

# Příloha 1

Edukační karta

## Balení 450 g



Kefiřové mléko nízkotučné bílé

765 kJ

14,9 g bílkoviny

5,4 g tuky

18,5 g sacharidy



Kefiřové mléko nízkotučné meruňkové

1 230 kJ

13,1 g bílkoviny

4,1 g tuky

50,4 g sacharidy

## Příloha 2

Vzorová ukázka průběhu nutriční terapie u pacienta č. 15.

### Pacient 15

Žena, 60 let

#### Nynější onemocnění:

Diabetes mellitus 2. typu dg 9/2016, akutně hospitalizována, zahájena terapie MTF + bazální inzulín, nyní registrace k nám, titrace MTF. Dlouhodobé komplikace k dovyšetření.

MTF hůře toleruje, proto XR forma

Arteriální hypertenze

Dyslipidémie – na terapii statinem

Stp. ruptury žaludečního vředu 1998

Hyperfunkce štítné žlázy anam.

Revmatoidní artritida anam.

Radikulární syndrom l. sin, VAS

Stp. cholecystektomie

#### Terapie:

- dia medikace: Glucophage XR 500mg 0-0-1, zvyšovat na 1-0-1 při dobré toleranci, á týden o 500mg, s cílem 1-0-2, 2-0-2, Lantus 0-0-0-24j

- ostatní medikace: Helicid 20mg 1-0-0, Lozap 50mg 1-0-1, Sortis 20mg 0-0-1

#### Nutriční konzultace:

##### 1. konzultace

88,6 kg, 114 cm, 47,7 % TT, 44 kg sval

Pacientka byla seznámena s hlavními zásadami redukční diety u diabetu – složení potravin, pravidelnost v jídlu, velikost porcí, vhodné i nevhodné potraviny, byl poučen o důležitosti pohybové aktivity. Je seznámen, jak správně zapisovat jídelníček, který je důležitý pro redukci hmotnosti i kontrolu diabetu. Jídelníček bude zapisovat do deníku diabetika. Pacientka odeslána do laboratoře.

##### 2. konzultace

-3,9 kg (84,7), -2 cm (112), -3,5 % TT (44,2), +0,9 kg sval (44,9)

Konzumuje pravidelně 6x denně - 7. 00-10.00-13.00-16.00-20.00

Zbytečně zařazuje 30 minut před spaním 2. večeri – vyřadí. Hlad večer nemá, spíše se nutí kvůli inzulínu. Inzulín aplikuje ve 20.00, změnil na 22.00.

PA: každý den ujde 10 km, občas si půjčuje krokoměr od kolegyň. Všude chodí pěšky, přestala jezdit MHD. Příště možná volný poukaz do RC a půjčení krokoměru.

### 3. Konzultace

- 5,1kg, (79,6), -9 cm (103), -2,2 % TT (42), -1,1 kg sval (43,8)

Pozoruje výrazně nižší glykemie. Po domluvě s ošetřujícím lékařem snižujeme Lantus na 0-0-0-14

lačné glykemie: 4,8/4,4/4,1/4,7/4,3/4,4/4,8/4,8/4,4

po jídle: 4,5/5,2/5,9/4,5/5,6/5,7/5/4,9/5,9/5,9/4,9/6,3

Jídelníček je perfektní přesně dle vzoru. Nadále bude pokračovat v nastaveném režimu. Pouze ráno by bylo vhodné místo taveného sýra zařadit více bílkovin, například – tvaroh, lučina linie apod.

PA: měla méně pohybu – po operaci ateromu levé podpaží. Volný vstup do RC nechce, bylo by to nyní zbytečné. Krokoměr si zakoupila vlastní, ale nyní nepoužívala.

### 4. konzultace

-1,8kg (77,8), -3 cm (100), -0,4 % TT (41,6), -0,6kg sval (43,2)

Jídelníček stále zapisuje, hlídá se, jí pravidelně, pokračuje v nastaveném režimu. Zařadila více tvarohu, ale svalovina jde pořád dolů – stále méně pohybu.

Vydán edukační materiál s obsahem bílkovin, bude hlídat 80 g/den.

PA: Doma by chtěla zařadit mírné posilování např. podle internetu nebo s lehkými činkami. Má možnost chodit plavat zdarma, ale nemůže nikde sehnat plavky. Nutno navýšit PA! Nyní v průměru ujde 8 tisíc kroků.

### 5. konzultace

-1,6kg (76,2), -2 cm (98), -0,4 % TT (41,2), -0,7kg sval (42,5)

Je nachlazená, poslední dny jenom ležela.

Bílkoviny si hlídá, ale přesně nevážíla si dle edukačního materiálu bílkoviny. Svalovina jde pořád dolů.

PA: Doma mírné posilování např. podle internetu nebo s lehkými činkami. Chodí plavat 2x v týdnu.