7	11.0	28.3	7.9	9.2	0.4	64.5
<b>Углеводы, г</b>	43.6	20.1	48.0	19.8	59.8	15.8	207.1
<b>Клетчатка, г</b>	6.4	4.2	4.6	5.2	3.8	1.6	25.9
<b>Соотношение Са/Р</b>	0.6	0.5	0.4	1.0	0.2	0.4	0.5
<b>Энергоценность, ккал</b>	357.1	195.7	533.4	174.0	408.8	71.5	1740.5



**Соотношение Б : Ж : У в рационе:** 1.2 : 1.0 : 3.2

**На килограмм массы тела:** белков 1.8 г/кг, жиров 1.5 г/кг, углеводов 4.9 г/кг

# Рекомендуемый рацион питания



Сидорова Ирина Анатольевна, 03 мар 1970 г.р. Дата обследования: 30 дек 2019

## День 3. Суммарная калорийность 1752 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
<b>Завтрак</b> 07:30	Варенье из ягод или фруктов	50.0
	Кофе черный без сахара	150.0
	Сырники из творога 9% жирности	100.0
<b>Утренний перекус</b> 10:00	Хлебцы хрустящие зерновые	30.0
	Чай черный без сахара	250.0
	Чернослив	25.0
<b>Обед</b> 12:30	Борщ с картофелем	250.0
	Кабачки жареные	150.0
	Курица, грудка без кожи отварная	70.0
	Хлеб черный ржано-пшеничный формовой	40.0
	Чай черный без сахара	250.0
	Шоколад горький	20.0
<b>Обеденный перекус</b> 16:00	Мандарин	200.0
<b>Ужин</b> 19:30	Горбуша отварная	75.0
	Овощное рагу	250.0
	Сметана 10% жирности	50.0
	Хлеб черный ржано-пшеничный формовой	20.0
<b>Вечерний перекус</b> 22:00	Йодомарин 200	100.0
	Хурма	150.0
	Чай травяной без сахара, ромашка	250.0

### Распределение суточной энергоценности:

Завтрак, 24%		Перекус, 10%		Обед, 31%		Перекус, 4%	Ужин, 25%		Перекус, 6%
	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день		
<b>Белки, г</b>	17.8	4.6	29.3	1.6	23.8	1.0	78.1		
<b>Жиры, г</b>	12.3	1.1	22.8	0.4	22.0	0.6	59.3		
<b>Углеводы, г</b>	56.4	34.8	51.5	15.0	35.1	23.5	216.2		
<b>Клетчатка, г</b>	0.9	6.2	10.0	3.8	6.4	2.4	29.6		
<b>Соотношение Са/Р</b>	0.8	0.4	0.3	2.1	0.5	0.4	0.5		
<b>Энергоценность, ккал</b>	417.4	172.3	541.5	71.7	443.6	105.8	1752.3		



**Соотношение Б : Ж : У в рационе:** 1.2 : 1.0 : 3.3

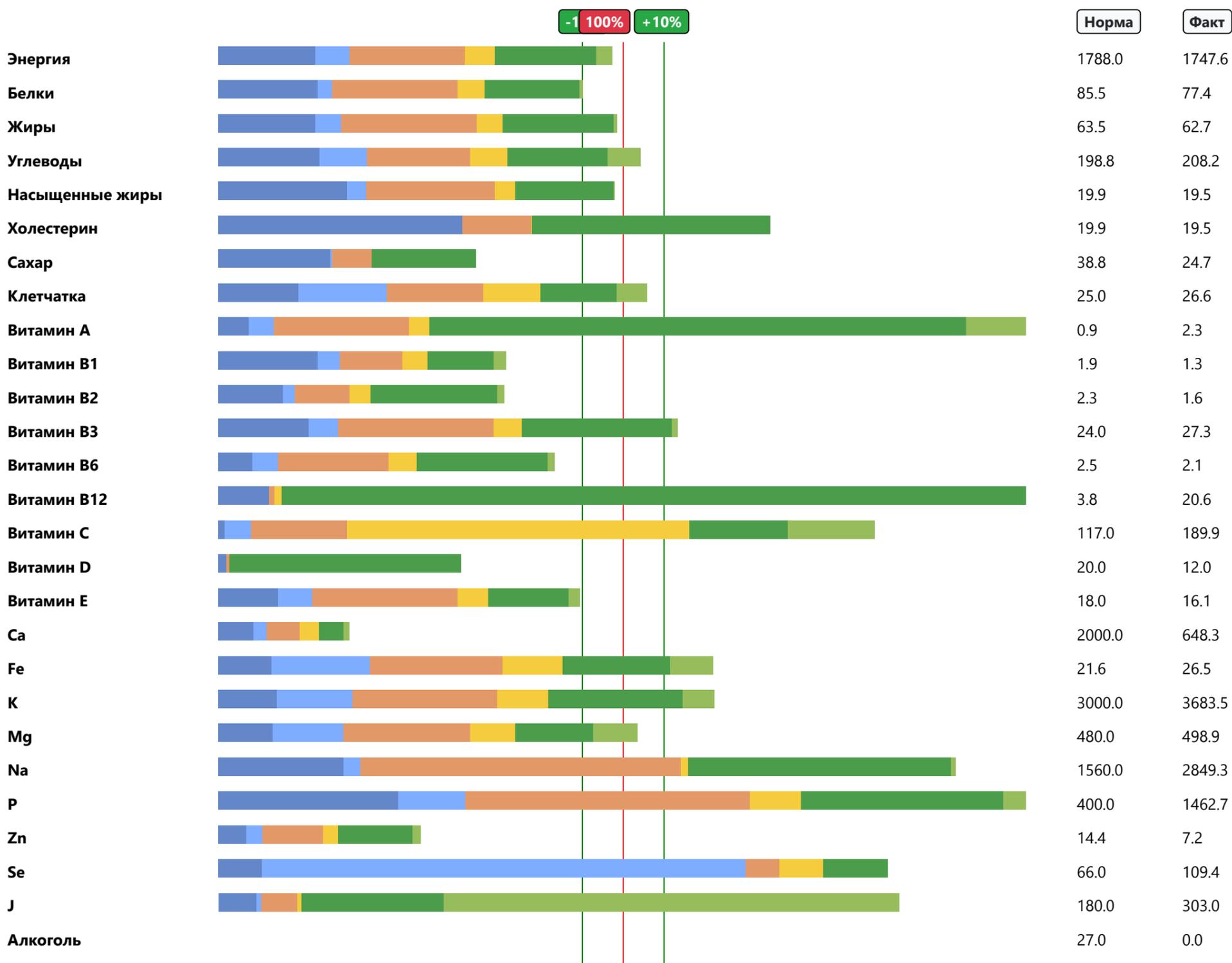
**На килограмм массы тела:** белков 2.8 г/кг, жиров 2.2 г/кг, углеводов 7.4 г/кг

# Анализ рекомендуемого питания



Сидорова Ирина Анатольевна, 03 мар 1970 г.р. Дата обследования: 30 дек 2019

## Диаграмма усредненного суточного фактического рациона



### Комментарий диетолога

1. Энергоценность фактического рациона питания примерно соответствует стабилизации и поддержанию веса тела в постоянной величине. Для снижения веса тела следует снизить энергоценность фактического рациона примерно на 600 ккал (до 1700-1800ккал/сут).
2. Фактический рацион питания на верхней границе нормы по содержанию углеводов и белков; избыточен по содержанию жиров, НЖК, холестерина, фосфора, сахара ( в виде добавленных сахаров - рафинированной сахарозы) и натрия (избыточное потребление пищевой соли).
3. Имеется выраженный недостаток следующих нутриентов: Клетчатка, Витамины В1, В2, В6, С, D, минералы Кальций, Цинк,

# Риски развития алиментарно-зависимых заболеваний



Сидорова Ирина Анатольевна, 03 мар 1970 г.р. Дата обследования: 30 дек 2019

Заболевания и состояния	Риски	Нутриенты, участвующие в формировании риска	
		Дефицит	Избыток
Аллергия	низкий	B6 Ca Zn	Na
Анемия	низкий		P
Белково-энергетическая недостаточность	низкий	Ca Zn	
Дефицит витамина А	низкий		
Дефицит витаминов группы В	низкий	B1 B2 B6	
Дефицит витамина С	низкий		
Дефицит витамина Е	средний	E	
Заболевания органов пищеварения	низкий	B6 Ca Zn	Хол
Заболевания суставов и позвоночника	низкий	B6 D Ca Zn	Хол Na
Ожирение	низкий		Хол Na
Остеопороз	средний	D Ca	Na
Полигиповитаминоз	средний	B1 B2 B6 D E	
Сахарный диабет	низкий	Zn	Хол Na
Сердечно-сосудистые заболевания	низкий	Ca	Хол Na
Снижение иммунитета	низкий		
Иоддефицитные заболевания	низкий		

## Риски развития алиментарно зависящих заболеваний

### Комментарий диетолога

У пациента присутствуют повышенные риски развития ряда хронических неинфекционных заболеваний, зависящих от питания: Аллергия, Дефицит витамина С, Полигиповитаминоз, Заболевания органов пищеварения (риск реализован), Заболевания суставов и позвоночника (риск реализован), Остеопороз, - риск средний; Ожирение (риск реализован); Сахарный диабет, Сердечно-сосудистые заболевания - риск высокий. Риск развития йоддефицитных заболеваний нивелирован приемом йодсодержащего препарата до уровня "риск низкий".

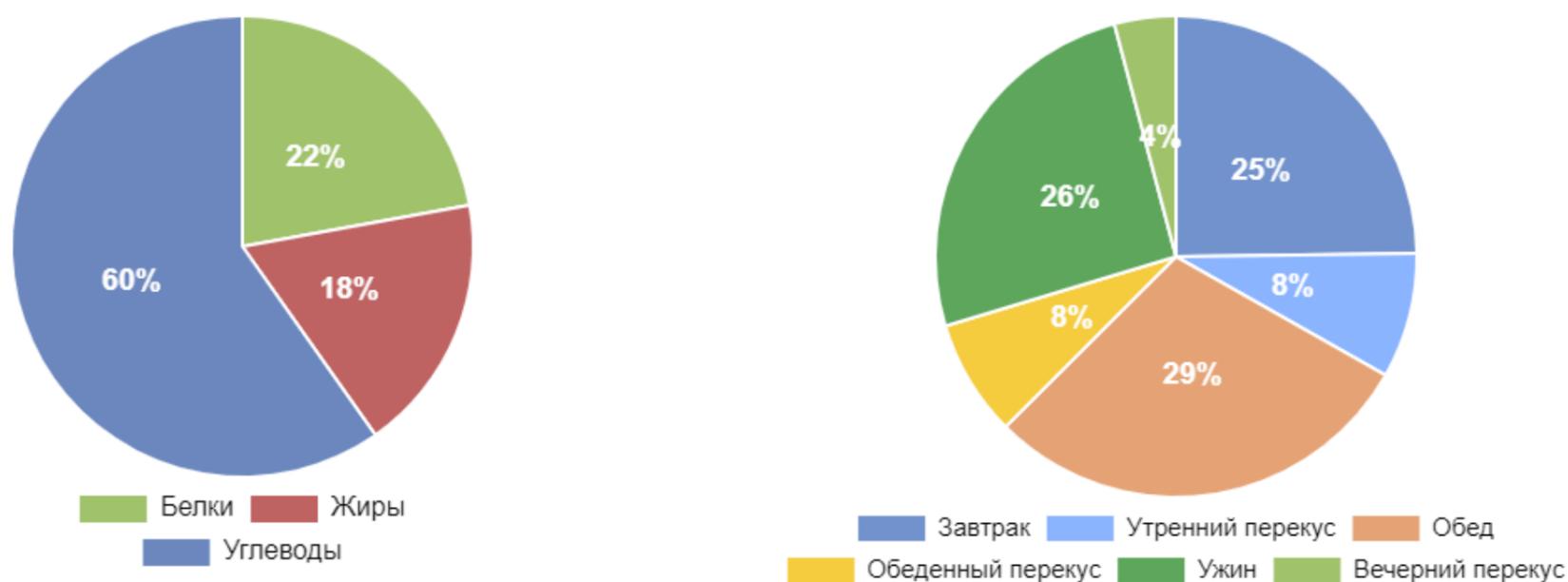
# Распределение калорийности и нутриентов по приемам пищи в рекомендуемом рационе



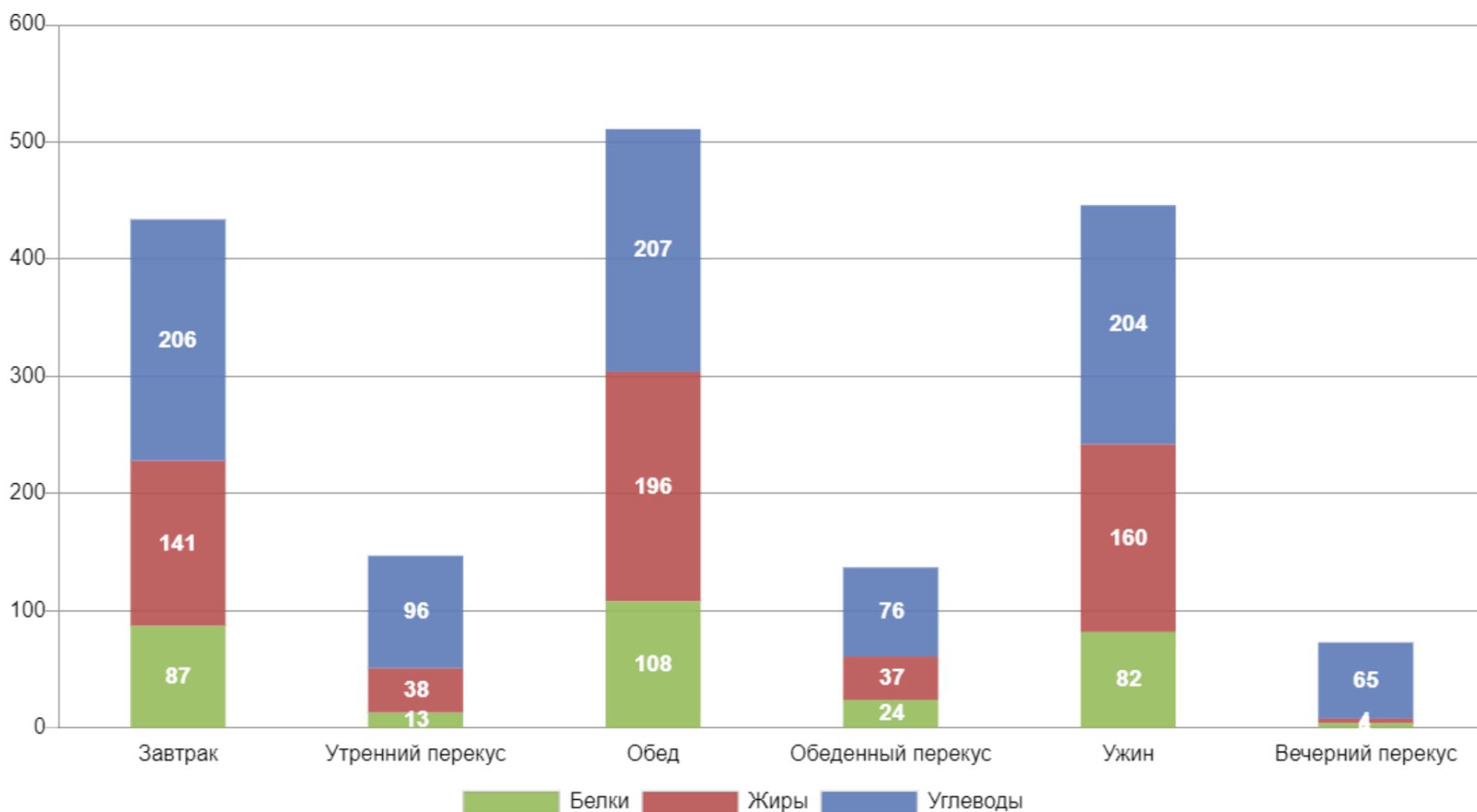
Сидорова Ирина Анатольевна, 03 мар 1970 г.р. Дата обследования: 30 дек 2019

	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Суточная норма
<b>Энергия</b>	25 % 433 ккал	8 % 147 ккал	29 % 512 ккал	8 % 137 ккал	26 % 446 ккал	4 % 72 ккал	100 % 1748 ккал
<b>Белки, г</b>	27 % 21 г.	4 % 3 г.	34 % 26 г.	7 % 6 г.	26 % 20 г.	1 % 1 г.	100 % 77 г.
<b>Жиры, г</b>	24 % 15 г.	7 % 4 г.	34 % 21 г.	7 % 4 г.	28 % 17 г.	1 % 0 г.	100 % 63 г.
<b>Углеводы, г</b>	24 % 50 г.	11 % 23 г.	24 % 51 г.	9 % 18 г.	24 % 50 г.	8 % 16 г.	100 % 208 г.

Распределение калорийности по приемам пищи и БЖУ, %



Распределение калорийности по приемам пищи и БЖУ, ккал



# Динамика калорийности и веса с по

Французов Владислав Сигизмундович, 12.12.1982 г.р. Дата обследования: 06.07.2019



Динамика калорийности и веса.