

Witamin D supplementation monitored with the use of computer program DietaPro

Agnieszka Ostachowska-Gąsior, Jacek Kwiatkowski

Pracownia Poradnictwa Żywniowo-Dietetycznego

Zakładu Higieny i Dietetyki UJCM, Kraków

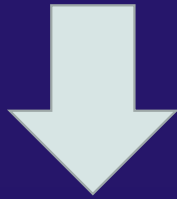
Ogólnopolska Konferencja Naukowa

Problemy Badawcze i Dydaktyczne w Medycynie Prewencyjnej,

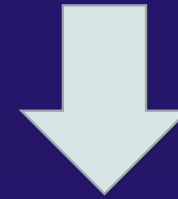
28-30 maja 2015, Kraków

DietaPro

Analiza i ocena sposobu
żywienia
(na podstawie dowolnej
liczby wywiadów
żywieniowych)
+ stosowana
suplementacja



Konstruowanie jadłospisów
dostosowanych do
indywidualnych wymagań
żywieniowych
i stanu zdrowia
+ zalecana
suplementacja



Na poziomie jednostki lub grupy
Na dowolną liczbę dni i u dowolnej liczby osób

sposób żywienia

- Wyliczenie i analiza wartości odżywczej każdego pojedynczego wywiadu 24- godzinnego
- Wyliczenie i analiza wartości odżywczej średniej z dowolnej liczby wprowadzonych wywiadów

jadłospisy

- Monitorowanie na bieżąco, w trakcie komponowania jadłospisu, zmieniającej się wartości odżywczej diety
- Wyliczenie i analiza wartości odżywczej średniej z dowolnej liczby skonstruowanych jadłospisów

Porównanie zawartości składników odżywczych z wartościami referencyjnymi –

PODJĘCIE DECYZJI O CELOWOŚCI SUPLEMENTACJI DIETY

SUPLEMENTACJA DIETY

ZADANIA – FUNKCJE – MOŻLIWOŚCI

Uwzględnienie suplementów diety w trakcie analizy sposobu żywienia

- Pacjent informuje o rodzaju stosowanych przez niego suplementów
- składniki zawarte w suplementach nie są sumowane ze składnikami pochodzenia naturalnego (z produktów spożywczych) - pokazywane są w osobnym oknie programu

Kontrola stopnia realizacji spożycia zalecanego w normach żywienia (% realizacji normy)

DietaPro

Wywiady / Surveys

Dane Osobowe

Wywiad żywieniowy

Analiza

Opis Badań

Potrawy

Wysiętek / kalorie

Nr Ankiety 5

Płeć M

Nazwisko Pan Jan

Szukaj w bazie produktów

☒ Rynkowe☐ Jadalne

Powiel wywiad

Usuń wywiad

3200

Sok pomarańczowy

Nr	Grupa	Nazwy produktów	%od	E-kcal	Tłuszcz	Białko	W-przysw	Wit D	Wapń	Cynk	IG
658	Napoje	Sok marchwiowo-brzoskwiniowy		44.0	0.1	0.5	10.0	0.00	11.00	0.11	
659	Napoje	Sok marchwiowo-jabłkowy		44.0	0.2	0.5	9.9	0.00	15.00	0.19	
660	Napoje	Sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańcz		44.0	0.2	0.6	9.9	0.00	18.00	0.17	
661	Napoje	Sok marchwiowo-pomarańczowy		40.0	0.1	0.6	9.1	0.00	22.00	0.16	
662	Napoje	Sok z marchwi, jabłek i owoców tropika		52.0	0.3	0.7	11.4	0.00	17.00	0.21	40
663	Napoje	Sok pomarańczowy		43.0	0.1	0.6	9.8	0.00	8.00	0.04	
664	Napoje	Sok pomidorowy		14.0	0.2	0.8	2.2	0.00	8.00	0.24	
665	Napoje	Sok wielowarzywny		25.0	0.3	1.0	4.5	0.00	16.00	0.23	
666	Napoje	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy		39.0	0.1	0.3	9.2	0.00	10.00	0.10	
667	Napoje	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłk		45.0	0.1	0.4	10.4	0.00	11.00	0.13	
668	Napoje	Sok marchwiowo-morelowo-jabłkowy		39.0	0.2	0.4	8.8	0.00	11.00	0.13	

<< Eksport wybranych składników do Excela

Kontekst

Numer 668

Kod Napoje

Modyfikacja

Usuń

Nazwa Sok marchwiowo-morelowo-jabłkowy

Posilek dojadanie 1

nr: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☒ 6 ☐ 7 ☐ 8

Waga 150 g/dawka

Wstaw

100 Pół szklanki
150 Mała szklanka
250 Duża szklanka

Wywiad
dzień: 1

Suplementy / odżywki:

Bieżąca wartość diety:

Dzień	Pos	Nazwa	Waga	%od	E-kcal	Tłuszcz	Białko	W-przysw	Wit D	Wapń	Cynk	IG
1	1	Mleko spożywcze, 3,2%	300.0		183.0	9.6	9.9	14.4	0.09	354.00	0.06	70
1	1	Płatki kukurydziane z miodem i orzechami	40.0		154.8	2.0	2.5	31.1	0.00	4.00	0.14	70
1	1	Chleb pszenny	60.0		154.2	0.8	5.1	30.9	0.00	9.60	0.66	60
1	1	Masło ekstra	10.0		73.5	8.2	0.0	0.0	0.08	1.60	0.01	0
1	1	Szynka wiejska	30.0	4	75.9	6.0	5.1	0.2	0.18	1.50	0.54	0
1	1	Herbata, napar bez cukru	200.0		0.0	0.0	0.2	0.0	0.00	10.00	0.14	0
1	1	Cukier	12.0		48.6	0.0	0.0	11.9	0.00	0.12	0.00	70
1	1	Bio-Witamina D3 D-Pearls, kapsułki	2.0		0.0	0.0	0.0	0.0	40.00	0.00	0.00	0
1	2	Chleb pszenny	40.0		102.8	0.5	3.4	20.6	0.00	6.40	0.44	60
1	2	Pasta z jaj	50.0		98.5	9.3	3.6	0.4	0.46	22.00	0.52	0
1	2	Herbata, napar bez cukru	250.0		0.0	0.0	0.2	0.0	0.00	12.50	0.18	0
1	2	Sól biała	1.0		0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.29	0.00	0
1	3	Zupa pomidorowa zabelana	300.0		51.0	1.8	3.6	5.4	0.03	45.00	0.39	0

% energii dla posiłków

1	24.6	3	14.5	5	12.8	7	
2	7.1	4	30.7	6	9.9	8	

Wybór składników
do szczegółowego śledzenia

Witamina D

Wapń

Cynk

Podgląd

Pokaż wszystkie

Drukuj

Drukuj wszystkie

Eksport do Excela

Eksport wszystkich

SUPLEMENTACJA DIETY

ZADANIA – FUNKCJE – MOŻLIWOŚCI

Wprowadzanie suplementów diety w trakcie układania jadłospisu

– zalecane pacjentowi określone dawki suplementu wprowadzane są do programu

- Możliwość samodzielnego dopisywania do programu dowolnej liczby suplementów diety – powiększanie bazy programu

Kontrola stopniu realizacji poziomu zalecanej suplementacji (wg. wytycznych dla mieszkańców krajów Europy Środkowej – 2013 r.)

DietaPro

Rekomendacje dawkowania witaminą D

– wytyczne dla Europy Środkowej 2013r.

Grupa pacjentów		Dawka witaminy D [IU/ dobę (µg/dobę)]	Okres/ Uwagi
Noworodki i niemowlęta	0 – 6 m.ż.	400 (10,0)	Od pierwszych dni życia, niezależnie od sposobu żywienia noworodka.
	6 – 12 m.ż.	400 – 600 (10,0 – 15,0)	Suplementacja zależna od podaży witaminy w diecie.
Dzieci i młodzież	1 -18 lat	600 – 1000 (15,0 – 25,0)	Suplementacja zależna od masy ciała, w miesiącach IX-IV lub przez cały rok przy niewystarczającej syntezie witaminy D w miesiącach letnich.
Dorośli i seniorzy	>18 lat	800 – 2000 (20,0 – 50,0)	Suplementacja zależna od masy ciała, w miesiącach IX-IV lub przez cały rok przy niewystarczającej syntezie witaminy D w miesiącach letnich (szczególnie seniorzy).
Kobiety ciężarne i karmiące piersią		1500 – 2000 (37,5 – 50,0)	Właściwa podaż witaminy D powinna być zapewniona przed ciążą oraz nie powinna rozpocząć się później niż od drugiego trymestru ciąży.
Noworodki urodzone przedwcześnie		400 – 800 (10 - 20)	Suplementacja od pierwszych dni życia.
Otyłe dzieci i młodzież		1200 – 2000 (30 - 50)	Suplementacja zależna od stopnia otyłości w miesiącach IX-IV lub przez cały rok przy niewystarczającej syntezie witaminy D w miesiącach letnich.
Otyli dorośli i seniorzy		1600 – 4000 (40 - 100)	Suplementacja zależna od stopnia otyłości przez cały rok.
Osoby pracujące w nocy oraz ciemnoskórzy dorośli		1000 – 2000 (25 - 50)	Suplementacja zależna od masy ciała przez cały rok.

Możliwość samodzielnego wpisywania do programu dowolnej liczby suplementów diety

DietaPro wywiady żywieniowe / nutrition survey

Narzędzia / Tools WYWIADY / NUTRITION PRODUKTY / PRODUCTS NORMY / NORMS Window Pomoc / Help WYJŚCIE / QUIT

Wywiady / Surveys

Podgląd Bazy składników pokarmowych

Grupa **Suplementy / Odżywki** Kod **3027**

Nazwa produktu **D-Vitum Forte**

Nazwa (angielska) **D-Vitum Forte**

Uwagi **1 kapsułka** 100g lub porcja

Edycja / DOPISYWANIE

Popraw

Usuń

Odpadki	0.00	%	Woda	0.00	g	C 4:0	0.00	g	C14:1	0.00	g	C18:2	0.00	g	izoleucyna	0.00	mg
Energia	20.10	kJ	Popiół	0.00	g	C 6:0	0.00	g	C15:1	0.00	g	C18:3	0.00	g	leucyna	0.00	mg
	4.90	kcal	Wit.A	0.00	mcg	C 8:0	0.00	g	C16:1	0.00	g	C18:4	0.00	g	lizyna	0.00	mg
Białko-og	0.01	g	Retinol	0.00	mcg	C10:0	0.00	g	C17:1	0.00	g	C20:3	0.00	g	metionina	0.00	mg
zwierzęce	0.00	g	Beta-karote	0.00	mcg	C12:0	0.00	g	C18:1	0.00	g	C20:4	0.00	g	cystyna	0.00	mg
roślinne	0.00	g	Wit. D	50.00	mcg	C14:0	0.00	g	C20:1	0.00	g	C20:5	0.00	g	fenylalanina	0.00	mg
Tłuszcz	0.50	g	Wit. E	0.00	mg	C16:0	0.00	g	C22:1	0.00	g	C22:5	0.00	g	tyrozyna	0.00	mg
Węglowod-og.	0.00	g	Tiamina	0.000	mg	C18:0	0.00	g	JNKT	0.00	g	C22:6	0.00	g	treonina	0.00	mg
Węglowod-przys.	0.0	g	Ryboflawina	0.000	mg	C20:0	0.00	g				WNKT	0.00	g	tryptofan	0.00	mg
błonnik	0.00	g	Niacyna	0.00	mg	C22:0	0.00	g							walina	0.00	mg
			Wit. B6	0.00	mg	C24:0	0.00	g							arginina	0.00	mg
			Foliany	0.00	mcg	NKT	0.00	g							histydina	0.00	mg
			Wit. B12	0.00	mcg										alanina	0.00	mg
			Wit. C	0.00	mg										kw. asparagin.	0.00	mg
Sód	0.00	mg				I.Glik	0								kw. glutamin	0.00	mg
Potas	0.00	mg													glicyna	0.00	mg
Wapń	0.00	mg													prolina	0.00	mg
Fosfor	0.00	mg													seryna	0.00	mg
Magnez	0.00	mg													Cholesterol	0.00	mg
Żelazo	0.00	mg															
Cynk	0.00	mg															
Miedź	0.00	mg															
Mangan	0.00	mg															
Jod	0.00	mcg															

Waga dziesiętnie

Szukaj

3200

No	Code	Product Name	Kcal	Fats	Protein All	Ft
3025	Suplementy	ProB4 Joghurt Drink	52.00	0.50	5.00	
3026	Suplementy	Activize Oxyplus	5.70	0.00	0.00	
3027	Suplementy / O	D-Vitum Forte	4.90	0.50	0.01	
3028	Suplementy / O	Bio-Witamina D3 D-Pearls, kapsułki	0.00	0.00	0.00	
4001	Odżywki	baton białkowy -Matrix Pro 32 - 80g	238.00	8.00	24.80	

sacharoza 0.00 g

laktoza 0.00 g

skrobia 0.00 g

alkohol 0.0 g

Możliwość analizy wartości odżywczej z uwzględnieniem i bez uwzględnienia suplementów

Wywiady / Surveys

Dane Osobowe

Wywiad żywieniowy

Analiza

Opis Badań

Potrawy

Wysiętek / kalorie

Nr Ankiety 5

Dzień 1

Płeć M

Nazwisko Pan Jan

Białko-og g	94.50	49.5
57.5		86.3
zwierzęce	59.68 g	
roślinne	34.82 g	
Tłuszcz ogółem g	110.82	71.6
63.9		89.4
Węglowod ogółem:	369.74 g	
błonnik	14.80 g	
Węglowod.przyswajal	354.94	364.6
287.5		373.8
Cholesterol	510.25 mg	
sacharoza	100.19 g	
laktoza	21.69 g	
skrobia	204.15 g	
NKT	58.46 g	
norma MAX(10%):	25.6 g	
JNKT	37.07 g	
WNKT	8.62 g	

Energia	11742.4 kJ	
2300	2802.57	2300 kcal
Korekta kcal		
Woda	1728.72 g	
Popiół	15.24 g	
Wit.A	1433.67	900.0 RDA mcg
Retinol	795.20 mcg	
Beta-karoten	3819.13 mcg	
Wit. D	2.16	10.0 AI mcg
Wit. E	7.61	10.0 AI mg
Wit. B1	1.546	1.3 RDA mg
Wit. B2	2.533	1.3 RDA mg
Wit. PP	15.25	16.0 RDA mg
Wit. B6	1.97	1.7 RDA mg
Foliany	338.65	400.0 RDA mcg
Wit. B12	4.49	2.4 RDA mcg
Wit. C	111.13	90.0 RDA mg

izoleucyna	4280.26 mg
leucyna	7338.60 mg
lizyna	5371.34 mg
metionina	2087.84 mg
cystyna	1387.22 mg
fenyloalanina	4371.63 mg
tyrozyna	3620.50 mg
treonina	3573.83 mg
tryptofan	1132.27 mg
walina	5395.05 mg
arginina	3898.56 mg
histydina	2923.73 mg
alanina	3583.92 mg
kw. asparagin.	6712.20 mg
kw. glutamin	21591.1 mg
glicyna	2750.47 mg
prolina	8785.04 mg
seryna	4968.46 mg

Sód	2806.67	1400.0	AI mg
Potas	2599.61	4700.0	AI mg
Wapń	983.48	1000.0	RDA mg
Fosfor	1398.33	700.0	RDA mg
Magnez	237.03	420.0	RDA mg
Żelazo	14.99	10.0	RDA mg
Cynk	9.34	11.0	RDA mg
Miedź	0.88	0.9	RDA mg
Mangan	3.51		mg
Jod	73.71	150.0	RDA mcg
Alkohol	0.00 g		
%En/Tłuszcz	35.1	%	
%En/Węglowod.	51.2	%	
%En/Białko	13.7	%	
%En/Alkohol	0.0	%	
Omega-3 :	1.56	g z diety	
Omega-6 :	7.09	g z diety	

☒ wszystkie posiłki
☒ (1)-śniadanie
☒ (2)-II śniadanie
☒ (3)-obiad
☒ (4)-podwieczorek
☒ (5)-kolacja
☒ (6)-dojodanie 1
☒ (7)-dojodanie 2
☒ (8)-dojodanie 3

☐ Średnie z wywiadów

Oblicz

Eksport do Excela

Podgląd

Drukuj

☒ Rynekowe
☒ dieta+suplem.
☐ Jadalne
☐ z diety
☐ z suplementacji

1	24.6	3	14.6	6	10.0
2	7.2	4	30.8	7	
		5	12.8	8	

oznaczenie norm (RDA/AI)

WYDRUK PRZYKŁADOWEGO JADŁOSPISU

Skład posiłków z wywiadu / jadłospisu 13.05.2015

dane z 24-godzinnego wywiadu żywieniowego, typowe

**Zakład Higieny
i Dietetyki
UJ CM**

Ankieta: 5 Dzień: 2 Pan Jan

NPo	Kod	Waga	Nazwa potrawy
1	326	120.0	Chleb pszenny
1	253	15.0	Masło ekstra
1	151	40.0	Szynka wiejska
1	405	25.0	Salata
1	651	200.0	Herbata, napar bez cukru
1	568	12.0	Cukier
			E[kcal]: 571
2	610	35.0	Wafle w czekoladzie
2	1032	10.0	Kawa zbożowa INKA
2	3	50.0	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu
2	568	6.0	Cukier
2	523	250.0	Maliny, mrożone
			E[kcal]: 350
3	459	200.0	Zupa fasolowa, mrożona
3	418	100.0	Ziemniaki, średnio
3	88	100.0	Wołowina, pieczeń
3	285	125.0	Makaron dwujajeczny z semoliny
3	855	100.0	Buraki gotowane
3	244	12.0	Oliwa z oliwek
			E[kcal]: 1 060
4	920	250.0	Kisiel porzeczkowy
4	568	15.0	Cukier
			E[kcal]: 305
5	342	50.0	Bułki i rogalie maślane
5	253	10.0	Masło ekstra
5	547	30.0	Dżem truskawkowy, wysokosłodzony
			E[kcal]: 312
6	1046	1000.0	Woda mineralna Kryniczanka
			E[kcal]: 0
			E[kcal]: 2 601 T[g]: 75.7 B[g]: 83.7 W-p[g]: 392.16

PODSUMOWANIE

Komputerowy program żywieniowy DietaPro to narzędzie pomocne w szybkiej diagnostyce wartości odżywczej diety
– DECYZJA O WPROWADZENIU SUPLEMENTACJI DIETY np. WITAMINĄ D

- określenie jaka dawka witaminy D została dostarczona do organizmu do jedna z wielu funkcji programu

Zastosowanie DietaPro w analizie sposobu żywienia daje możliwość szybkiego wykrycie błędów żywieniowych i ich eliminację

DietaPro to istotne skrócenie czasu potrzebnego do skomponowania zbilansowanych jadłospisów

DietaPro

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

DietaPro