

Zjišťování výživových zvyklostí

Mgr. Ondřej Smolka

Nabídka praxe

- Cvičení s klienty MOÚ
- Pondělí a středa od 18:30-19:30
- RS centrum, Cejl
- Od 4.10 do půli prosince
- 2 studenti
- kontrolovat jídelníčky klientů, pracovat se sporttesterem, poradit lidem.
- Ozvat se do tohoto pátku pí dr. Hrnčířikové

Metody zjišťování výživového stavu

- **Antropometrická vyšetření**
 - zjištění antropometrických ukazatelů
- **Klinické vyšetření**
 - použití fyz. metod ke zjištění výživového stavu klienta
- **Biochemické vyšetření**
 - použití chemických metod ke zjištění koncentrace vit., min. a jiných látek obsažených v lidských tekutinách
- **Osobní a nutriční anamnéza**
 - energetická stránka stravy

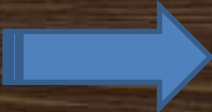
Antropometrická vyšetření

- Metodika měření vybraných tělesných znaků:
 - měření tělesné výšky a tělesné hmotnosti
 - měření tělesných obvodů
 - měření kožních řas kaliperem

- Hmotnostně výšková proporcionalita:

- Brocův index (BI)
- Rohrerův index (RI)
- Verdonckův index (VI)
- Index zdatnosti (IZ)
- Index Pignet – Varvaekův (IPV)
- Ponderální index (PI)
- Index tělesné hmotnosti (BMI)

Stanovení množství tuku v těle

- Celkové množství tuku v těle
 - různé vyšetřovací metody:
 - Hydrodenzitometrie
 - Počítačová tomografie (CT)
 - Nukleární počítačová tomografie
 - Duální rentgenová absorpciometrie (DEXA)
-  většinou drahé metody a nedostupné

Rozložení tělesného tuku

- Androidní (mužský typ)
- Gynoidní (ženský typ)

Rozložení tělesného tuku

- **Měření tělesných obvodů:**
 - poměr pas/ boky (W/H ration)
 - obvod pasu
 - index pas/stehno
 - měření kožních řas (kaliperem)

Konstituční typologie

- Už Hippokratés – chápal souvislosti těl. typu a určitých nemocí
 - **Violova klasifikace** (longityp, brachityp, normotyp a typ smíšený)
 - **Kretschmerův systém** (pyknik, leptosom, atlet)
 - **Sheldon** (endomorf, mezomorf, ektomorf)

Příště

Bioimpedanční metody