

Case study 2nd

Φύλο: Γυναίκα

Ηλικία: 35 ετών

Σωματικό Βάρος (αρχικό)= 88,3 Kg

Υψος: 1,54 m

ΔΜΣ (BMI)= 37,52 Kg/m²

Προβλήματα υγείας: ελεύθερο

Διατροφικός στόχος: Μείωση σωματικού βάρους

Φαρμακευτική αγωγή: όχι

Φυσική δραστηριότητα: στατικό ποδήλατο 7 φορές/εβδομάδα (αρχικός στόχος)

Η κυρία Σπυριδούλα Σ. ξεκίνησε την 3μηνη διαιτολογική της παρακολούθηση στις **8/6/20**, θέλοντας να χάσει βάρος και να βελτιώσει τις διατροφικές της συνήθειες. Το αρχικό σωματικό βάρος της ήταν 88,3 κιλά με ύψος 1,54 m, έχοντας Δείκτη Μάζας Σώματος(ΔΜΣ) 37,52 Kg/m². Δεν παρουσίαζε προβλήματα υγείας, ούτε λάμβανε κάποια φαρμακευτική αγωγή. Αρχικά, το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας που είχε συμπληρώσει στο ιστορικό της ήταν πολύ χαμηλό και ελαφριάς έντασης, λόγω καθιστικής ζωής. Ωστόσο, με την έναρξη της διαιτολογικής παρακολούθησης εντάξαμε τη φυσική δραστηριότητα βάζοντας σαν στόχο 1 ώρα στατικό ποδήλατο καθημερινά.

Η διαδικασία ξεκίνησε ως εξής:

1. Επικοινωνία μέσω messenger στη σελίδα μας στο facebook (ClickDiet) για τις υπηρεσίες μας και ενημέρωση για το πλάνο διατροφής.
2. Συμπλήρωση του Ιατρικού και Διατροφικού ιστορικού ηλεκτρονικά.
3. Αξιολόγηση του ιστορικού από τη διαιτολόγο και επικοινωνία με τη διαιτώμενη.
4. Επιβεβαίωση πληρωμής και έναρξη διαιτολογικού πλάνου.
5. Διαμόρφωση εξατομικευμένου διαιτολογίου με βάση τις ανάγκες της και τις διατροφικές της προτιμήσεις.
6. Αποστολή διαιτολογίου και ημερολογίου καταγραφής τροφίμων σε προσωπικό email ασθενούς σε 1-2 εργάσιμες ημέρες.

Διαιτολογική παρακολούθηση

Η κυρία Σπυριδούλα Σ. Ξεκίνησε αρκετά αποφασισμένη, στέλνοντας τις απορίες της από την πρώτη μέρα, και συζητώντας με τη διαιτολόγο καθόλη της διάρκεια της παρακολούθησης. Η επικοινωνία γινόταν κυρίως μέσω τσατ (messenger), κατόπιν επιθυμίας της διαιτωμένης, ενώ τα διαιτολόγια αποστέλλονταν μέσω του προσωπικού της email. Επιπλέον, σε κάθε επικοινωνία γινόταν διερεύνηση κάποιων ομάδων τροφίμων που η διαιτώμενη δεν κατανάλωνε με μεγάλη ευχαρίστηση, όπως τα λαχανικά, από τα οποία κατανάλωνε μόνο ντομάτα, αγγούρι, κουνουπίδι, μπρόκολο, καρότα και κολοκυθάκια. Επίσης, στο ιστορικό της δεν είχε επιλέξει ότι τρώει ξηρούς καρπούς, όμως μετά απο συζήτηση μεταξύ διαιτολόγου και διαιτωμένης αποφασίστηκε από κοινού η ένταξη κάποιων συγκεκριμένων ξηρών καρπών μέσα στην ημέρα. Το επίσημο follow up γινόταν ανά 2 εβδομάδες, μέσω επικοινωνίας τσατ/ email με τη διαιτώμενη.

Σε κάθε follow up, οι παράμετροι αξιολόγησης ήταν:

- Αλλαγή σωματικού βάρους
- Αλλαγές σε ρούχα (ζώνη, παντελόνι)
- Αλλαγές στη διάθεση
- Αξιολόγηση ενυδάτωσης και φυσικής δραστηριότητας μέσα στην εβδομάδα

Το ημερολόγιο καταγραφής τροφίμων και ποτών δεν πραγματοποιήθηκε από την διαιτωμένη, λόγω προσωπικής επιλογής, ωστόσο θέλοντας να αξιολογήσουμε την πορεία της η διαιτολόγος πραγματοποιούσε κάποιες ανακλήσεις 24ωρου, ενώ η διαιτώμενη έστελνε στα follow up την καταγραφή του βάρους της μέσω μιας εφαρμογής που χρησιμοποιούσε. Κάποιες από τις μετρήσεις της παρουσιάζονται παρακάτω:



+0.0
Last time
(06/08/2020)
88.3
Kg
Best in
30 days(Kg)
69.9
Target Weight
(Kg)



+0.1
Last time
(06/17/2020)
86.4
Kg
Best in
30 days(Kg)
69.9
Target Weight
(Kg)



-0.5
Last time
(06/22/2020)
85.9
Kg
Best in
30 days(Kg)
69.9
Target Weight
(Kg)

06/08/2020 10:14

History >

06/17/2020 11:14

History >

06/22/2020 14:00

History >

Weight

88.3Kg **Obese**

Weight

86.5Kg **Obese**

Weight

85.9Kg **Obese**

BMI

36.3 **Obese**

BMI

35.5 **Obese**

BMI

35.3 **Obese**

Fat

45.0% **Obese**

Fat

45.0% **Obese**

Fat

44.6% **Obese**

Muscle

44.6Kg **Perfect**

Muscle

43.6Kg **Perfect**

Muscle

44.8Kg **Perfect**



-0.3
Last time
(06/28/2020)
85.3
Kg
Best in
30 days(Kg)
69.9
Target Weight
(Kg)



-0.1
Last time
(07/16/2020)
85.0
Kg
Best in
30 days(Kg)
69.9
Target Weight
(Kg)



-0.3
Last time
(07/29/2020)
83.3
Kg
Best in
30 days(Kg)
69.9
Target Weight
(Kg)

07/02/2020 09:56

History >

07/17/2020 10:46

History >

Fat measurement failed

07/31/2020 09:23

History >

Weight

85.3Kg **Obese**

Weight

85.0Kg **Obese**

Weight

83.3Kg **Obese**

BMI

35.1 **Obese**

BMI

34.9 **Obese**

BMI

34.2 **Obese**

Fat

45.0% **Obese**

Fat

45.0% **Obese**

Fat

Muscle

42.9Kg **Perfect**

Muscle

42.8Kg **Perfect**

Muscle



+0.1
Last time
(08/10/2020)
82.6
Kg
Best in
30 days(Kg)
69.9
Target Weight
(Kg)



+0.0
Last time
(09/01/2020)
81.2
Kg
Best in
30 days(Kg)
69.9
Target Weight
(Kg)

08/18/2020 10:20

History >

09/01/2020 10:17

History >

Weight

82.7Kg **Obese**

Weight

81.2Kg **Obese**

BMI

34.0 **Obese**

BMI

33.4 **Obese**

Fat

44.6% **Obese**

Fat

44.0% **Obese**

Muscle

42.3Kg **Perfect**

Muscle

42.1Kg **Perfect**

Αξιολόγηση

Από τις παραπάνω μετρήσεις βλέπουμε ότι την απώλεια βάρους ως εξής:

8/6/20: 88,3 κιλά (αρχικό βάρος)

17/6/20: 86,50 κιλά (-1,8 κιλά σε 9 μέρες)

22/6/20: 85,90 κιλά (-0,6 κιλά σε 5 μέρες)

2/7/20: 85,30 κιλά (-0,6 κιλά σε 10 μέρες με περίοδο διακοπών)

17/7/20: 85 κιλά (-0,3 κιλά σε 15 μέρες με περίοδο διακοπών)

31/7/20: 83,30 κιλά (-2 κιλά σε 14 μέρες)

18/8/20: 82,7 κιλά (-0,6 κιλά σε 13 μέρες)

1/9/20: 81,20 κιλά (-1,5 κιλό σε 13 ημέρες) (τελικό βάρος)

Συνεπώς, βλέπουμε ότι η διαιτώμενη κατάφερε να χάσει συνολικά 7,1 κιλά σε 3 μήνες, αλλάζοντας τις διατροφικές της συνήθειες, αλλά και τη σύσταση του σώματός της. Παρόλο που ο αρχικός στόχος της άσκησης ήταν 1 ώρα στατικό ποδήλατο καθημερινά από 1 ώρα και μειώθηκε στις 5 φορές/εβδομάδα από 30-40 λεπτά, η διαιτώμενη συνέχισε το διαιτολογικό της πλάνο χωρίς να τα παρατήσει και χωρίς να απογοητευτεί ακόμα και φορές που δεν έβλεπε μεγάλη διαφορά στη ζυγαριά της, καθώς έβλεπε στο σώμα και τα ρούχα της τη μεγαλύτερη διαφορά. Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) μειώθηκε στο $34,23\text{Kg}/\text{m}^2$. Η κυρία Σπυριδούλα Σ. είναι πολύ ευχαριστημένη με την πρόοδό της, καθώς κατάφερε να βελτιώσει τις διατροφικές της 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 (ποδήλατο), οργάνωση γευμάτων μέσα στην εβδομάδα και υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών αυτούς τους μήνες. Συγχαρητήρια!!