

Case study

Φύλο: Άνδρας

Ηλικία: 42 ετών

Σωματικό Βάρος (αρχικό)= 97 Kg

Υψος: 1,76 m

ΔΜΣ (BMI)= 31,31 Kg/m²

Προβλήματα υγείας: Υπέρταση, Αυξημένο ουρικό οξύ, αυξημένη χοληστερόλη

Διατροφικός στόχος: Μείωση σωματικού βάρους, βελτίωση βιοχημικών δεικτών

Φαρμακευτική αγωγή: cosyrel 10/5 mg, Zyloric 100 mg

Φυσική δραστηριότητα: περπατημα περιπου 6χλμ /ημέρα, 40-50 λεπτα (4-5 φορες τη βδομαδα)

Ο κύριος Νίκος Κ. ξεκίνησε την 3μηνη διαιτολογική του παρακολούθηση στις **17/6/20**, θέλοντας να χάσει βάρος και να βελτιώσει τους βιοχημικούς δείκτες. Το αρχικό σωματικό βάρος του ήταν 97 κιλά με ύψος 1,76 m, έχοντας Δείκτη Μάζας Σώματος(ΔΜΣ) 31,31 Kg/m². Στο ιστορικό του είχε συμπληρώσει ως προβλήματα υγείας: αυξημένη αρτηριακή πίεση, αυξημένο ουρικό οξύ και αυξημένη χοληστερόλη. Παράλληλα, λάμβανε φαρμακευτική αγωγή cosyrel 10/5 mg, ενώ περπατούσε 6-7 χλμ/ημέρα για τουλάχιστον 4-5 φορές/εβδομάδα.

Η διαδικασία ξεκίνησε ως εξής:

1. Συμπλήρωση του Ιατρικού και Διατροφικού ιστορικού ηλεκτρονικά.
2. Αξιολόγηση του ιστορικού από τη διαιτολόγο και επικοινωνία με τον ασθενή.
3. Επιβεβαίωση πληρωμής και έναρξη διαιτολογικού πλάνου.
4. Διαμόρφωση εξατομικευμένου διαιτολογίου με βάση τις ανάγκες του και τις διατροφικές του προτιμήσεις.
5. Αποστολή διαιτολογίου και ημερολογίου καταγραφής τροφίμων σε προσωπικό email ασθενούς σε 1-2 εργάσιμες ημέρες.

Διαιτολογική παρακολούθηση

Ο κύριος Νίκος Κ. ήταν πολύ συνεπής με το ημερολόγιο καταγραφής τροφίμων και από την πρώτη εβδομάδα έστειλε ένα μικρό follow up στη διαιτολόγο για την πορεία εξέλιξής του. Το επίσημο follow up γινόταν ανά 2 εβδομάδες, μέσω επικοινωνίας email/τηλεφώνου με τη διαιτολόγο.

Σε κάθε follow up, οι παράμετροι αξιολόγησης ήταν:

- Αλλαγή σωματικού βάρους
- Ημερολόγιο καταγραφής τροφίμων και ποτών
- Μέτρηση περιφέρειας μέσης
- Αλλαγές σε ρούχα (ζώνη, παντελόνι)
- Αλλαγές στη διάθεση
- Αξιολόγηση ενυδάτωσης και φυσικής δραστηριότητας μέσα στην εβδομάδα

Στις **2/7/20** ο ασθενής έστειλε τις εξετάσεις αίματος που του είχαν ζητηθεί για την καλύτερη αξιολόγησή του και τα αποτελέσματα ήταν ως εξής:

Εξετάσεις αίματος (23/6/20)

Εξέταση	Αποτέλεσμα	Τιμές Αναφοράς
Σάκχαρο	90	74-115 mg/dl
Ουρία	42	16,5-48,5 mg/dl
Ουρικό οξύ	9,9	3,4-7,0 mg/dl
Κρεατινίνη	1,60	0,70-1,20 mg/dl
Ολική χοληστερόλη	225	<170 mg/dl
Τριγλυκερίδια	224	<150 mg/dl
HDL	59	>40 mg/dl
LDL	121	<116 για άτομα χαμηλού κινδύνου <100 για άτομα μέτριου κινδύνου <55 για άτομα μέτριου κινδύνου mg/dl
Ολικά λιπίδια	898,0	<800 mg/dl

Αξιολογώντας τις εξετάσεις, η διαιτολόγος έκανε κάποιες περαιτέρω τροποποιήσεις στο διαιτολόγιο, λαμβάνοντας υπόψιν τους βιοχημικούς δείκτες

που ήταν αυξημένοι, με σκοπό τη μείωση του ουρικού οξέος και τη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ του ασθενούς.

Στις **17/7/20**, μετά από 1 μήνα, ο ασθενής είχε χάσει 6 κιλά συνολικά (97→91 κιλά), έχοντας καλύτερη διάθεση, έλεγχο της πείνας μέσα στην ημέρα και μείωση περιφέρειας μέσης από 121 σε 117 cm. Παράλληλα, ήδη από τις 2/7/20 ο ασθενής είχε έρθει σε επικοινωνία με το γιατρό του και του είχε χορηγήσει Zyloric 100 mg για το ουρικό οξύ. Μετά από 1,5 μήνα (**31/7/20**), από την έναρξη της παρακολούθησης, η διαιτολόγος έστειλε ένα μίνι follow up για να δει συνολικά ο ασθενής την πορεία του και φάνηκε ότι σε 1,5 μήνα είχε χάσει 7 κιλά, είχε βελτιώσει τις διατροφικές του συνήθειες μέσω μιας ισορροποιημένης διατροφής, περπατούσε κάθε μέρα περίπου 40 λεπτά και είχε πολύ καλή ενυδάτωση(>2 λίτρα/ημέρα), ενώ η περιφέρεια μέσης είχε μειωθεί από 117 στα 110 cm. Στις **18/8/20** το βάρος του ασθενούς ήταν 88,3 κιλά, ενώ η περιφέρεια μέσης του είχε μειωθεί κατά 3 πόντους (107→ 104 cm).

Συνεχίζοντας, τα follow up ανά 2 εβδομάδες, ο κ. Νίκος έβλεπε την πρόοδο του και αυτό του έδινε μεγαλύτερο κίνητρο για να φτάσει το στοχο του, ακόμα και μέρες που δεν μπορούσε να περπατήσει έξω λόγω του καύσωνα του καλοκαιριού ή μέρες που βρισκόταν σε διακοπές. Κάποιες από τις καταγραφές που έκανε ο ίδιος ήταν οι παρακάτω:

1 ^η ημέρα 6.1.1.20	2 ^η ημέρα 7.1.1.20	3 ^η ημέρα 8.1.1.20	4 ^η ημέρα 9.1.1.20	5 ^η ημέρα 10.1.1.20	6 ^η ημέρα 11.1.1.20	7 ^η ημέρα 12.1.1.20
τορτίσιο + γυρί λαδί + μαρμαρί γυρί 2%	γυρί beed λαδί + γυρί + μέφι ματάνια ①	τοστ εφίμυ γυρί light μαρμαρί + μαρμαρί ματάνια ①	γυρί φέτες ② μαρμαρί beed μέφι + μαρμαρί ματάνια ①	ροζφα beed 4 υαρί λαδί 1 υφ. μέφι	2 φέτες εφίμυ μαρμαρί + ματάνια ① μαρμαρί 1/2 ① μαρμαρί ① ματάνια ①	2 φέτες εφίμυ μαρμαρί μέφι + υα αυγότυρο
X	X	X	X	X	X	X
χρυσιά ② φέτα 2 σερβίτι αγγουροκεράτα	ριβουλι πιάξι μάτι ντοματά + αγγουρί αγγουρί + πιπεριά μαρμαρί ①	ριβουλι πιάξι μάτι υαρί ντοματά + αγγουρί μαρμαρί + υαρί μαρμαρί ①	ματάνια φιτίλι πιπεριά ντοματά - αγγουρί αγγουρί + πιπεριά	λαίκο γυρί ροζφα + υαρί + ματάνια ① ματάνια ① ματάνια ① ματάνια ①	2 φέτες πόνος μαρμαρί - ντοματά μαρμαρί - πιπεριά αυγότυρο	χρυσιά ② ντοματά + αγγουρί + φ ματάνια υαρί
μαρμαρί προ-αυτίο αυτίο + μέφι	X	μαρμαρί + μαρμαρί + μέφι	τοστ ①	τοστ εφίμυ φέτα υαρί υαρί + μαρμαρί ① + μέφι	μαρμαρί + μέφι + γυρί	μαρμαρί de λαδί + το μέφι
μαρμαρί 3 πιπίρια μαρμαρί ντοματά + φέτα	μαρμαρί 2 αυγά μαρμαρί - πιπεριά αυτίο κατάμα ντοματά αυτίο - υαρί	ντοματά - αγγουρί πιπεριά μαρμαρί μαρμαρί πιπίρια αραβική	βουβλαμ υαρί ② 1/4 πιπίρια	μαρμαρί ντοματά + μαρμαρί + αυγότυρο	υαρί + ντοματά + πιπεριά + αγγουρί + πιπίρια υαρί	μαρμαρί + πι + υαρί + αυτίο + πο υαρί
bread 1 χυμός 1 ποτήρι πανάκι	bread ① νερό > 2lt πανάκι	bread ① νερό > 2lt πανάκι	bread ① νερό > 2lt πανάκι	bread ① πανάκι	νερό > 2lt πανάκι	νερό > 2lt πανάκι

26/8/20	26/8/20	26/8/20	26/8/20	26/8/20	26/8/20	26/8/20
γάλα 1 φτζ, βούτυρο 2 φτζ, 2 φτζ φρούτα, 1 μπανάνα	γάλα 1 φτζ, φέτα 2 φτζ, 2 φτζ φρούτα, τυρί φάβα 1 φτζ, ντομάτα 1/2	τοστ με τυρί, μπανάνα 1	μαουρι + βούτυρο + μέλι + φέτα, μπανάνα 1	γάλα 2 φτζ, φέτα 2 φτζ + τυρί, μπανάνα 1, βούτυρο 1	εστ - εστ light, μαριναριστά, μπανάνα 1	μαουρι + βούτυρο + μέλι, μπανάνα 1
X	X	X	X	X	X	X
φρούτα 300 gr, 2 κριτσίνια, καλαμπόκια	ντομάτα 1/2, αυγό 90 gr, πιπέρι, μαρούτι, καλαμπόκια με ελαιόλαδο	φαέφα, αυγό, μαρούτι - καρότο	νοτιάτο, ρυζι, καλαμπόκι, μαρούτι, ντομάτα + φρούτα	Αρακάς + κινόα, γλυκό φρούτο, μαρούτι - καρότο	μαουρι + κριτσίνια, 3/2 ντομάτα - μαρούτι - καλαμπόκι	μαουρι + βούτυρο, ρυζι, καλαμπόκι, καρότο, ντομάτα 1
μαουρι 2 φτζ, βούτυρο 1 φτζ + καλαμπόκι	καλαμπόκι 1/2, βούτυρο 1 φτζ, ντομάτα 1 φτζ	μαουρι 170 gr + μέλι + τυρί, βούτυρο 1	μαουρι + μέλι + τυρί + καλαμπόκι, 1/2 καλαμπόκι	μαουρι + μέλι + τυρί + καλαμπόκι, ντομάτα 1	ντομάτα 1, 1/2 καλαμπόκι	βούτυρο 2, καλαμπόκι 1/2 φτζ
2 σπιρίτσες, 2 φρούτα, 2 φρούτα	Ντομάτα, ντομάτα 1	κινόα + φέτα, 2 φρούτα + 1 παξιμάδι	2 φρούτα, μαουρι, αυγό, τυρί	βούτυρο, καλαμπόκι 2 φτζ, γλυκό φρούτο	μαουρι + ντομάτα + τυρί, βούτυρο 2	μαουρι + βούτυρο, ντομάτα + φρούτα, βούτυρο 1
2 καφέδες, 2 φρούτα, 2 φρούτα, νερό > 2lt	espresso 1, freddo espresso 1, νερό > 2lt, περπατήματα	espresso 1, περπατήματα, νερό > 2lt, μπανάνα 1/2	freddo espresso 1, περπατήματα, νερό > 2lt	freddo espresso 1, βούτυρο 2, νερό > 2lt	freddo espresso 1, νερό > 2lt, φρούτα 3	νερό > 2lt

Στις **26/8/20** ο κύριος Νίκος Κ. έκανε έναν επανέλεγχο στις εξετάσεις αίματός του και τα αποτελέσματα μετά από 2 μήνες ήταν ως εξής:

Εξετάσεις αίματος (19/8/20)

Εξέταση	Αποτέλεσμα	Τιμές Αναφοράς
Σάκχαρο	86	74-115 mg/dl
Ουρία	39	16,5-48,5 mg/dl
Ουρικό οξύ	8,0	3,4-7,0 mg/dl
Κρεατινίνη	1,56	0,70-1,20 mg/dl
Ολική χοληστερόλη	173	<170 mg/dl
Τριγλυκερίδια	224	<150 mg/dl
HDL	50	>40 mg/dl

1/9/20

Μετά από 2,5μήνες (50 follow up)

Απώλεια: 9,1 κιλών (97→87,9 κιλά)

Περιφέρεια μέσης: -18 cm (121→103 cm)

Ουρικό οξύ: -1,9 mg/dl

Κρεατινίνη: -0,04

Χοληστερόλη: - 52 mg/dl

Αθρωματικός δείκτης: 3,46 (από 3,81) (επιθυμητό εύρος: 1-3,50)

Αξιολόγηση

Ο κύριος Νίκος Κ. κατάφερε μέσα σε 2,5 μήνες να χάσει 9,1 κιλά και να μειώσει την περιφέρεια μέσης του κατά 18 πόντους, φτάνοντας $\Delta M\Sigma=28,37 \text{ Kg/m}^2$! Η αυξημένη περιφέρεια μέσης σχετίζεται με αυξημένο σπλαχνικό λίπος, το οποίο σχετίζεται άμεσα με αυξημένο καρδιομεταβολικό κίνδυνο και σακχαρώση διαβήτη τύπου II. Ο κύριος Νίκος κατάφερε να βελτιώσει τις διατροφικές του συνήθειες χωρίς στερήσεις, χωρίς υποκατάστατα γεύματος, χωρίς express δίαιτες και χωρίς μαγικά ροφήματα ή χάπια. Όλα αυτά τα κατάφερε μέσω μιας ισορροποιημένης διατροφής που στηριζόταν στο Μεσογειακό Πρότυπο Διατροφής, σε συνδυασμό με τακτική φυσική δραστηριότητα (περπάτημα), οργάνωση γευμάτων μέσα στην εβδομάδα και υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών αυτούς τους μήνες. Ο κύριος Νίκος Κ. συνεχίζει την παρακολούθησή του, ενώ μέσω της επικοινωνίας με τη διαιτολόγο και των διαιτολογίων έχει μάθει να τρέφεται σωστά. Συγχαρητήρια!!