



Nutrition Corner  
*Gabriela Popa*

## Terapia nutrițională

**Terapia medicală nutrițională (TMN)** are ca scop prevenția, și gestionarea nutrițională a afecțiunilor asociate cu dezechilibre nutriționale pentru menținerea și/sau îmbunătățirea stării generale de sănătate. Majoritatea afecțiunilor cronice sau acute sunt însoțite, au cauza sau efect o lipsă sau exces de energie și nutrienți.

Aportul terapiei nutriționale este complementar și NU alternativ tratamentelor alopate, de aceea este important să mențineți relația cu medicul ce vă urmărește afecțiunea.

Ghidurile actuale europene marchează importanța terapiei nutriționale sub forma preventivă sau curativă, cu beneficii evidențiate științific pentru prevenția și remisia diabetului de tip 2, pentru adulții ce trăiesc cu suprapondere/obezitate și perturbări ale controlului glicemic (scăderea toleranței la glucoză, insulino-rezistență) dislipidemii (LDLc, Trigliceride), hipertensiune arterială, diabet tip 2, probleme neurologice, intoleranțe și alergii.

Adulții care trăiesc cu **obezitate** ar trebui să beneficieze de TMN individualizată furnizat de un dietetician înregistrat pentru optimizarea ponderală și a compoziției corporale, controlul glicemic și atingerea unor ținte stabilite pentru lipide din sânge, inclusiv LDL-c, TG și hipertensiune arterială.

De asemenea adulții care trăiesc cu obezitate și toleranță redusă la glucoză (**prediabet**) ar trebui să ia în considerare intervenții nutriționale intensive care vizează pierderea în greutate de 5-7% pentru a îmbunătăți controlul glicemic, TA, lipidele din sânge, reducerea incidenței tipului 2 diabet zaharat, complicațiile microvasculare și mortalitatea cardiovasculară.

Pentru persoanele cu **obezitate și diabet de tip 2** ar trebui să ia în considerare intervenții comportamentale intensive care vizează 7-15% pierdere în greutate pentru a crește remisia diabetului de tip 2, a reduce incidența nefropatiei, a somnului obstructiv apnee și depresie (gradul A)

## Cum putem lucra împreună?

Nutrition Corner primește **programarea pentru prima ședință** (primești email de confirmare) In urma plății primești un mail cu un link pentru ziua și ora stabilite, pe platforma ZOOM. Dacă nu ai acces la platforma, vom discuta despre ce alte variante putem alege.

Recomandarea noastră insistentă este să ne cunoaștem la un prim apel gratuit link <https://nutridaily.neodesign.ro/programare-apel-gratuit/>, apoi alegem și un moment pentru prima întâlnire.

Ulterior programării primești pe mail chestionar nutrițional general privind starea de sănătate, obiceiuri, stil de viață, condiții de muncă, nivel de activitate fizică, istoric medical personal și familial (parte din **anamneza nutrițională**) pe care îl completezi și retrimiți la [office@nutritioncorner.ro](mailto:office@nutritioncorner.ro)

Suplimentar poți completa:

**Chestionar alimentar**

**Chestionar simptome medicale pentru terapia nutrițională clinică**

Dacă ești înregistrat pentru **terapie clinică nutrițională** trimiți pe mail dacă ai, **analize** nu mai vechi de 2 luni înainte de prima întâlnire.

- o se detaliază **anamneza nutrițională** (stare actuală de sănătate, indici antropometrici, antecedente medicale personale și familiale, istoric nutrițional, stil de viață și model alimentar, condiții de viață și muncă,
- o se stabilesc direcțiile de intervenție nutrițională și **strategia** (număr de ședințe necesare estimat deoarece timpul necesar unui proces de redobândire și consolidare a stării de sănătate nu poate fi cu exactitate apreciat înaintea unei evaluări complete
- o evaluare analize recente/ compoziție corporală din punct de vedere nutrițional
- o discutăm obiceiurile tale alimentare și de stil de viață, jurnalul alimentar
- o recomandări generale pentru optimizarea stării de sănătate (persoanele care vin pentru echilibrare ponderală primesc recomandări personalizate și variante meniu pentru 10 zile.)

Terapia nutrițională personalizată ia în considerare pe lângă statusul nutrițional și resursele disponibile de timp, financiare disponibile pentru atingerea obiectivelor de sănătate.

În urma primei întâlniri se stabilește durata necesară consilierii și se optează pentru un program de servicii sau ședințe individuale dintre serviciile definite astfel:

Serviciu	Nr ședințe	Preț ron	durata
Întâlnire inițială	1	300	90 min
Consiliere secundară anamnezei			
Terapie nutrițională	1	240	45 min
Prevenție consiliere	1	200	45 min
Plant based consiliere	1	170	45 min
Interpretare teste microbiom	1	500	90 min
Programe			
Basic start (urmează unei întâlniri de evaluare)	4	840	45 min
Medium smart (urmează unei întâlniri de evaluare)	8	1680	45 min
Prevenția de acasă	4	760	45 min
Plant based individual (include și întâlnirea inițială cu anamneza completă)	5	1000	90min+4*45 min

*Ce primești în urma întâlnirii, în funcție de obiectivele stabilite:*

### Terapia nutrițională clinică

- Informații privind mecanismele și factorii ce pot agrava condiția de sănătate
- Recomandări de nutriție și stil de viață generale și specifice afecțiunii
- Lista alimente recomandate și de evitat specifice patologiei
- Recomandări alimente funcționale, suplimente alimentare la nevoie
- Variante meniu/ combinații pentru 7 zile la fiecare ședință

### Prevenția de acasă

- Resurse educaționale pentru optimizarea nutriției
  - Porții de alimente și frecvența optimă personalizate în funcție de vârstă, etapa fiziologică, stil de viață, preferințe
  - Alimente cu profil nutrițional optim, protective și nutritive
  - Alimente antiinflamatoare, surse fibre solubile și insolubile
  - Soluții pentru planificarea eficientă și practică a meniului familiei
  - Citirea și înțelegerea conținutului înscris pe etichetele produselor ambalate
  - Combinații alimentare optime
  - Meniul familiei pentru 7 zile (cu luarea în considerare a nevoilor specifice pentru membrii familiei cu intoleranțe sau deficite nutriționale) (la fiecare ședință un meniu)
  - Metode sănătoase de prelucrare, preparare a hranei
  - Rețete echilibrate nutrițional
- Pentru familiile cu mai mult de 3 membri și necesități speciale nutriționale se va evalua în cadrul anamnezei formula în care vom lucra
- \*Pentru programul complet Prevenția de acasă**

### Plant Based individual

- Anamneza în cadrul căreia vom analiza adecvarea nutrițională a unei diete bazate pe vegetale la nevoile tale specifice și beneficiile de sănătate pe care le vei accesa
- Interpretare jurnal alimentar
- Principii pentru întocmirea unui meniu predominant vegetal echilibrat și nutritiv adaptat nevoilor nutriționale individuale
- Mini ghid rețete simple și hrănitoare
- Soluții pentru asigurarea necesarului de vitamine și minerale în cadrul unei alimentații preponderent vegetale
- Alimente vegetale funcționale
- Prepararea vegetalelor pentru optimizarea conținutului nutrițional

**\*pentru programul complet Plant Based**

Notă: Dacă ai ales programul Plant Based și ai avut și o primă întâlnire preliminară achiziționată una din ședințe poate fi pentru soțul/partenerul tău. Împreună într-un demers de schimbare a obiceiurilor este mereu mai simplu.

Programele ce includ mai multe ședințe sunt gândite pentru a optimiza aderența ta la o intervenție în multiple etape cu scopul de a dobândi și stabiliza obiceiuri de alimentație și stil de viață pe care să le menții sustenabil în mod autonom odată cu păstrarea rezultatelor atinse în lucrul cu specialistul.

Dacă nu dorești să-ți asumi un program complet putem lucra împreună și prin ședințe individuale, resursele și pașii de terapie nutrițională se vor regăsi precum au fost menționate anterior în secțiunile aferente programelor.

**Disclaimer:** Meniul alimentar (planul alimentar) se elaborează pentru condiții specifice (obezitate, insulino-rezistență, prediabet, diabet, sindrom metabolic, dislipidemii).

Meniul va reflecta de fapt un model alimentar pe care urmărim să-l integrezi până la finalul colaborării noastre și să-l menții ulterior independent de intervenția noastră.

Personalizarea planului alimentar implică adecvarea nutrițională a planului alimentar în funcție de sex, vârstă, greutatea optimă, gradul de obezitate, activitatea fizică, parametrii metabolici și complicații, și disponibilitate financiară și de resurse de timp.

Protocolul nutrițional nu ține loc de diagnostic, nu înlocuiește sfatul medicului dumneavoastră de familie sau relația individuală cu alt specialist în domeniul sănătății.

Referințe TMN

ESPEN Guideline ESPEN guidelines on definitions and terminology of clinical nutrition T. Cederholm a, \*, R. Barazzoni b, P. Austin c, y, et al

Sikand G, Handu D, Rozga M, de Waal D, Wong ND. Medical Nutrition Therapy Provided by Dietitians is Effective and Saves Healthcare Costs in the Management of Adults with Dyslipidemia. *Curr Atheroscler Rep.* 2023 Jun;25(6):331-342. doi: 10.1007/s11883-023-01096-0. Epub 2023 May 11. PMID: 37165278; PMCID: PMC10171906.

Dudzic JM, Senkus KE, Evert AB, Raynor HA, Rozga M, Handu D, Moloney LM. The effectiveness of medical nutrition therapy provided by a dietitian in adults with prediabetes: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr.* 2023 Sep 9:S0002-9165(23)66120-9. doi: 10.1016/j.ajcnut.2023.08.022. Epub ahead of print. PMID: 37689140.