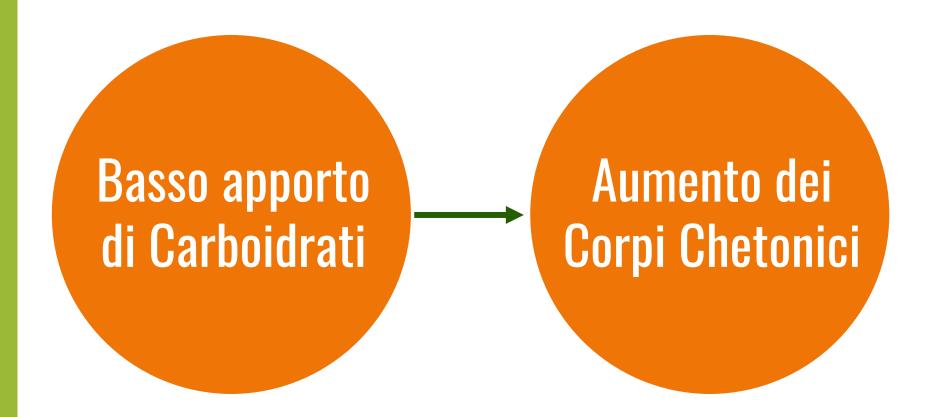


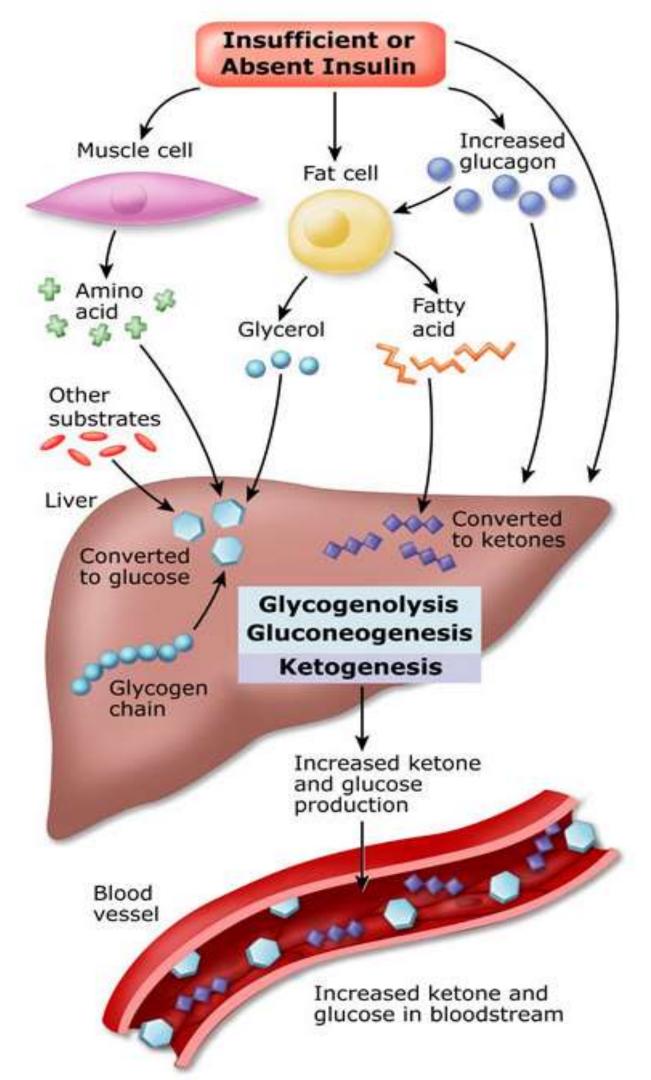
LA CHETOSI

La chetosi è la capacità del nostro corpo di funzionare con un altro carburante, diverso da zuccheri e carboidrati.

Un meccanismo naturale, atavico, primitivo, tipico degli esseri umani del periodo preagricolo, quando la disponibilità di cibo era poca e gli esseri umani erano prevalentemente cacciatori.

È una risposta metabolica regolata da:





I corpi chetonici vengono sintetizzati nel fegato mediante gli acidi grassi resi disponibili dalle riserve del tessuto adiposo.

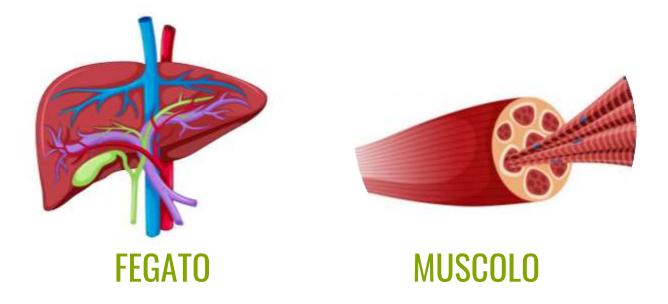
Gli acidi grassi vengono utilizzati dall'organismo per produrre energia al posto del glucosio, obbligando l'organismo a servirsi di loro come fonte energetica alternativa ai carboidrati e favorendo così una rapida eliminazione del peso in eccesso sotto forma di massa grassa, preservando la massa magra.

La chetosi indotta dalla dieta sopprime i livelli degli ormoni che aumentano l'appetito, mentre quelli che inducono sazietà rimangono inalterati inducendo un'aderenza molto elevata dei pazienti al piano dietetico.

FONTE ENERGETICA PRIMARIA

È il glucosio, derivato principalmente dai carboidrati introdotti con la dieta.

L'eccesso di glucosio viene conservato nelle riserve di glicogeno, localizzate prevalentemente in:



Tali riserve sono mobilitate durante il digiuno e consentono all'organismo di continuare a produrre energia dalla sua fonte primaria.

Quando il digiuno è protratto e le scorte di glicogeno iniziano ad esaurirsi, l'organismo deve produrre energia partendo da fonti diverse.

FONTE ENERGETICA SECONDARIA

La seconda fonte energetica dell'organismo è rappresentata dai grassi, anch'essi accumulati nelle riserve dell'organismo. Tali riserve sono localizzate nel tessuto adiposo.

Con l'utilizzazione dei grassi come fonte energetica, avviene anche un altro processo, noto come chetogenesi, che porta alla produzione dei corpi chetonici.

I chetoni sono acidi che si riversano nel sangue e vengono eliminati con le urine.

L'aumento della loro produzione e il conseguente innalzamento dei livelli nel sangue è chiamato chetosi.

LA CHETOSI: PATOLOGICA E FISIOLOGICA

La chetosi in determinate condizioni è un evento fisiologico. La chetosi può essere infatti fisiologica o patologica (chetoacidosi).

La principale differenza tra le due forme di chetosi è la concentrazioni di chetoni nel sangue o chetonemia.

Nella chetosi fisiologica la chetonemia non supera mai valori di 0,6-0,8 mmol/l, il livello di chetoni non è quindi mai nocivo.

Nella chetoacidosi la chetonemia raggiunge livelli >1,5 fino a 2,5-3 mmol/l.



LA CHETOSI FISIOLOGICA

L'instaurarsi della chetosi dipende da due fattori di soglia entro i quali i grassi iniziano a "non bruciare più al fuoco dei carboidrati" in sede epatica:

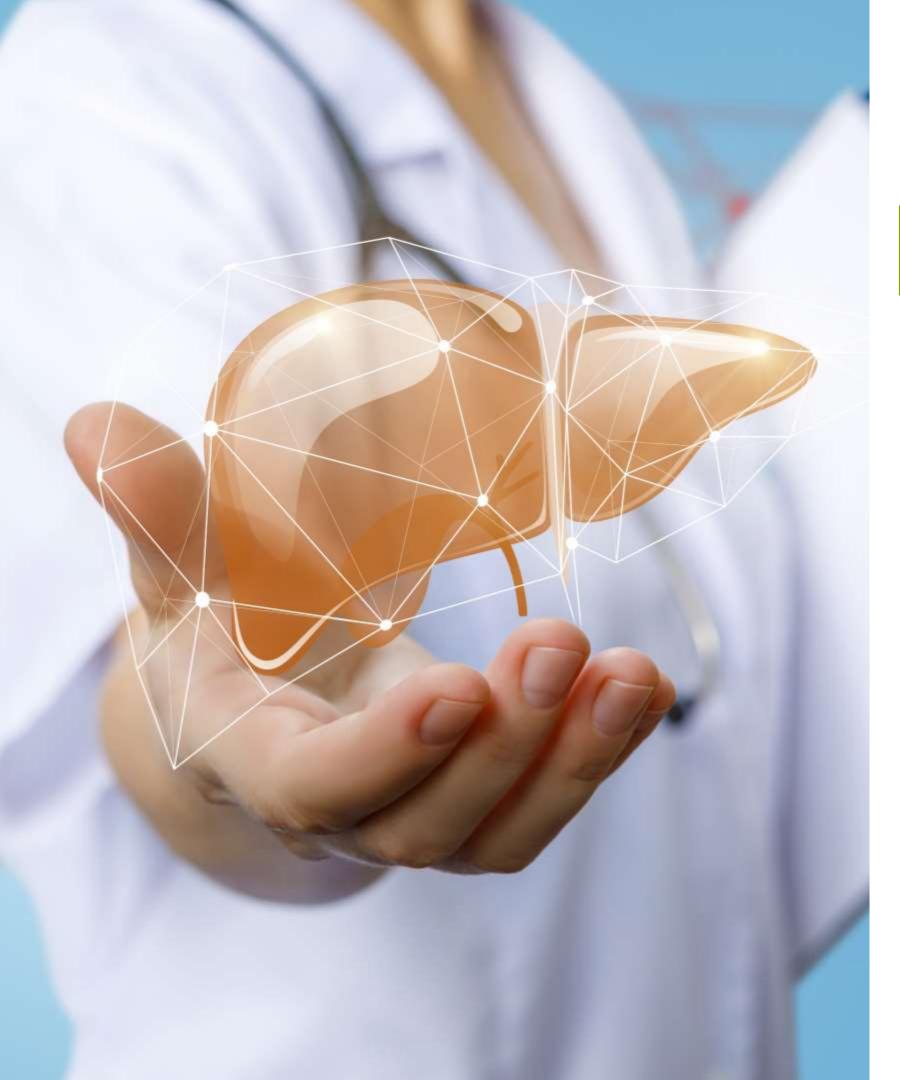
Livello di carboidrati giornalieri consumati

Entro quale termine i carboidrati nella dieta rimangono ridotti

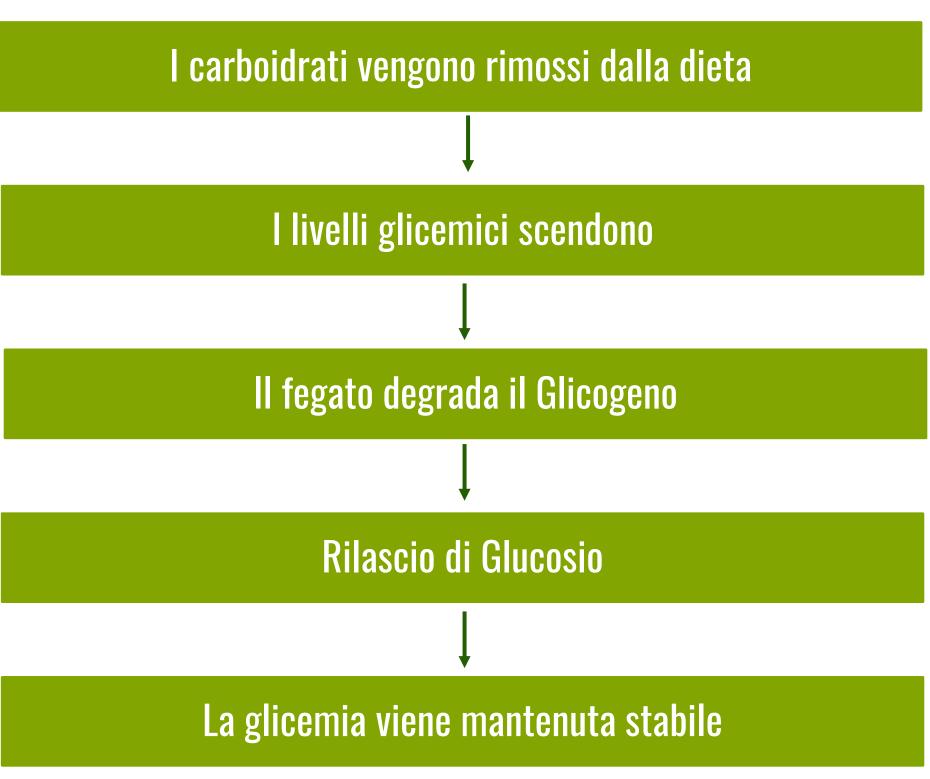
Lo stato metabolico della chetosi dipende strettamente dai livelli di glicogeno epatico, ovvero dalle scorte endogene di carboidrati rilasciabili nel sangue.

Dati approssimativi indicano che la quantità di glicogeno stoccato nel fegato, in condizioni normali ammonta a circa 100 grammi.

Queste quantità possono essere raddoppiate con una dieta ad alto apporto di carboidrati. I livelli basali di glicogeno epatico dipendono quindi, tra i vari fattori, dalla quantità di carboidrati giornalieri consumati.



Il glicogeno epatico ha principalmente il ruolo di mantenere stabili i livelli glicemici:

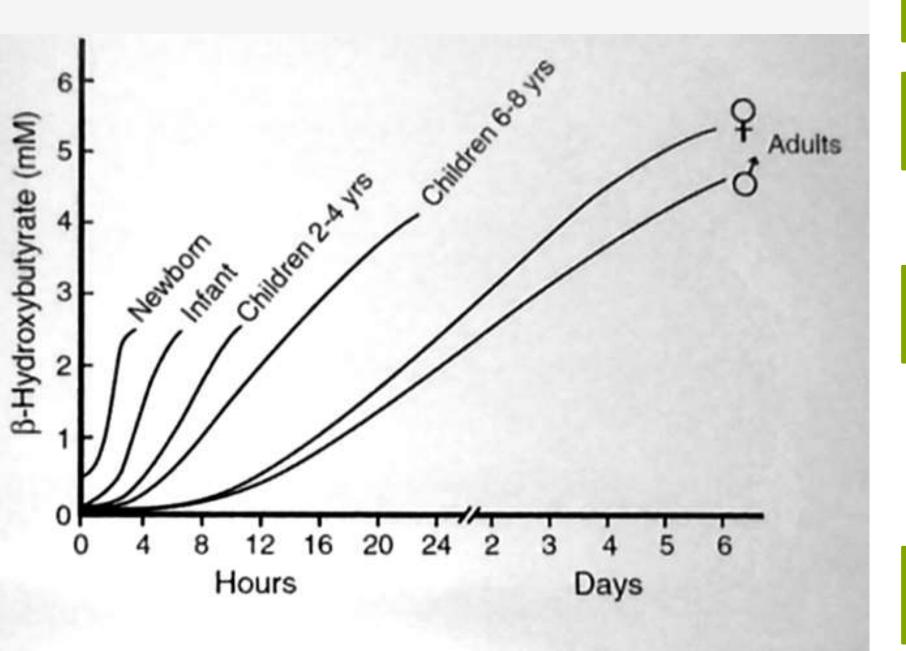


RISERVE DI GLICOGENO

L'esaurimento delle riserve epatiche di glicogeno avviene con:



La deplezione del glicogeno epatico avviene indicativamente entro 15-24 ore dopo che i carboidrati vengono rimossi dalla dieta, in base ai livelli iniziali di saturazione.



Cahill GF et al. Annu Rev Nutr 2006

Durante il digiuno:

Il glicogeno epatico è consumato ad un ritmo di circa 4 gr/ora

Le riserve epatiche di glicogeno sono circa 100 gr

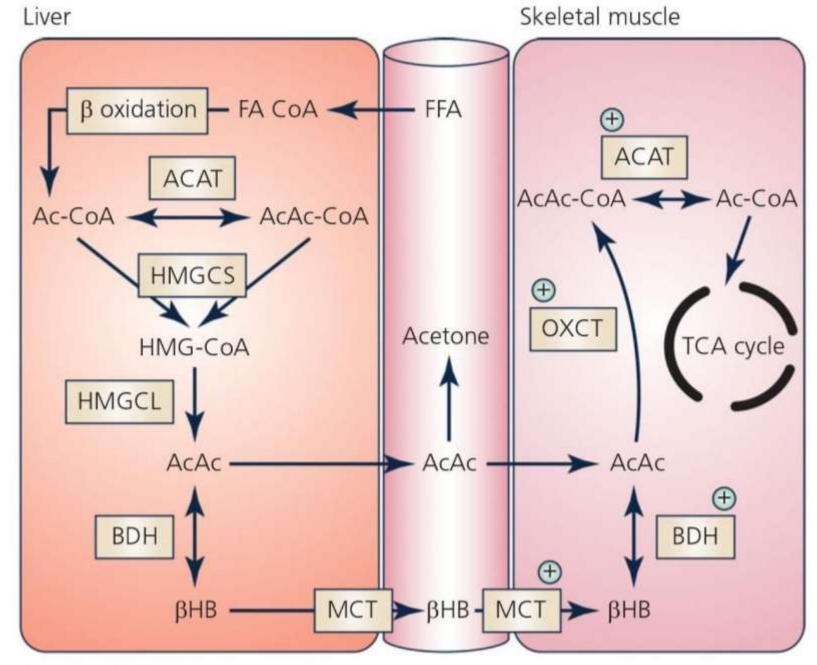


Le riserve epatiche possono esaurirsi in circa 24 ore

La tempistica si può ridurre se:

I carboidrati della dieta sono relativamente bassi

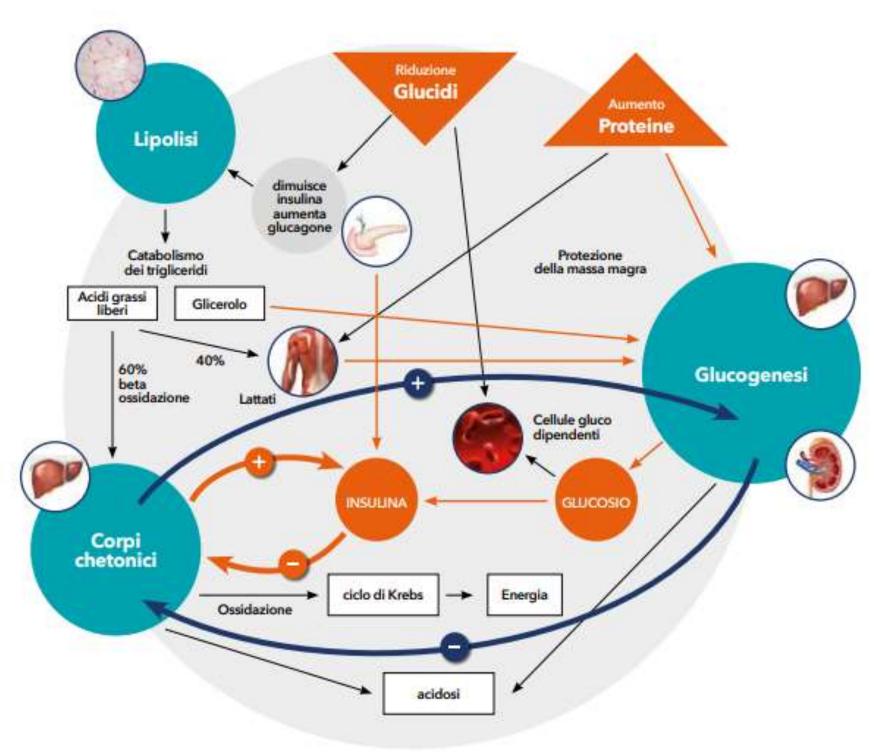
Viene effettuata attività fisica



Nei primi 3 giorni circa le richieste basali di glucosio rimangono elevate, ed è necessario qualche giorno perché il sistema nervoso centrale inizi ad adattarsi alla privazione cronica di carboidrati riducendone le richieste.

I chetoni nei primi giorni vengono ossidati per gran parte dai tessuti extra-epatici, principalmente dal muscolo scheletrico, a scopo energetico (chetolisi).

The Journal of **Physiology**

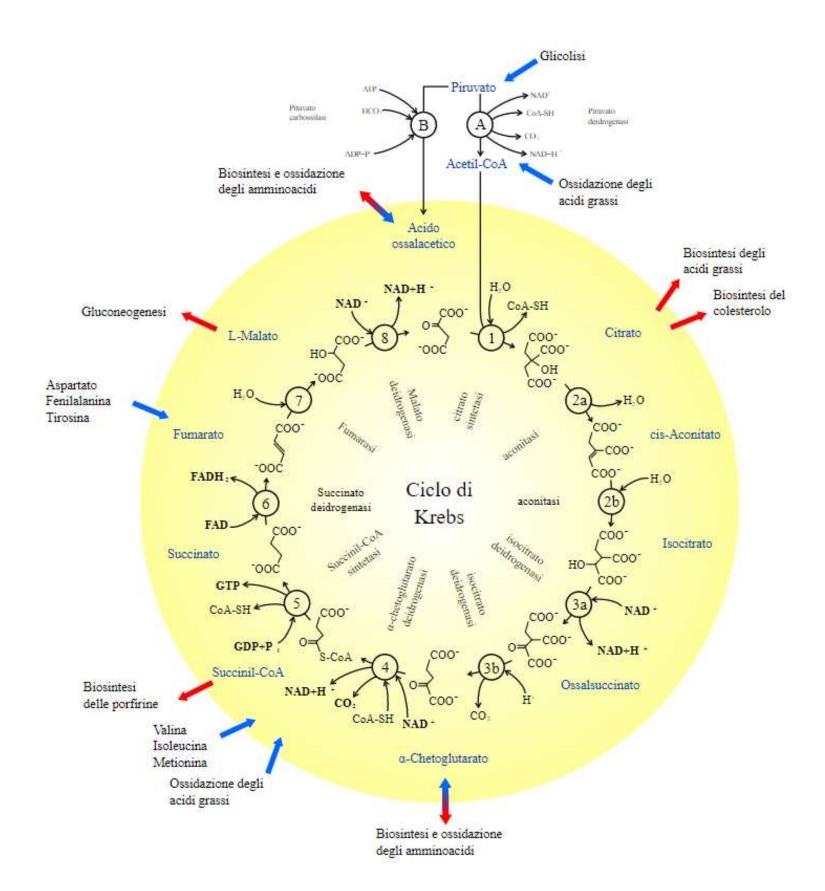


La produzione energetica cellulare avviene grazie alla metabolizzazione di alcuni substrati, soprattutto glucosio ed acidi grassi.

Questo processo inizia nel citoplasma e termina nei mitocondri:



Durante la produzione energetica, gli acidi grassi vengono ridotti in CoA (Coenzima A) e, subito dopo, fatti entrare nel Ciclo di Krebs.



Gli acidi grassi all'interno del Ciclo di Krebs si legano all'ossalacetato per giungere a un'ulteriore ossidazione, fino a terminare con la liberazione di anidride carbonica ed acqua.

Quando la produzione di acetil CoA, tramite lipolisi, eccede la capacità di assorbimento dell'ossalacetato, avviene la formazione dei cosiddetti corpi chetonici. Ogni corpo chetonico è formato da due molecole di acetil CoA.

I corpi chetonici possono essere ulteriormente ossidati, in particolare dalle cellule muscolari, dal cuore e in minor parte dal cervello oppure eliminati con le urine e con la ventilazione polmonare.

Se la produzione di corpi chetonici oltrepassa la capacità di smaltimento dell'organismo, si accumulano nel sangue dando luogo alla cosiddetta chetosi.

IN SINTESI

Rimozione dei carboidrati dalla dieta



Diminuzione della disponibilità di glucosio



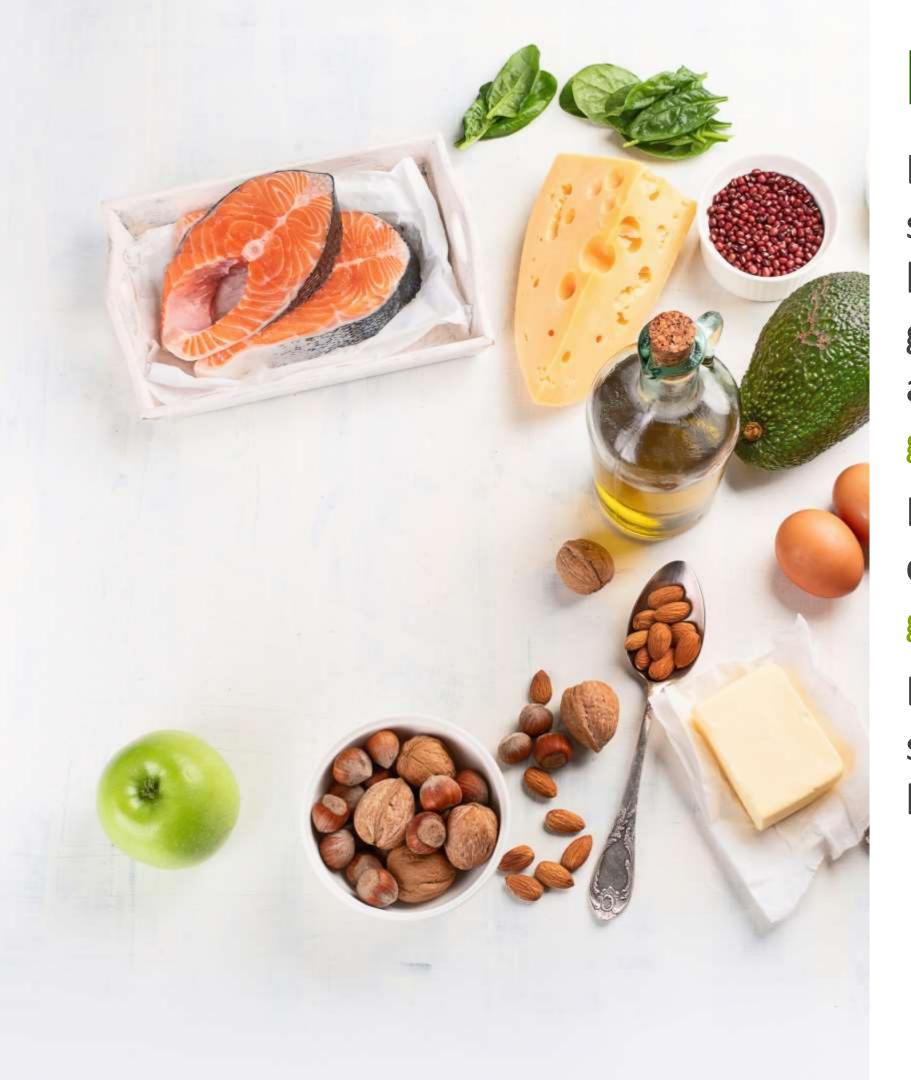
Aumento del rilascio di FFA dagli adipociti



Aumento dell'utilizzo dei FFA da parte del fegato



Aumento della produzione di corpi chetogenici da parte del fegato



LA DIETA CHETOGENICA

La dieta chetogenica è una dieta terapeutica basata sulla riduzione dei carboidrati, che obbliga l'organismo a produrre autonomamente il glucosio necessario alla sopravvivenza e ad aumentare il consumo energetico dei grassi contenuti nel tessuto adiposo.

Le quantità di carboidrati massime per instaurare la chetosi si aggirano attorno a valori inferiori ai 100 g/die o inferiori al 20% dell'apporto calorico.

Le quantità ideali di carboidrati normalmente suggerite per le diete chetogeniche ammontano a livelli al di sotto di 50 g/die.

In sintesi le caratteristiche della dieta chetogenica sono:





La presenza di corpi chetonici nel sangue esercita diversi effetti sull'organismo considerati utili nel processo di dimagrimento e nel controllo di patologie associate allo stato di obesità:

IPERGLICEMIA CRONICA

IPERTENSIONE ARTERIOSA



SINDROME METABOLICA



Il meccanismo di funzionamento della dieta chetogenica si basa su:

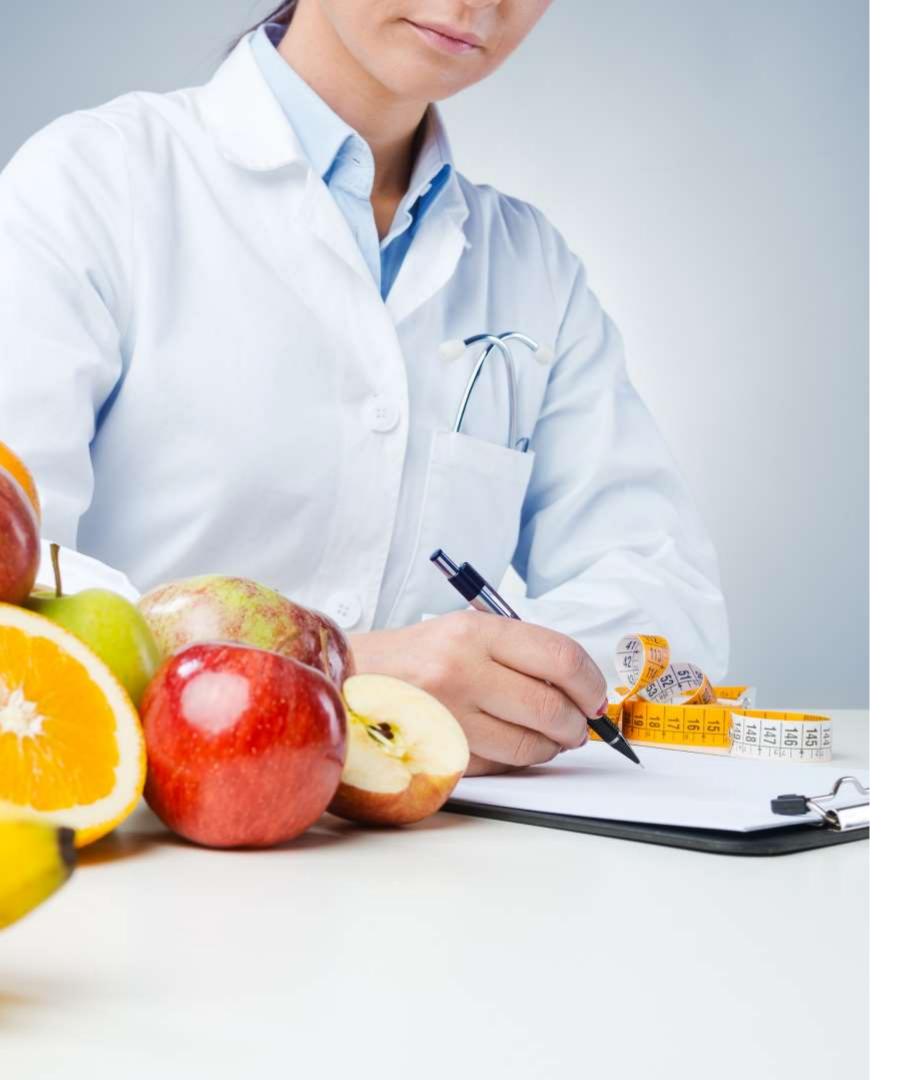
RIDUZIONE DELLE CALORIE

RIDUZIONE DEI CARBOIDRATI GIUSTO LIVELLO DI PROTEINE

ALTO CONTENUTO DI GRASSI

Questo meccanismo migliora la lipolisi e l'ossidazione lipidica cellulare, quindi il consumo totale di grassi ottimizzando il dimagrimento.

La produzione di corpi chetonici, che dev'essere assolutamente controllata, ha la funzione di moderare lo stimolo dell'appetito per il loro effetto anoressizzante.



È il medico curante e/o lo specialista, dopo aver sottoposto il paziente ad esami ematochimici, a poter prescrivere il protocollo dietetico chetogenico in quanto si tratta di dieta terapeutica.

Le regole su cui si basa la dieta equilibrata che segue il modello alimentare mediterraneo non valgono.

Si tratta di un protocollo di transizione per dimagrire e rieducare il metabolismo ad un buon funzionamento in modo tale che, una volta raggiunto il proprio peso forma, si possa tornare ad uno stile alimentare corretto e non alle vecchie "cattive" abitudini.

INDICATA DEI CASI DI:



CONTROINDICATA NEI CASI DI:



- Obesità: BMI > 30
- Sovrappeso: BMI > 25
- Sovrappeso associato a fattori di rischio:
 - ✓ Diabete mellito di tipo 2 e insulino-resistenza
 - ✓ Dislipidemia
 - ✓ Sindrome metabolica
 - ✓ Adiposità localizzate
 - ✓ PEFS (pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica)
 - ✓ Pre-intervento chirurgico

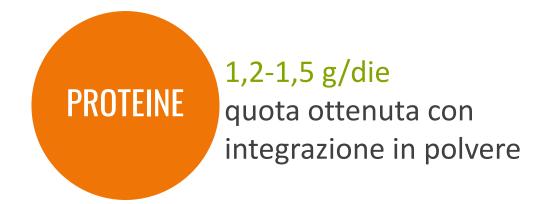
- Diabete mellito di tipo 1 (insulino-dipendente)
- Insufficienza renale
- Insufficienza epatica grave
- Insufficienza cardiaca
- Ictus pregressi
- Gravidanza e allattamento
- Disturbi psichiatrici gravi
- Neoplasie evolutive
- Ragazzi/e in età evolutiva
- Anziani
- Disordini alimentari psicogeni da alimentazione compulsiva (DCA)

Le fasi del Protocollo Chetogenico con Trattamento Aminoacidico

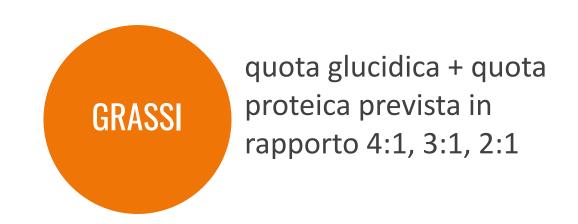
LE CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

La dieta VLCD è definita come una dieta ad apporto calorico/die ≤ 800 Kcal, con una particolare riduzione della quota di carboidrati.

La composizione usuale prevede:







È necessario supplementare con polivitaminici e microelementi (K, Na, Mg, Ca) fino a coprire il 100% RDA e abbondante apporto idrico.

Apporti glucidici <20-50 g/die sono livelli soglia per indurre i meccanismi metabolici chetogenici, mentre non possono essere ritenuti tali gli approcci che, anche se definiti ipocalorici (tra 50 e 150 grammi carboidrati/die), non inducono chetogenesi.



L'avvio di un paziente a un periodo di chetosi indotta dalla dieta deve prevedere:

FASE DI VALUTAZIONE

Indicazioni e Controindicazioni Dati clinico-anamnestici

FASE DI DEFINIZIONE

Obiettivi Tempo previsto di trattamento

FASE DI PROGRAMMAZIONE

Protocollo dietetico Graduale uscita dalla chetosi



L'autogestione del paziente potrebbe esporlo a carenze o inadeguatezze nutrizionali; è da chiarire l'ambito di vera "terapia metabolica" ed è necessario uno stretto monitoraggio clinico e bioumorale, programmando controlli periodici clinici ed ematici; vanno anche ben chiarite le fonti "nascoste" di carboidrati.

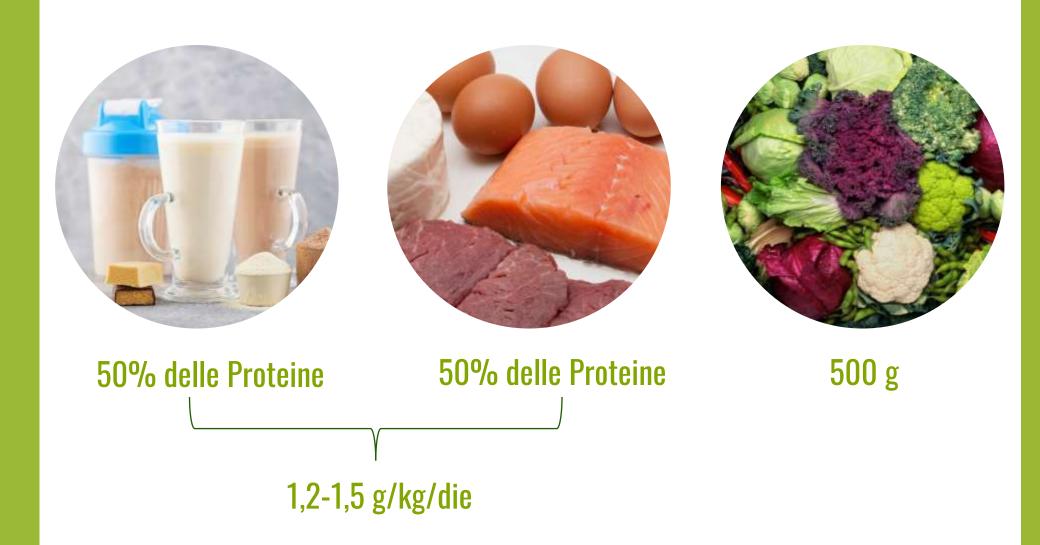
Il calo ponderale auspicabile descritto è di circa 1-2 kg alla settimana, con punte massime di 2,5 kg.

In casi di risultati insoddisfacenti si può verificare l'aderenza alla prescrizione con l'utilizzo di test rapidi urinari per la rilevazione dei corpi chetonici, che dovrebbe risultare fortemente positiva.

FORMULARE LA DIETA

Si comincia col calcolare l'apporto delle proteine di 1,2-1,5 g/kg/die. L'apporto proteico sarà diviso tra l'integratore in polvere e un alimento proteico tra carne e/o pesce.

A pranzo e cena le proteine saranno accompagnate da verdure (circa 250 g a pasto):



CALCOLO DELLE PROTEINE

PROTEINE TOTALI DELLA GIORNATA

Stabilito il Peso attuale del paziente, si moltiplica questo valore per:





ESEMPIO

Sesso: uomo

Peso: 75 Kg

Fabbisogno proteico giornaliero =

75 x 1,5 = 112,5 g/die

PROTEINE DA INTEGRATORE

L'integratore proteico in polvere dovrà coprire il 50% delle proteine totali calcolate:

ESEMPIO

Fabbisogno proteico giornaliero = 75 x 1,5 = 112,5 g/die

Proteine da integratore = 112,5 : 2 = 56,25 g

N°bustine = 4

1 bustina di integratore aminoacidico contiene circa 15g di proteine

PROTEINE DA ALIMENTO

La restante quota di proteine sarà assunta attraverso carne e pesce secondo una tabella prestabilita che riporta i grammi di cibo da assumere durante la giornata:

ESEMPIO

Proteine da alimento = 56,25 g

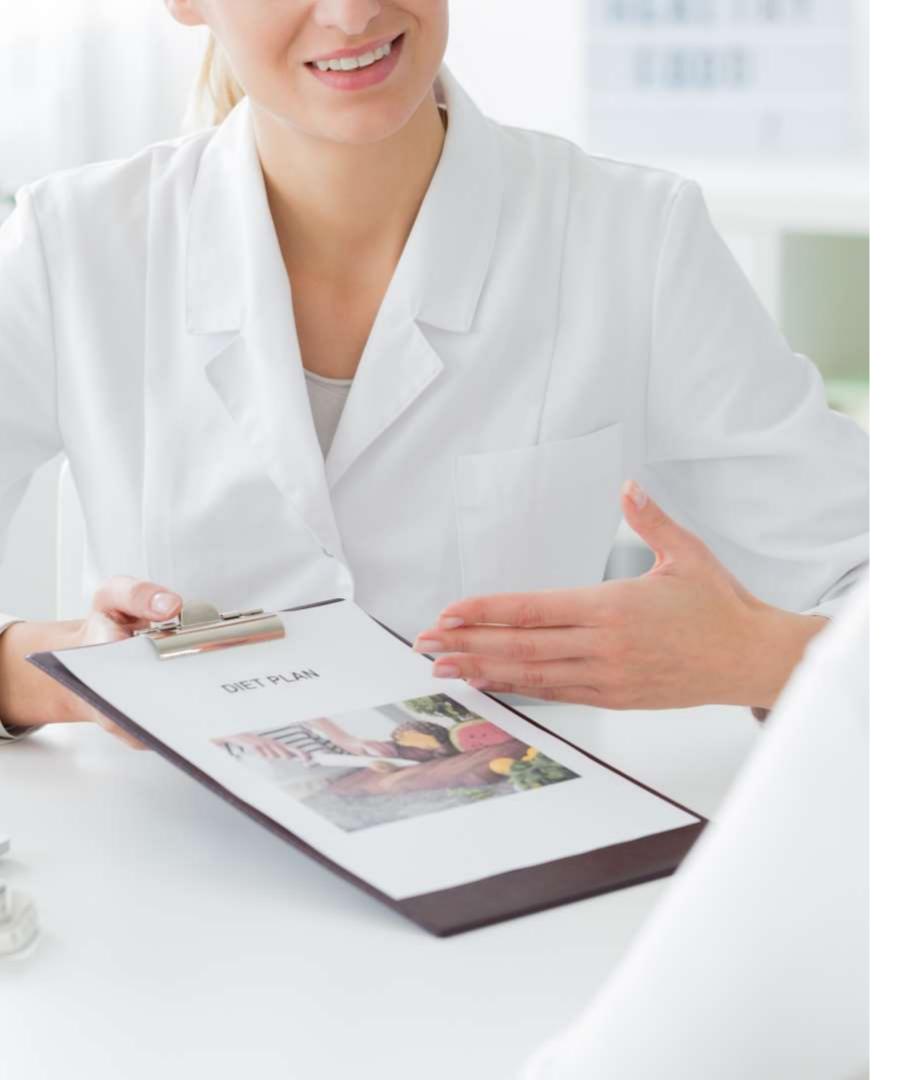
Pollo, Manzo, Maiale = 280g/die*

Orata, Spigola, Dentice = 330g/die*

Trota, Seppia, Tonno = 390g/die*

*il quantitativo è da dividere tra pranzo e cena. Es. pollo (280:2= 140 a pranzo), orata (330:2=165g a cena)





INDICAZIONI COMPORTAMENTALI

- Per sciogliere la bustina utilizzare bevande fredde o a temperatura ambiente non zuccherate: acqua, caffè, thè, tisane.
- È vietato saltare un pasto o mangiare cibi in quantità minore a quanto indicato.
- Bere almeno due litri di acqua al giorno.
- Non usare olio, al massimo un cucchiaino.
- In caso di fame improvvisa, mangiare finocchi o cetrioli.
- Utilizzare limone, aceto di mele, aglio, cipolla e aromi vari per condire le pietanze.
- Non salare i cibi; se dovesse risultare difficile utilizzare sale marino integrale.
- Non consumare caramelle o gomme da masticare.
- È possibile bere thè al limone, caffè (max 2 al giorno), spremute di limone senza zucchero.
- Cuocere i cibi a vapore, alla griglia o con forno a microonde.
- Evitare atteggiamenti sedentari (riposo pomeridiano, lunghi periodi seduti, utilizzo dell'ascensore e mezzi di trasporto per brevi spostamenti).
- Praticare ogni giorno una regolare attività fisica aerobica.



INTEGRATORE PROTEICO AMINOACIDICO

Integratore alimentare ad alto indice proteico costituito di proteine del siero del latte solubili.

Le proteine sono generalmente microfiltrate, hanno un bassissimo indice glicemico, contengono tutti gli aminoacidi, in particolar modo quelli ramificati, e un apporto di vitamine e minerali necessari per il metabolismo energetico.

MODO D'USO

DOSE

Come raccomandato dal nutrizionista, in base al fabbisogno proteico del paziente.

COME ASSUMERLO

Versare il contenuto della bustina in una tazza o in uno shaker e aggiungere acqua o altre bevande non zuccherate come caffè, tisane, the, camomilla, a temperatura ambiente, nelle quantità che ne permetta la completa solubilizzazione.

È possibile aggiungere del cacao amaro per aromatizzare la miscela.

LE FASI

Il protocollo chetogenico tradizionalmente si articola in 3 fasi ciascuna con degli obiettivi da raggiungere:

FASE 1

Fase di Attacco

Drastica riduzione di carboidrati e introduzione di carni magre e verdure a basso indice glicemico con integrazione proteica personalizzata.

La fase dura dai 14 ai 21 giorni.

In questa fase si raggiunge e si mantiene lo stato di chetosi.

I corpi chetonici contribuiscono alla scomparsa del senso di fame e, in assenza di zuccheri, l'organismo brucia i grassi convertendoli in fonte di energia.

FASE 2

Fase di Transizione

Dieta ipocalorica con graduale e controllata introduzione di carboidrati.

Di solito vengono inseriti cereali integrali e legumi.

Carni magre con verdure e l'utilizzo dell'integratore proteico sono previsti ancora per questa fase.

FASE 3

Fase di Mantenimento

Particolarmente delicata; mira alla stabilizzazione e al mantenimento del peso raggiunto.

Lo scopo è rieducare il paziente per acquisire uno stile alimentare sano e variato, basato su un corretto bilanciamento dei vari nutrienti.

È il momento giusto per riscoprire il benessere psicofisico che deriva da un leggero ma regolare esercizio fisico, per non incorrere in ricadute e non recuperare i chili persi.

RICONOSCERE LA CHETOSI

Alcuni segnali permettono di capire se si è raggiunto uno stato di chetosi. Tra questi:



Alito "fruttato", che odora di acetone, uno dei corpi chetonici che vengono prodotti in questa condizione, insieme a beta-idrossibutirrato e acido acetacetico.



Aumento della sete e bocca asciutta.



Bisogno di urinare.

Si tratta tuttavia di metodi approssimativi.

RICONOSCERE LA CHETOSI

Per controllare in modo preciso il valore dei chetoni, si può misurare:



CHETONURIA – strisce reattive per urine

Posizionare le strisce sotto il flusso e aspettare pochi secondi: in caso di chetosi, lo stick cambierà colore. In base al colore, il livello di chetoni sarà più o meno alto e, quindi, lo stato di chetosi più o meno profondo. Il livello di idratazione può influire su questa misurazione e dare un falso positivo (in caso di disidratazione) o negativo (bere molta acqua può far risultare una concentrazione di chetoni inferiore).



CHETONEMIA – analisi del sangue

È il metodo più preciso. Il corpo si trova in uno stato di chetosi quando il valore dei chetoni nel sangue è compreso tra 0,6 e 1,5 mmol/l.

Il Protocollo Chetogenico Dietosystem Dieta Combinata con Proteonorm

Dieta combinata 💥 💳 HOME CONTATTI 🙃 AREANUTRIZI









DIETA COMBINATA è il trattamento dietetico d'urto che ti aiuta a perdere peso rapidamente e che ti motiva a intraprendere un percorso di dimagrimento equilibrato, l'unico in grado di darti una soluzione definitiva ai tuoi problemi di peso.









PROTEONORM

ILMETODO

COME ADERIRE



ORDINA PROTEONORM

CHI SIAMO

NEWS

DIMAGRIRE IN SICUREZZA

Il trattamento Dieta Combinata con Proteonorm si integra con alcuni alime magri, verdure a basso indice glicemico). Tale trattamento va, ad esclusivo consigliato per un periodo massimo di 14/21 giorni. Il paziente così trattat dieta bilanciata.

Scopri come!







PROTEONORM

DIETA COMBINATA

DIETA COMBINATA è l'integrazione tra la personalizzazione dietetica realizzata con il contributo scientifico di DIETOSYSTEM e PROTEONORM.

Il protocollo dietetico integrato,

gestito esclusivamente dai nutrizionisti, rappresenta la soluzione scientifica all'abuso indiscriminato di integratori proteici nel trattamento dietetico.

Proteine di alta qualità prescritte dal nutrizionista in funzione dello stato di salute del paziente.



PROTEONORM

Proteonorm è un integratore alimentare costituito di proteine del siero del latte solubili, arricchite da Inositolo, Potassio, L-Citrullina, L-Ornitina, L-Carnitina, L-Cistina, Magnesio e Niacina.

Le proteine, micro e ultra filtrate, sono costituite da oligopeptidi altamente assimilabili dall'organismo che passano direttamente le mucose intestinali senza subire processi digestivi.

Le proteine provengono dal siero del latte ma non presentano quantità di lattosio o di grassi tali da dare rischio di reazioni di intolleranza.

Hanno un bassissimo indice glicemico e contengono tutti gli aminoacidi essenziali, non essenziali e semiessenziali, in particolare quelli ramificati.



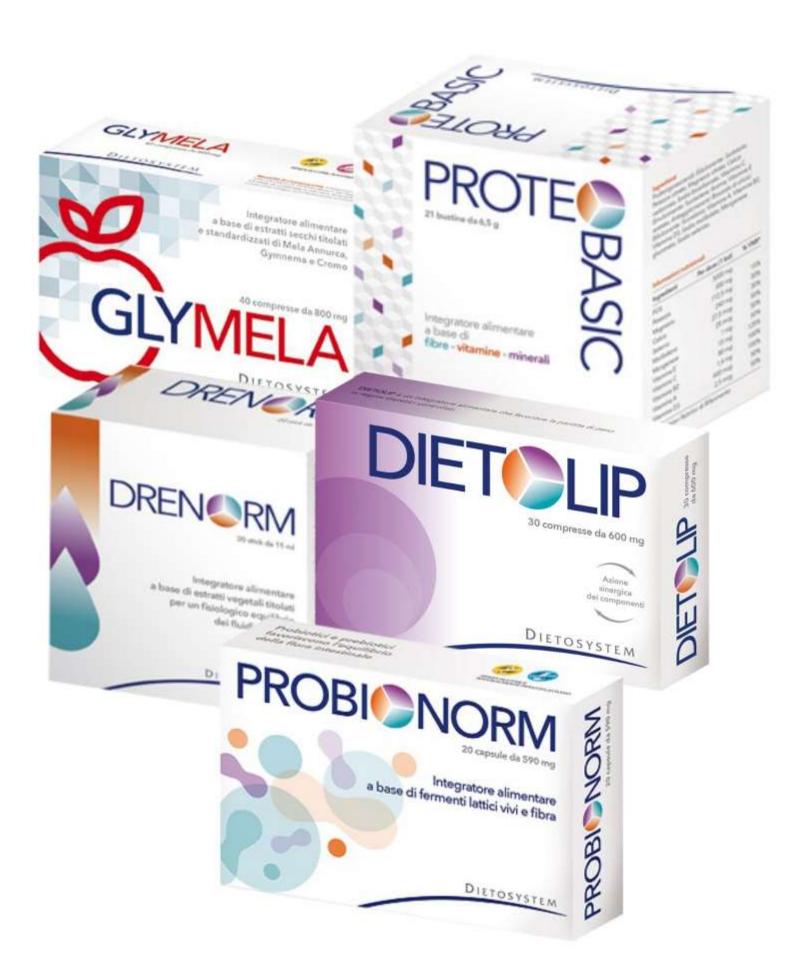
PROTEONORM

Proteonorm è la fonte proteica ideale nelle diete che prevedano un'aumentata assunzione di proteine, con il vantaggio di apportare anche vitamina B3, minerali ed altri amminoacidi fondamentali per il metabolismo energetico.

Tutte le fasi del protocollo prevedono il consumo dell'integratore Proteonorm la cui quantità è calcolata sul peso del paziente.

Proteonorm è disponibile in tre diversi aromi: cioccolato, arancia e galatina.

La versione <u>Proteonorm Veg</u>, nella sola variante al cioccolato, è indicata per i soggetti vegani o intolleranti al lattosio.



LA LINEA INTEGRO

Per tutte le fasi del protocollo Dieta Combinata® è prevista, se necessaria, l'introduzione di composti fitoterapici e multivitamici, della linea <u>INTEGRO</u>:

INTEGRATORE	INDICAZIONI
Elledielle	Controllo dei livelli di lipidi nel sangue
Glymela	Controllo dei glucidi nel sangue e del senso di fame
Dietolip	Attivazione del metabolismo
Drenorm	Effetto riequilibrante dei fluidi corporei
Proteobasic	Regolazione funzione intestinale e integratore vitaminico
Probionorm	Riequilibrio del microbiota o flora batterica intestinale

LA LINEA PROTEOFOOD

È consentita, sin dalle prime fasi più restrittive, l'introduzione "opzionale" di prodotti ipoglucidici ad elevato contenuto proteico della linea <u>PROTEOFOOD</u> garantendo una maggiore compliance del paziente.

Gli alimenti PROTEOFOOD consentono di reintrodurre, nelle diverse fasi di dimagramento, "alimenti vietati" garantendo la sostenibilità del trattamento dietetico.

Grazie alla formulazione nutrizionale ad elevato contenuto proteico e bassissimo apporto glucidico, la linea PROTEOFOOD offre una gamma di alimenti dolci e salati, da integrare nel protocollo Dieta Combinata®, garantendo il corretto equilibrio nutrizionale nell'ambito della dieta chetogenica.

ALIMENTI DOLCI	ALIMENTI SALATI
Barretta al cioccolato	Crackers
Barretta al caramello o al lampone	Pane
Barretta vegetariana	Fette biscottate
Biscotti alla vaniglia, arancia, cioccolato	Pasta
Brownie al cioccolato	Patatine al barbecue
Wafers al cioccolato	
Cioccolato fondente	
Praline di soia ricoperte di cioccolato	
Marmellata di albicocche	

LE FASI DELLA DIETA COMBINATA

DIMAGRAMENTO

PREPARAZIONE FASE 0 FASE 1

FASE FACOLTATIVA – Preparazione (7 giorni)

- Dieta leggermente ipocalorica detossicante.
 Integrazione di 1 bustina/die di Proteonorm.
- Integrazione di 2 stick/die di Drenorm per favorire la depurazione e l'equilibrio idrico dell'organismo.

FASE 0 - Dieta Pre-bariatrica (10 giorni)

- Dieta pre-chirurgica bariatrica esclusiva per i pazienti con un BMI ≥ 40.
- Alimentazione tramite la sola miscela aminoacidica Proteonorm. Circa 10-15 bustine/die.

FASE 1 - Dieta d'attacco (da 14 a 21 giorni)

- Dieta con drastica riduzione di carboidrati e introduzione di carni magre e verdure a basso indice glicemico. Integrazione proteica personalizzata tramite Proteonorm.
- Introduzione "facoltativa" di Proteofood e/o di alimenti della tradizione a scelta tra quelli selezionati per la fase.

TRANSIZIONE

FASE 2 FASE 3 FASE 4

FASE 2 - Dieta di transizione 1 (7 - 14 giorni)

- Dieta ipocalorica con lieve introduzione di carboidrati, con carni magre e verdure a basso indice glicemico. Integrazione di 2 bustine/die di Proteonorm.
- Introduzione "facoltativa" di Proteofood e/o di alimenti della tradizione a scelta tra quelli selezionati per la fase.

FASE 3 - Dieta di transizione 2 (da 7 a 14 giorni)

- Dieta ipocalorica con ulteriore introduzione di carboidrati, con carni magre e verdure a basso indice glicemico. Integrazione di 2 bustine/die Proteonorm.
- Introduzione "facoltativa" di Proteofood e/o di alimenti della tradizione a scelta tra quelli selezionati per la fase.

FASE 4 - Dieta di transizione 3 (da 7 a 14 giorni)

- Dieta leggermente ipocalorica con maggiore introduzione di carboidrati, con carni magre e verdure a basso indice glicemico. Integrazione di 2 bustine/die di Proteonorm.
- Introduzione "facoltativa" di Proteofood e/o di alimenti della tradizione a scelta tra quelli selezionati per la fase.

MANTENIMENTO

FASE 5

FASE 5 - Dieta di mantenimento (7 - 14 giorni)

- Dieta normocalorica sul modello della dieta mediterranea. Introduzione di 1 bustina/diedi Proteonorm.
- Utilizzo di alimenti della sola tradizione italiana per intraprendere una corretta alimentazione.

COME PROCEDERE

La Dieta Combinata[®] con Proteonorm può essere elaborata direttamente online al sito www.dietacombinata.it previa registrazione gratuita.

L'accesso al sito è riservato esclusivamente ai Medici e ai Biologi Nutrizionisti riconosciuti tramite il protocollo WelfareLink, a garanzia del paziente e dell'esclusivo utilizzo della metodica da parte di operatori sanitari qualificati.

A registrazione avvenuta l'utente accede alla sua area dedicata e può:

Inserire i dati del paziente

Inserire gli eventuali dati della composizione corporea

Elaborare il piano alimentare: classico, vegetariano, vegano, intollerante al lattosio

Stampare il referto con l'intestazione del proprio studio

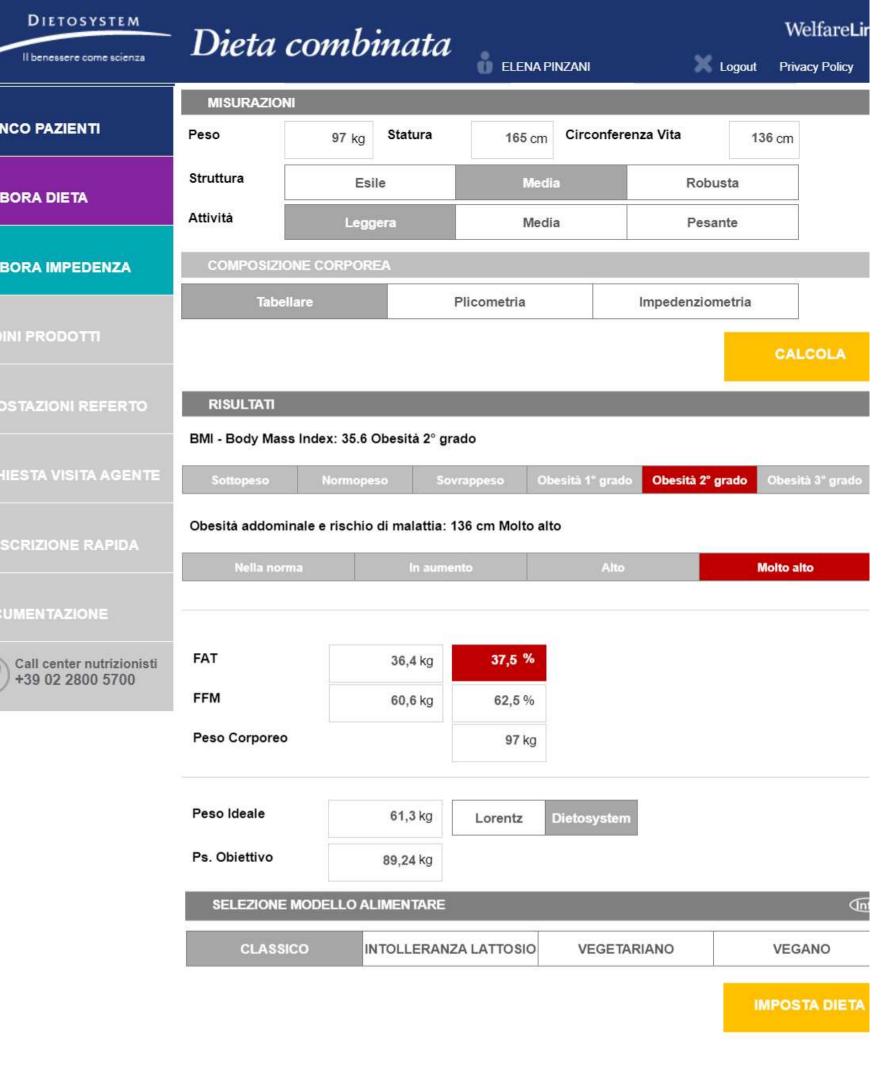
Stampare la ricetta di prescrizione con codice d'acquisto per il paziente

DIETOSYSTEM Il benessere come scienza	Dieta	combi	nata	ů E	LENA PII	nzani		×		Welfare	
ELENCO PAZIENTI	ELABORA	DIETA			৩	Ripeti in	serimento			INDIETRO)
*	DATI ANAG	RAFICI									
ELABORA DIETA	Cognome	ROSSI			Non	ne	MARCO				
	Nato il	01/01/1965			Sesso		Uomo Donna				
ELABORA IMPEDENZA	Città				CAF	,					
ORDINI PRODOTTI	Indirizzo										
	Email										
MPOSTAZIONI REFERTO	Telefono				Cell	ulare	=				
	MISURAZIONI										
RICHIESTA VISITA AGENTE	Peso	97 kg	Statura	1	65 cm	Circonfe	renza Vita		136 c	m	
PRESCRIZIONE RAPIDA	Struttura	Esile		Media		Robusta					
	Attività	Legge	era		Media	ı		Pesar	nte		
DOCUMENTAZIONE	COMPOSIZ	IONE CORPORE	A								
Call center nutrizionisti	Tab	Р	licomet	ria		Impedenziometria					
+39 02 2800 5700									С	ALCOLA	LCOLA
Call center consumatori +39 02 2800 5725											
FAX +39 02 8718 1182											

1° STEP: INSERIMENTO PAZIENTE

Dopo la registrazione a WelfareLink, l'operatore può accedere all'area riservata e inserire i dati del paziente per il calcolo del peso ideale:

- Dati anagrafici
- Dati antropometrici
- Dati plicometrici
- Dati impedeziometrici rilevati in monofrequenza
- Metodi Tabellari



2° STEP: IMPEDENZIOMETRIA

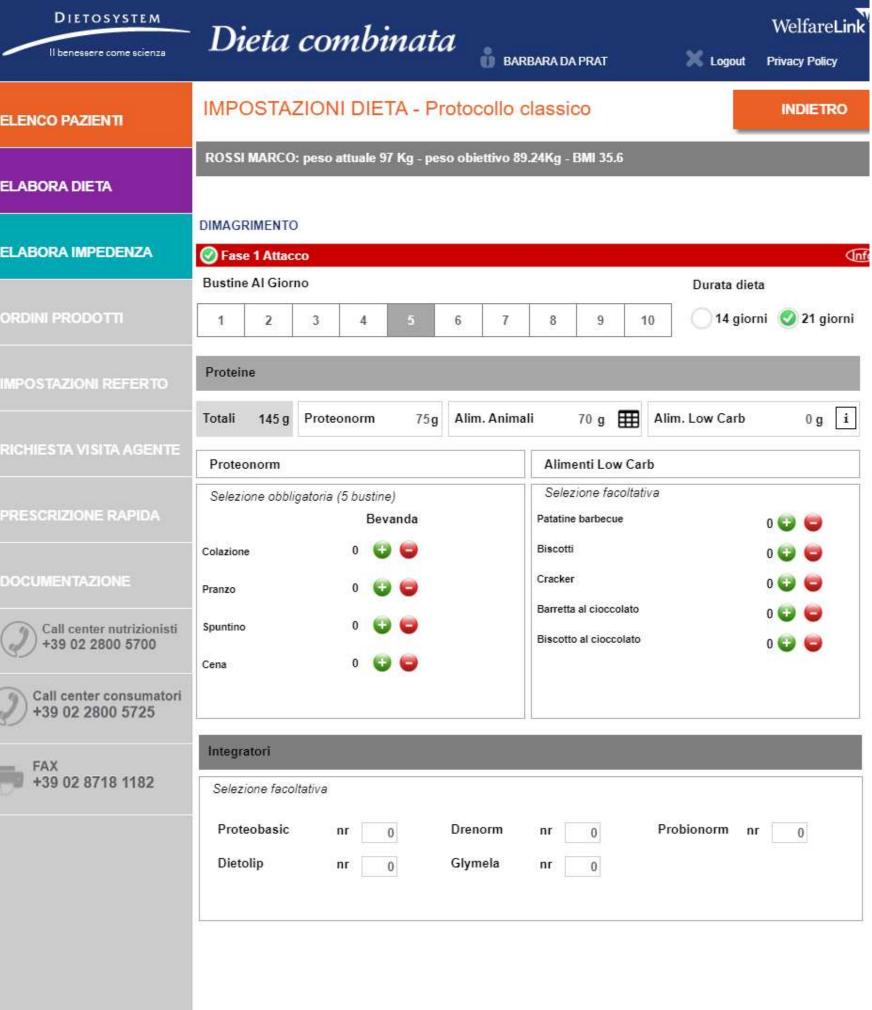
Attraverso la <u>BIA monofrequenza Bialight</u>

<u>Dietosystem®</u> l'operatore può importare

direttamente la misurazione e visualizzare i risultati
più significativi: FAT, FFM, TBW.



BIALIGHT



3° STEP: ELABORAZIONE DIETETICA

FASE D'ATTACCO 1

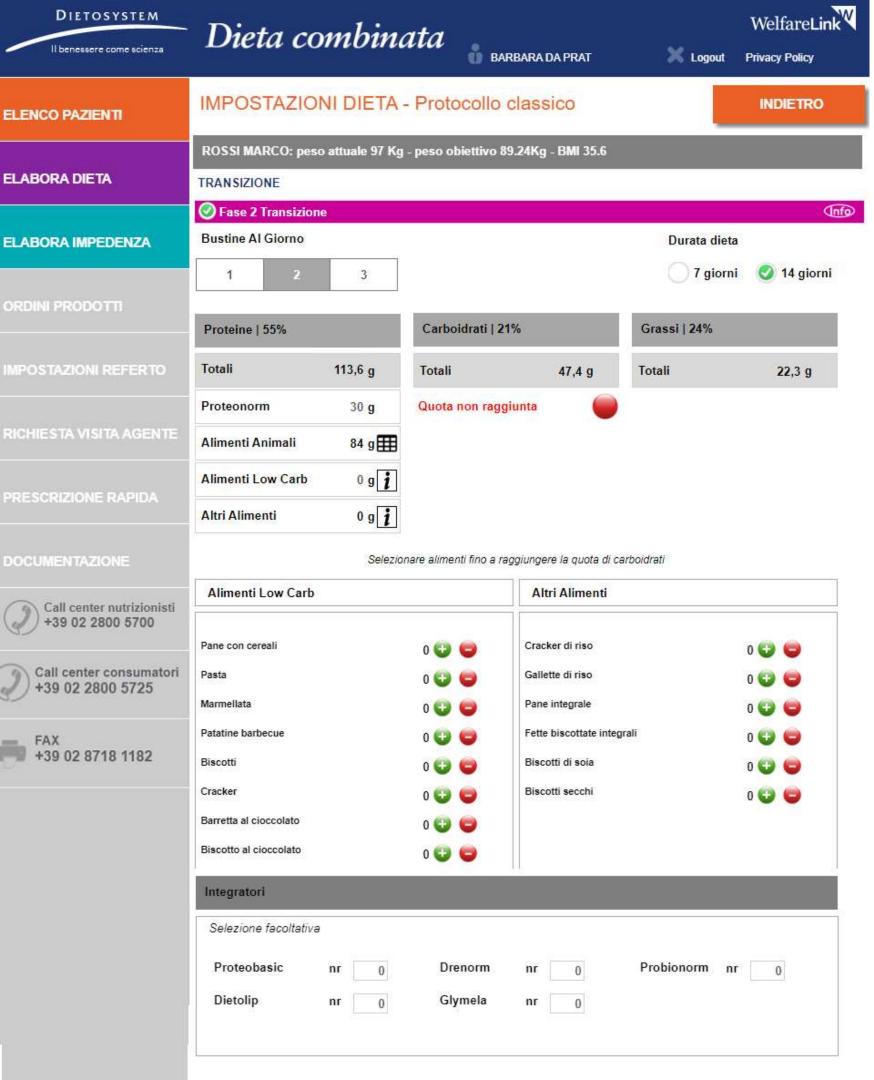
Inseriti i dati e impostati gli obiettivi, il passo successivo è l'elaborazione della dieta partendo dalla Fase 1 o fase di attacco, la più drastica.

L'operatore deve distribuire tra i diversi pasti le bustine di integratore. Il numero di bustine è già calcolato dalla piattaforma.

Può anche selezionare un prodotto Proteofood tra quelli permessi. Questa selezione comporta il ricalcolo degli alimenti animali tradizionali.

FASE 1 ATTACCO

- Durata: 14- 21 giorni.
- Drastica riduzione dell'intake calorico.
- Drastica riduzione dei carboidrati: intake glucidico pari al 10 % (< 30 g).
- Alto contenuto proteico: intake proteico pari a 1,5/1,2 g x kg di peso corporeo, di cui 50% con miscela aminoacidica Proteonorm e 50% con alimenti animali.
- 500 g di verdura fresca a basso indice glicemico.
- Secondi piatti a base di carni magre.
- 10 g/die di olio EVO.
- Assunzione di almeno 2 litri di acqua oligominerale al giorno.



3° STEP: ELABORAZIONE DIETETICA

FASI DI TRANSIZIONE 2 – 3 – 4

Le fasi di transizione consentono il graduale inserimento della quota glucidica in tre differenti step.

Ognuna delle fasi propone una ridistribuzione dei macronutrienti sempre più vicina al modello mediterraneo pur utilizzando ancora l'integratore, nella quantità fissa di due bustine al giorno, e i prodotti Proteofood e quelli tradizionali selezionati accuratamente per ognuna delle fasi.

FASE 2 TRANSIZIONE

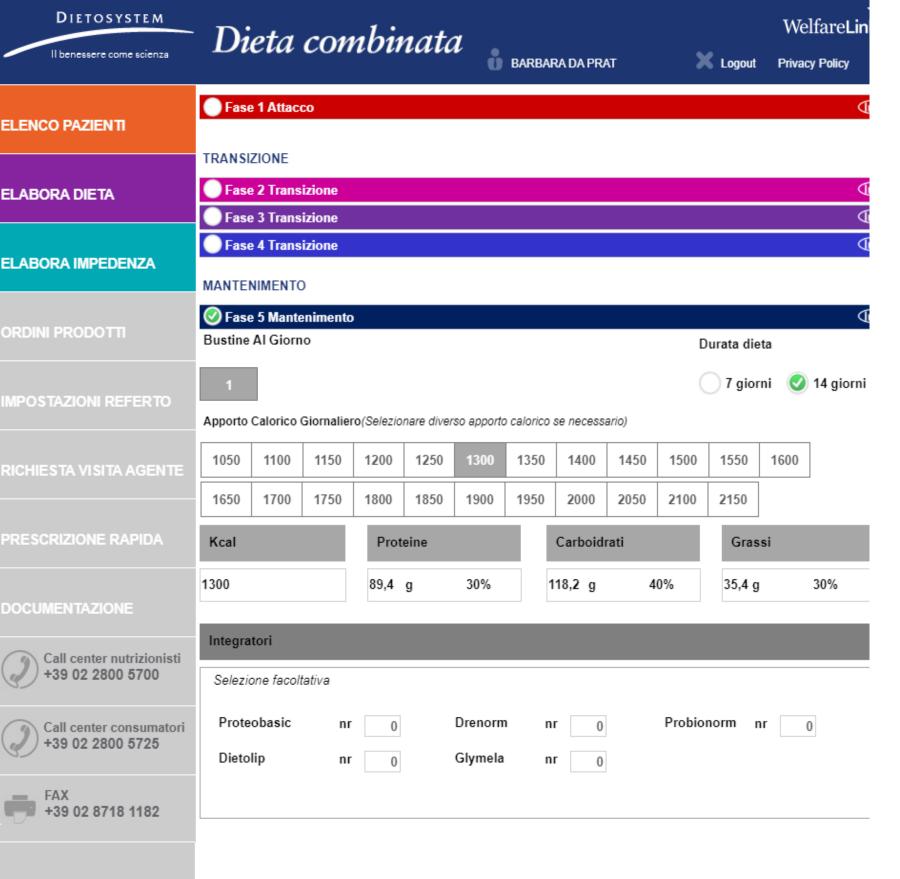
- Dieta ipocalorica con ripartizione:
 - ✓ 55% di proteine
 - ✓ 21% di carboidrati
 - ✓ 24% di grassi
- Lieve introduzione dei carboidrati;
- Alto contenuto proteico: intake proteico calcolato in base allo stato nutrizionale, di cui 30 g da Proteonorm, e la quota restante da alimenti animali, alimenti Low Carb e/o altri alimenti tradizionali;
- 2 bustine giornaliere di Proteonorm;
- 500 g di verdura fresca a basso indice glicemico;
- Secondi piatti a base di carni magre;
- 10 g/die di olio EVO.

FASE 3 TRANSIZIONE

- Dieta ipocalorica con ripartizione:
 - √ 48% di proteine
 - √ 31% di carboidrati
 - ✓ 21% di grassi
- Ulteriore introduzione dei carboidrati;
- Alto contenuto proteico: intake proteico calcolato in base allo stato nutrizionale, di cui 30 g da Proteonorm, e la quota restante da alimenti animali, alimenti Low Carb e/o altri alimenti tradizionali;
- 2 bustine giornaliere di Proteonorm;
- 500 g di verdura fresca a basso indice glicemico;
- Secondi piatti a base di carni magre;
- 10 g/die di olio EVO.

FASE 4 TRANSIZIONE

- Dieta leggermente ipocalorica con:
 - √ 39% di proteine
 - √ 37% di carboidrati
 - ✓ 24% di grassi
- Ulteriore introduzione dei carboidrati;
- Alto contenuto proteico: intake proteico calcolato in base allo stato nutrizionale, di cui 30 g da Proteonorm, e la quota restante da alimenti animali, alimenti Low Carb e/o altri alimenti tradizionali;
- 2 bustine giornaliere di Proteonorm;
- 500 g di verdura fresca a basso indice glicemico;
- Secondi piatti a base di carni magre;
- 10 g/die di olio EVO.



3° STEP: ELABORAZIONE DIETETICA

FASE DI MANTENIMENTO 5

La fase di mantenimento è il passo conclusivo del protocollo alimentare con una proposta di menù in stile mediterraneo. L'operatore trova selezionato la tipologia di menù precostituito per il suo paziente.

È prevista solo una bustina di integratore proteico al giorno.

FASE 5 MANTENIMENTO

- Dieta normocalorica, vicina al modello mediterraneo;
- 1 bustina giornaliera di Proteonorm;
- 500 g di verdura fresca a basso indice glicemico;
- Secondi piatti a base di carni magre;
- 10 g/die di olio EVO.



FASE 1

COLAZIONE

Proteonorm 40 g (2 Bustine)

PRANZO

Proteonorm 20 g (1 bustina)

Associare un alimento a scelta indicato nella tabella degli alimenti consentiti.

Aggiungere come contorno: 250g di verdure da scegliere tra: asparagi, bietole, broccoli, cavoli, cavolfiore, cavolini, carciofi, finocchi, indivia, lattuga, sedano, spinaci, radicchio, rape, valeriana, zucchine, funghi, cicoria, scarola, fagiolini, rucola, cetrioli, ravanelli, melanzane

Condimenti permessi: succo di limone, aromi da cucina, olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)

SPUNTINO

Proteonorm 20 g (1 bustina)

CENA

Proteonorm 20 g (1 bustina)

Associare un alimento a scelta indicato nella tabella degli alimenti consentiti.

Aggiungere come contorno: 250g di verdure da scegliere tra: asparagi, bietole, broccoli, cavoli, cavolfiore, cavolini, carciofi, finocchi, indivia, lattuga, sedano, spinaci, radicchio, rape, valeriana, zucchine, funghi, cicoria, scarola, fagiolini, rucola, cetrioli, ravanelli, melanzane

Condimenti permessi: succo di limone, aromi da cucina, olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)

Al solo scopo esemplificativo, troverà di seguito una tabella di alimenti con il loro indice glicemico. Dopo questo periodo di prescrizione dietetica e quando il suo metabolismo sarà riequilibrato le consiglio di prediligere sempre alimenti con basso indice glicemico.

4° STEP: REFERTO

Il referto è sintetico e molto chiaro.

Il piano dietetico si compone di una pagina con il menù consigliato, l'integrazione stabilita e una seconda pagina con gli alimenti consentiti da dividere tra pranzo e cena.

Per utilizzare gli integratori dietetici si legga attentamente il foglietto illustrativo all'interno della scatola.

Data visita 01/05/2020

	782 0.						
Per il trattamento dietetico della durata d	di 21 giorni le ho prescritto						
N. 4 confezioni di PROTEONORM N. confezioni di PROTEONORM-VI N. 1 confezioni di DRENORM N. confezioni di DIETOLIP N. 1 confezioni di PROTEOBASIC N. 1 confezioni di PROBIONORM N. confezioni di GLYMELA N. confezioni di BISCOTTI ALLA VA N. confezioni di BISCOTTI ALLA VA N. confezioni di BISCOTTO MORBI N. confezioni di BROWNIE AL CAC	ANIGLIA ANCIA DO AL CIOCCOLATO	N. confezioni d	II BARRETTA AL CIOCCOLATO II BARRETTA VEGETARIANA II WAFER AL CIOCCOLATO II PALLINE DI SOIA AL CIOCCOLATO II CIOCCOLATO FONDENTE II MARMELLATA DI ALBICOCCHE II CRACKER AI SEMI DI GIRASOLE II PANE NERO CON SEMI VARI II FETTE BISCOTTATE II PASTA II PATATINE AROMA BARBECUE				
Per scelta dell'azienda produttrice e per cor	ntenere il costo potrà acquistar	re direttamente il prodotto d	da DS Medica Srl , con una delle seguenti modalità:				
ONLINE www.dietacombinata.it selezionando sulla colonna a sinistra il tasto "ORDINA"	Chiamando il Call Center consur 02 2800 5725	natori	Inviando il FORM sotto riportato debitamente compilato al numero 02 8718 1182				
Indirizzo fiscale		Ragione sociale					
Cognome ROSSI		_ Indirizzo di spedizion	e (se diverso)				
Nome MARCO		Via					
		CAPCittà					
CAPCittà							
Telefono Cellulare							
eMail @							
C.F.							
Il costo del prodotto è fissato dall'aziendo Proteonorm € 57,50 a confezione Proteonorm-Veg € 70,00 a confezione Drenorm € 20,00 a confezione Dietolip € 16,00 a confezione Proteobasic € 22,00 a confezione Probionorm € 22,00 a confezione Glymela € 22,00 a confezione	Biscotti alla vaniglia € Biscotti all'arancia € 1	5,00 a confezione colato € 16,00 a confez. 00 a confezione £ 24,50 a confezione	Wafer al cioccolato € 24,00 a confezione Palline soia cioccolato € 24,00 a confezione Cioccolato fondente € 15,00 a confezione Marmellata di albicocche € 9,00 a confezione Cracker semi girasole € 23,00 a confezione Pane nero semi vari € 20,00 a confezione Fette biscottate € 26,00 a confezione Pasta € 28,00 a confezione Patatine barbecue € 18,00 a confezione				
Inviando il FAX si viene ricontattati dal Call	Center per confermare l'acqui	sto e le modalità di spedizio	one. Indichi il codice di prescrizione sotto riportato.				
CONTRASSEGNO (costo aggiuntivo o	di € 5,00 IVA compresa)		en anne en euro de militare de médican de Paris en de Sant de la compaño de la compaño de Sant de Sant de Sant O ser se en				
BONIFICO BANCARIO		CONSENSO AL TRAT	TAMENTO DATI PERSONALI				
☐ CARTA DI CREDITO Spese di spedizione € 7,00 IVA compresa.		Acconsento liberamente ai sensi dell'ART. 13 del D. Lgs 196/2003 al trattamento e alla comunicazione e diffusione dei miei dati personal nei limiti della stessa.					
32IPD-ØDEBØ	08C3	FIRMA					

IL CODICE DI PRESCRIZIONE

Il referto si conclude con un quadro riassuntivo dei prodotti prescritti dall'operatore e un codice di prescrizione che il paziente dovrà comunicare al Contact Center di Dietosystem® per l'acquisto e la spedizione dei prodotti direttamente a casa.

CONTATTI



www.dsmedica.info



02 28005700



nutrizione@dsmedica.info



@ds.medica



@dsmedica



DIETOSYSTEM®

al fianco dei migliori nutrizionisti