

Κατευθυντήριες Οδηγίες Διατροφικής Πρόσληψης

Παπανικολάου Δέσποινα, Φοιτήτρια Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου

$\Delta.Μ.Σ.(bmi) = \text{κιλά}/(\text{ύψος}^2)$, με μονάδες: $\text{kg}/(\text{m}^2)$

1. $\Delta ΜΣ 18,5-25 \rightarrow$ Φυσιολογικός

Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός (BMR)

Ηλικία	Άντρες (kcal/day)	Γυναίκες (kcal/day)
10-17	$(17.7 \times B) + 657$	$(13.4 \times B) + 692$
18-29	$(15.1 \times B) + 692$	$(14.8 \times B) + 487$
30-59	$(11.5 \times B) + 873$	$(8.3 \times B) + 687$
60-74	$(11.9 \times B) + 700$	$(9.2 \times B) + 687$
75+	$(8.4 \times B) + 821$	$(9.8 \times B) + 624$

*B=βάρος σε kg

Επίπεδο δραστηριότητας (PAL)

Φυσική δραστηριότητα εκτός εργασίας	Φυσική δραστηριότητα κατά την εργασία					
	Ελαφριά (δουλειά γραφείου)		Μέτρια (απαιτεί μετακίνηση & ελαφρά-μέτρια χειρονακτική εργασία)		Έντονη (απαιτεί άσκηση ή βαριά χειρονακτική εργασία)	
	Άνδρες	Γυναίκες	Άνδρες	Γυναίκες	Άνδρες	Γυναίκες
Ελαφριά	1,4	1,4	1,6	1,5	1,7	1,5
Μέτρια	1,5	1,5	1,7	1,6	1,8	1,6
Έντονη	1,6	1,6	1,8	1,7	1,9	1,7

*Ελαφριά = Καθιστική / Καθιστική με περπάτημα

**Μέτρια = Άθληση (έντονη άσκηση) για τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα

***Έντονη = Άθληση (έντονη άσκηση) για παραπάνω από 3 ώρες την ημέρα

Για άτομα με φυσική δραστηριότητα εκτός εργασίας: ελαφριά - μέτρια

- Συνολικές Θερμίδες = $BMR \times PAL$ (μέτρηση σε θερμίδες/ημέρα)
- Πρωτεΐνη = 1 γραμμάριο/κιλό βάρους \rightarrow 1 γραμ. = 4 θερμίδες
- Υδατάνθρακες = 50% των συνολικών θερμίδων \rightarrow 1 γραμ. = 4 θερμίδες, εκ των οποίων φυτικές ίνες 10 γραμμάρια/1000 θερμίδες
- Λίπος = το υπόλοιπο των συνολικών θερμίδων \rightarrow 1 γραμ. = 9 θερμίδες
- Υγρό = 1 mL / θερμίδα
- Άσκηση: Τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας-έντονης άσκησης την ημέρα για 5 μέρες τη βδομάδα

Για άτομα με φυσική δραστηριότητα εκτός εργασίας: έντονη (αθλητές-πρωταθλητές) σε ημέρα προπόνησης

- Συνολικά μέσα στην ημέρα:

- Υδατάνθρακες = 10g/kg βάρους → 1 γραμ. = 4 θερμίδες, εκ των οποίων φυτικές ίνες 10 γραμμάρια/1000 θερμίδες
- Πρωτεΐνη = 1,5g/kg βάρους → 1 γραμ. = 4 θερμίδες
- Λίπος = ~20% των συνολικών ενεργειακών απαιτήσεων → 1 γραμ. = 9 θερμίδες
- Ενέργεια = το άθροισμα των επιμέρους μακροσυστατικών
- Υγρά = 1 mL / θερμίδα (τουλάχιστον)
- Εκ των οποίων:
 - Πριν την άσκηση: Υδατάνθρακες = 1g/kg βάρους (2-4 ώρες πριν την προπόνηση)
 - Μετά την άσκηση: Υδατάνθρακες = 1g/kg βάρους/ώρα (για τις 4 πρώτες ώρες) & Πρωτεΐνη = 0.4g/kg βάρους

$\Delta\text{ΜΣ} < 18,5 \rightarrow$ Ελλιποβαρής

Ίδιο πρωτόκολλο με τα άτομα φυσιολογικού βάρους με ελαφριά-μέτρια δραστηριότητα, με την διαφορά ότι προσθέτουμε 500 θερμίδες στο σύνολο και δεν προτείνουμε άσκηση.

$\Delta\text{ΜΣ} > 25 \rightarrow$ Υπέρβαρος / Παχύσαρκος (I)

Ίδιο πρωτόκολλο με τα άτομα φυσιολογικού βάρους με ελαφριά-μέτρια δραστηριότητα, με την διαφορά ότι αφαιρούμε 500 θερμίδες στο σύνολο.

$\Delta\text{ΜΣ} > 30 \rightarrow$ Παχύσαρκος (II)

- Βασικός μεταβολικός ρυθμός (BMR):
 - Άντρες (kcal/ημέρα) = $5 + (10 \times B) + (6.25 \times Y) - (5 \times H)$
 - Γυναίκες (kcal/ημέρα) = $(10 \times B) + (6.25 \times Y) - (5 \times H) - 161$
- *B = Βάρος σε kg
- *Y = Ύψος σε cm
- *H = Ηλικία σε χρόνια
- Συνολικές θερμίδες(kcal/ημέρα) = (BMR x 1.4) - 500
- Πρωτεΐνη = 1 γραμμάριο/κιλό διορθωμένου βάρους → 1 γραμ. = 4 θερμίδες
- * Διορθωμένο Βάρος = $\text{Ιδανικό} + (\text{Παρόν} - \text{Ιδανικό})/4$, όπου το Ιδανικό βάρος → Άντρες: 48 kg για ύψος μέχρι 1,52 m & 1,06 kg για κάθε cm πάνω από 1,52 m & Γυναίκες: 45,2 kg για ύψος μέχρι 1,52 m & 0,89 kg για κάθε cm πάνω από 1,52 m
- Υδατάνθρακες = 50% των συνολικών θερμίδων → 1 γραμ. = 4 θερμίδες, , εκ των οποίων φυτικές ίνες 10γραμμάρια/1000θερμίδες
- Λίπος = το υπόλοιπο των συνολικών θερμίδων → 1 γραμ. = 9 θερμίδες
- Υγρά = 1 mL / θερμίδα
- Άσκηση: Τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας-έντονης άσκησης την ημέρα για 5 μέρες τη βδομάδα

$\Delta\text{ΜΣ} > 40 \rightarrow$ Παχυσαρκία (III)

Πρόκειται για περιστατικά νοσογόνους παχυσαρκίας, στα οποία συνίσταται βαρομετρική εγχείριση. Επομένως, πρέπει να παραπέμπονται στον αντίστοιχο ειδικό.