

Wyniki badań

Średnia wartość energetyczna analizowanego jadłospisu A z 5 dni wynosiła dla badanego 1780,2 kcal, tym samym nie przekroczone dobowego zapotrzebowania na energię dla mężczyzn w starszym wieku oraz nie przekroczone zalecanego dziennego spożycia kalorii przez aplikację wykorzystaną do badania. W przypadku jadłospisu B, średnia wartość energetyczna z 5 dni wynosiła 2379,6 kcal przekraczając dobowe zapotrzebowanie dla mężczyzn w starszym wieku oraz zalecane dzienne spożycie kalorii według aplikacji „Fitatu”.

Tabela 1. Porównanie średniej, dziennej wartości kalorycznej w badanych jadłospisach z zalecaną przez aplikację „Fitatu” maksymalną wartością kaloryczną.

Jadłospis A	Jadłospis B	Zalecana maksymalna wartość kaloryczna
1780,2 kcal	2379,6 kcal	1738 kcal

Średnie, dzienne wartości kaloryczne w badanych jadłospisach.

Źródło: opracowanie własne.

Zalecany przez aplikację dzienny zakres spożycia białek wynosił dla obu badanych 52- 87 g. W przypadku jadłospisu A, średnia ilość spożytego białka w ciągu dnia wynosiła 79 g, natomiast w jadłospisie B 107 g.

Tabela 2. Porównanie średniej, dziennej zawartości białka w badanych jadłospisach z zalecanym przez aplikację „Fitatu” zakresem spożycia

Składnik	Jadłospis A	Jadłospis B	Zalecany zakres dzienny
Białko ogółem	79 g	107 g	52- 87
Białko zwierzęce	28 g	43 g	0-26 g
Białko roślinne	33 g	24 g	0-26 g

Średnie, dzienne zawartości białka w badanych jadłospisach.

Źródło: opracowanie własne.

Średnia, dzienna zawartość tłuszczu z 5 dni w jadłospisie badanego A wyniosła 53 g, nie przekraczając tym zapotrzebowania dla mężczyzn na poziomie niskiej aktywności fizycznej oraz zalecanego spożycia przez wykorzystaną w badaniu aplikację. W

Uzyskaj pomoc - poprawaprac.pl

jadłospisie badanego B średnie spożycie tłuszczu wynosiło 84 g/dzień, tym samym przekraczając zapotrzebowanie na ten składnik. Zakres zalecanego spożycia tłuszczu w ciągu dnia według użytej w badaniu aplikacji wynosił, dla obu badanych wynosił 48- 58g. Aktualne zalecenie Instytutu Żywności i Żywienia W stosunku do zawartości spożywanym nasyconych kwasów tłuszczowych mówi o tym, aby ich zawartość w diecie była na tyle niska, na ile to możliwe. Dla jednonienasyconych, jak i dla wielonienasyconych kwasów tłuszczowych nie stwierdzono zalecanej wartości w diecie osób dorosłych.

Tabela 3. Porównanie średniej, dziennej zawartości tłuszczu w badanych jadłospisach z zalecanym przez aplikację „Fitatu” zakresem spożycia.

Składnik	Jadłospis A	Jadłospis B	Zalecany zakres dzienny
Tłuszcz ogółem	53 g	84 g	48- 54 g
Nasycone	23 g	17 g	0-15 g
Jednonasycone	26 g	10 g	19- 29 g
Wielonasycone	10 g	7 g	15>

Średnie, dzienne zawartości tłuszczu w badanych jadłospisach.

Źródło: opracowanie własne.

Zakres dzienny, zalecanej zawartości cholesterolu w analizowanych jadłospisach dla obydwu badanych według aplikacji „Fitatu” wynosił 0 – 0,30 g . Średnia z 5 dni spożywanej ilości cholesterolu badanego A usytuowała się na poziomie 0, 31 g/ dzień , nie przekraczając tym samym zalecanego zakresu przez aplikację. Badany B , średnio w ciągu 5 dni spożywał cholesterol na poziomie 0,54 g/ dzień. Według zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia nie ma konieczności określenia odpowiedniej normy spożycia cholesterolu, jednak zaleca się, aby redukować spożycie żywności o wysokiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych, jak i cholesterolu, aby ograniczyć ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia.

Tabela 4. Porównanie średniej, dziennej zawartości cholesterolu w badanych jadłospisach z zalecanym przez aplikację „Fitatu” zakresem spożycia.

Składnik	Jadłospis A	Jadłospis B	Zalecany zakres dzienny
Cholesterol	0,31 g	0, 54 g	0-0,30 g

Średnie, dzienne zawartości cholesterolu w badanych jadłospisach.

Źródło: opracowanie własne.

Uzyskaj pomoc - poprawprac.pl

Zalecany zakres dziennego spożycia węglowodanów dla obu badanych, według aplikacji użytej do obliczeń wynosił 196- 304. Badany A nie przekroczył tego zakresu, jego średnie dzienne spożycie węglowodanów usytuowało się na poziomie 211 g, również w jadłospisie badanego B zalecany zakres nie został przekroczony, średnie spożycie wynosiło 277g/ dzień. Wskazane jest, aby osoby starsze spożywały żywność bogatą w węglowodany złożone. Tolerancja na glukozę wraz z wiekiem obniża się, a konsumpcja węglowodanów złożonych umożliwia utrzymanie odpowiedniego poziomu cukru we krwi.

Tabela 5. Porównanie średniej, dziennej zawartości węglowodanów w badanych jadłospisach z zalecanym przez aplikację „Fitatu” zakresem spożycia.

Składnik	Jadłospis A	Jadłospis B	Zalecany zakres dzienny
Węglowodany ogółem	211 g	277 g	196- 304 g
Cukry	41 g	48 g	0-43 g

Średnie, dzienne zawartości węglowodanów w badanych jadłospisach.

Źródło: opracowanie własne.

Zakres wskazanego spożycia błonnika pokarmowego w ciągu dnia w badanych jadłospisach dla obu badanych wynosił >25. W jadłospisie A, średnie spożycie błonnika pokarmowego wyliczone z 5 dni wynosiło 26 g/ dzień, mieszcząc się tym samym w zalecanym zakresie oraz nie przekraczając ogólnie zalecanego spożycia błonnika dla obu płci powyżej 66. roku życia. Badany B, średnio dziennie w ciągu 5 dni spożywał 15 g błonnika pokarmowego. Ilość spożytego składnika przez badanego B przekroczył zalecany przez aplikację zakres oraz ogólne zalecane spożycie dla osób powyżej 66. roku życia.

Tabela 6. Porównanie średniej, dziennej zawartości błonnika pokarmowego w badanych jadłospisach z zalecanym przez aplikację „Fitatu” zakresem spożycia.

Składnik	Jadłospis A	Jadłospis B	Zakres dziennego spożycia
Błonnik pokarmowy	26 g	15 g	>25

Źródło: opracowanie własne.

Uzyskaj pomoc - poprawaprac.pl

Średnia zawartość wody spożytej przez badanego A wynosiła 2050 g/ dzień , a dla badanego B 1840 g/ dzień . Wartości te nie przekroczyły wskazanego spożycia wody dla mężczyzn , jednak nie zmieściły się w zalecanej wartości przez aplikację „Fitatu”.

Tabela 7. Porównanie średniej, dziennej zawartości wody w badanych jadłospisach z zalecaną przez aplikację „Fitatu” minimalną ilością spożycia w ciągu dnia.

Składnik	Jadłospis A	Jadłospis B	Minimalna zalecana ilość/ dzień
Woda	2050 g	1840 g	2170 g

Średnie, dzienne zawartości wody w badanych jadłospisach.

Źródło: opracowanie własne.

Omówienie wyników

Przeprowadzona analiza porównawcza dwóch jadłospisów osób starszych, o obniżonej aktywności fizycznej jednoznacznie wykazała poważne błędy żywieniowe w jadłospisie Badanego B. W jadłospisie Badanego A, nie wykazano większych nieprawidłowości.

Dieta Badanego A była bogata w warzywa i owoce, w pieczywo, ryż i makarony pełnoziarniste oraz w produkty zawierające wysoka ilość składników mineralnych i witamin. W jadłospisie badanego B spożycie warzyw i owoców było ograniczone, natomiast konsumowany przez badanego ryż oraz pieczywo i makarony były pszenne, białe. W produktach pełnoziarnistych występuje wysoka ilość błonnika pokarmowego, który między innymi reguluje pracę jelit oraz pomaga w redukcji zaparć i wzdęć. W diecie starszych osób zalecane jest spożycie zwiększonej zawartości witamin i składników mineralnych, ponieważ ich przyswajalność u osób starszych ulega często ograniczeniu w porównaniu do osób w średnim przedziale wiekowym. Niedobory żelaza są częste w podeszłym wieku, co wynika z niskiej zawartości mięsa oraz warzyw zielonych w diecie.

Badany A w swojej diecie spożywał mięsa delikatne, z indyka, drobiu oraz ryby. Zamiast smażenia mięsa na głębokim oleju wybierał często pieczenie, bądź gotowanie. Dzięki temu nie przekraczał zapotrzebowania organizmu na tłuszcz. Badany w diecie ogranicza cukry proste, głównie spożywa węglowodany złożone. W diecie Badanego B znajduje się wysoka ilość mięsa czerwonego typu wieprzowina, czy wołowina, najczęściej smażonego na głębokim oleju, dodatkowo z panierką. Badany codziennie w ciągu 5 dni, spożywał minimum raz dziennie wyroby cukiernicze, posiadające wysoką

Uzyskaj pomoc - poprawprac.pl

zawartość cukrów prostych, a napoje typu herbata, czy kawała słodził białym cukrem. Bardzo ważne jest w starszym wieku, aby z diety wyeliminować czerwone mięso oraz cukry proste, które uniemożliwiają utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi.

Ważne w podeszłym wieku jest spożycie odpowiedniej ilości nabiału, aby utrzymać prawidłową ilość wapnia w diecie, ponieważ jest on głównym składnikiem naszego szkieletu, natomiast z wiekiem proces regeneracji kości spada. Badany A regularnie spożywał produkty pełnowartościowe bogate w wapń, takie jak chude jogurty, kefir, czy białe twarogi. Badany B sporadycznie spożywał produkty mające wysoką zawartość wapnia.

Osoby w starszym wieku często nie odczuwają zwiększonego pragnienia. W związku z tym bywa, że dochodzi do odwodnienia organizmu, dlatego ważne jest, aby osoby w starszym wieku spożywały odpowiednią ilość wody. Badany A, jak i Badany B nie spożywali zalecanej przez aplikację minimalnej ilości wody, jednak ilości te nie były również skrajnie niskie.

W analizie porównawczej badanych jadłospisów, należy zwrócić uwagę również na fakt, iż Badany A utrzymuje regularną aktywność fizyczną, natomiast Badany B sporadycznie jest w ruchu.

Podsumowując, dieta Badanego A jest prawidłowa, dodatkowo badany utrzymuje regularną aktywność fizyczną, co wpływa pozytywnie na jego zdrowie. Badany choruje na nadciśnienie, jednak stosowana dieta pomaga w utrzymaniu choroby w normie oraz nie sprzyja powstawaniu innych schorzeń. W diecie Badanego B można zauważyć wiele nieprawidłowości żywieniowych, co odbija się na jego zdrowiu. Badany choruje na nadciśnienie, co jest prawdopodobnie spowodowane jego otyłością brzusznią, nadmiernym spożywaniem soli, nieodpowiednią dietą i brakiem ruchu. Cierpi też na cukrzycę typu 2 (insulinoniezależna), która między innymi może być spowodowana nadciśnieniem tętniczym badanego oraz podwyższonym poziomem cholesterolu. Badany choruje też na osteoporozę, która jest chorobą kości prowadzącą do częstych złamań, w związku z tym badany powinien zadbać szczególnie o aktywność ruchową oraz przyswajanie odpowiedniej ilości wapnia i witaminy D. Stosowana dieta i brak ruchu nie wspomaga jego organizmu w przeciwdziałaniu tym chorobom. Wskazane jest, aby Badany B zmienił nawyki żywieniowe oraz włączył aktywność fizyczną do swojego życia, aby zapobiec dalszemu rozwojowi chorób już istniejących oraz powstawaniu nowych.