

Πίνακας 9.4:
ΙΔΕΟΦΑΡΜΑΤΑ ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΔΡΕΣ
ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΥΨΟΣ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 25 ΕΤΩΝ*

Ύψος (m)	Βάρος (kg)	
	Γυναίκες	Ανδρες
1,425	44	—
1,450	46	—
1,475	48	—
1,500	49	—
1,525	50	—
1,550	51	—
1,575	53	—
1,600	54	—
1,625	56	—
1,650	58	—
1,675	59	—
1,700	61	—
1,725	63	—
1,750	65	—
1,775	67	—
1,800	72	—
1,825	74	—
1,850	76	—
1,875	78	—
1,900	79	—

* Τα βάρη αυτά αποτελούν το άνωτερο όριο του λεπτού σκελετού. Αν όμως ο σκελετός είναι μεσοτός ή μεγάλος, τότε είναι προτιμότερο να μοιραστούν τα αντίστοιχα βάρη από τον Πίνακα 2.2.

Πίνακας 9.5:
ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΙΝΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΚΑΘΕ Κg ΙΔΑΝΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ
(FDA, 1979)^a

Όμάδα Ηλικίας	Ηλικία (έτη)	Ενέργεια (Kcal/kg ιδανικού βάρους)	Πρωτεΐνες (g/kg ιδανικού βάρους)
α) Βρέφη	0,0-0,5	115	2,2
	0,5-1,0	105	2,0
β) Παιδιά	1-3	100	1,7
	4-6	85	1,5
	7-10	85	1,2
Άρρενες	11-14	60	1,0
	15-18	42,5	0,85
	19-22	41,5	0,8
	23-50	38,5	0,8
	51-75	34	0,8
Θήλειες	7,6+	29	0,8
	11-14	48	1,0
	15-18	38	0,85
	19-22	38	0,8
	23-50	36	0,8
	51-75	33	0,8
	75+	29	0,8
Εργασία (ήμερ. άσκας αύξησης)		+300	+30
Θηλάσους (ήμερ. άσκας αύξησης)		+500	+20

* Για περισσότερες λεπτομέρειες βλ. πίνακες Γ-1 και Γ-2 στο τέλος του βιβλίου.

άσθενής κρύβει την αλήθεια προσπαθώντας με άηδές ή και άφελεις έρω-
τήσεις, ή με το να έπισημαίνει τη σοβαρότητα της φώσης αυτής για τη
διατροφέα του ή και με παλιανά έπιτάγματα του διατροφολογικού
ιστορικού, να μαθαίνει την αλήθεια. Πολλές φορές βέβαια, το άτομο δεν
έχει καμία ιδιαίτερη πρόθεση να παραπλανήσει το γιατρό αλλά απλώς ξε-
χνάει όρισμένες προφές που κατανάωσε ή νομίζει ότι άλλες είναι χωρίς
θερμίδική αξία και επομένως τις παραλείπει (αυτό συμβαίνει συχνά με τις
καλούμενες «διαθρητικές» ή με τις προφές «δυστασιαστικές»).

Με την άγλυση του διατροφολογικού ιστορικού καθορίζεται έπισης το
ύψος της πρόσληψης σε ύδατόνβρακες, πρωτεΐνες και λίπη και αν υπάρ-
χει και σε άλλα όλη. Μετά, όπου είναι γνωστό το ύψος και ο σκελετός
του, εύκολα υπολογίζονται το έπιθυμητό βάρος, οι θερμίδες και πρωτεΐ-
νικές ανάγκες του από τους αντίστοιχους πίνακες (Πίνακες 9.4 και
9.5). Στο παιδί ή σύγκριση γίνεται με τις σταθερές ύψους, βάρους και
ήλικίας (καμπύλες αύξησης). Ακολουθεί σύγκριση των πραγματικών με
τις θεωρητικές προσλήψεις, δηλαδή της πρόσληψης ή όσηια καθορίσθηκε
από το διατροφολογικό ιστορικό με την πρόσληψη που καθορίσθηκε από το
έπιθυμητό βάρος και τον πίνακα των θερμίδικών απαιτήσεων. Ως κανό-
νας ισχύει ότι όταν το πραγματικό βάρος του ατόμου είναι μικρότερο από
το «έπιθυμητό» κατά 15% (ή και περισσότερο), τότε θα πρέπει η πρόσλη-
ψη να αύξηθεί, ενώ όταν το πραγματικό βάρος είναι μεγαλύτερο από το
«έπιθυμητό» κατά 20% (ή και περισσότερο) τότε θα πρέπει η πρόσληψη
να μειωθεί.

Θέωρητικά, μια αύξηση ή μείωση της θερμίδικής πρόσληψης κατά
7500 θερμίδες προκαλεί αύξηση ή μείωση του σωματικού βάρους κατά
1kg. Στην πραγματικότητα αυτό δεν συμβαίνει γιατί στους παρθένα
υπολογισμούς δεν λαμβάνεται υπόψη το θερμίδικό κόστος σύνθεσης ή
παραγωγής — βλ. κεφ. Παχυσαρκίας). Το θερμίδικό έλλειμμα λοιπόν θα
έξαρτηθεί από τον έπιθυμητό βαθμό (ταχύτητα) άπώλειας του σωματικού
βάρους για να καθοριστεί στη συνέχεια το ύψος της υποθερμίδικής δια-
τας. Αν δηλαδή η έπιθυμητή άπώλεια βάρους είναι 3kg / μήνα, τότε το
ήμερησιο όνηρητικό έσοόγιο που θα πρέπει να δημουργηθεί είναι:

$$\frac{7500 \times 3}{30} = 750 \text{ θερμίδες.}$$

Όσοόηποτε και αν είναι το άγχος του ατόμου για άδυνάτση, δεν θα
πρέπει ο βαθμός άπώλειας του σωματικού βάρους να είναι μεγαλύτερος
από 4kg / μήνα (βλ. κεφ. Παχυσαρκίας).

α) Πρώτο στάδιο
Η πρόοδος λοιπόν του υπολογισμού κατά το πρώτο στάδιο θα γίνει ως
έξης:

(1) Δίημη διατροφολογικού ιστορικού και υπολογισμός των πραγματικών
πρόσληψεων, μετά από μετατροπή τους, άνάλογα με την περιεκτικότητά
τους, σε θερμίδες, ύδατόνβρακες, πρωτεΐνες και λίπη.