GÖRÜŞME TUTANAĞI

**Görüşme Yapılacak Olan Kişi: Emine Feyza NUR**

**Görüşme tarihi:** **09.03.2023**

**Berat:** Hastalarınıza diyet listesi hazırlarken hastanın hangi verileri kullanıyorsunuz?

**Emine:** Hastanın cinsiyet,yaş,boy,kilo,günlük aktivite durumu,kan değerleri,kas değerleri ve hastalık durumları

İle konrol ve işlemler yaparak oluştuyoruz.

**Berat:** hastanın faklı bir hastalığı yoksa ve kan değerleri ile kas değerlerini almadan diyet listesi hazırlana bilirmi?

**Emine:** evet ama tam detaylı bir diyet listesi olmaz ama değerleri normal olan ve hastalığı olmayan birisi için bir diyet listesi hazırlana bilir.

**Berat:** Hastanın cinsiyet,yaş,boy,kilo,ve günlük aktivite durumu ile hangi işlemleri yapmaktasınız?

**Emine:** ilk öncelikle hastanın VKİ(vücut kütle indeksi) hesaplanır , VKİ oranları eğer 18 ve 25 aralığında değil ise kişinin ilk olarak ideal kilosu hesaplanır. İdeal kilosu ile işlem yapılarak olması gereken kilo bulunur. Hareketsiz halindeki kalorisi hesaplanır. Günlük aktivite durumu ile hareketsiz halindeki kalori değerleri işleme tabi tutularak günlük gereken kalori miktarına ulaşılır. Günlük gereken kalori miktarının 3 ana öğün ve 3 ara öğün olmak üzere diyet listesi hazırlanır.

**Berat:** PekiVKİ değerleri 18 ve 25 aralığında ise ne yapmamız gerekiyor?

**Emine:** Az önce anlattığım işlemleri uygularız fakat ideal kilosu ve olması gereken kilo hesaplanmaz çünkü hasta zaten ideal kilosundadır. Sadece hastanın günlük alması gereken kalorisini hesaplarız ve ona uygun diyet listesi hazırlarız.

**Berat:** Günlük alması gerken kaloriyi 3 ana öğün ve 3 ara öğüne nasıl dağıtıyorsunuz?

**Emine:** Günlük alması gereken kalorisini hesapladıktan sonra bu kalorinin %69 veya %70 oranları baz tutularak 3 ana öğüne dağıtılır. Kalan %30 veya %31 3 ara öğüne dağıtılır.