

Dáváme přednost individuální  
změně nutričních návyků  
každého jedince

## Spektrum pacientů

### **Primární prevence**

nadváha a obezita  
Mírná hypertenze  
Poruchy lipidového metabolismu  
Porucha glukózové tolerance  
Pozitivní rodinná anamnéza na KVO a DM a  
CA tráv.traktu

### **Sekundární prevence**

KVO  
DM

## Individuální výživová dávka

--Doporučené dávky

dle pohlaví, věku a pracovní zátěže  
(energetická potřeba, dávky základních živin,  
vitamínů a minerálů)  
+

zohlednění na zdravotní stav, způsob života, event.  
genetické riziko

- **Antropometrické vyšetření**  
(výška, váha, WHR, BMI, %tuku)
- **Zhodnocení energetického výdeje**  
(orientačně, dotazníky, měřiče en.výdeje)

## Diagnostika

### Týdenní (resp. třídenní) dietní záznam

místo, čas, činnost, množství a typ potraviny, kuchyňská příprava

- Energetické tabulky, počítačové programy

-> Získáme:

Energetický příjem Trojpoměr(T:C:B)

Množství CHOL a vlákniny

Vitamíny, minerály

- > Rozložení stravy během dne, množství konzumované v jednotlivých dávkách, domácí strava x „bufet“ x jídelna, restaurace

-> Pitný režim!!!

## Diagnostika

### • Frekvenční dotazník

- cyklické sezónní kolísání výživové spotřeby
- potravinová pyramida
- zohlednění věku a pohlaví vyš. osoby
- vychází se z doporučeného denního počtu porcí potravinových skupin

-> Získáme:

- s Grafické a numerické srovnání konzumovaných a doporučených hodnot

Poměrné zastoupení potravinových skupin

Psychika

Oblíbená a neoblíbená jídla

Finanční možnosti