



ΠΙΝΑΚΑΣ 14-4

Μέθοδοι Συλλογής Στοιχείων για τη Διατροφική Πρόσληψη

Μέθοδος	Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα
Ανάλυση πρόσληψης θρεπτικών συστατικών	Επιτρέπει την πραγματική παρατήρηση της τροφής	Πιθανόν να υπάρχουν ασυνεπείς και υποκειμενικές εκτιμήσεις της πρόσληψης Πιθανόν να υπάρχουν διακυμάνσεις στο μέγεθος των μερίδων
Ημερήσια καταγραφή τροφίμων ή ημερολόγιο	Παρέχει την καθημερινή καταγραφή των τροφίμων που καταναλώνονται Μπορεί να δώσει πληροφορίες για την ποσότητα των τροφίμων, τον τρόπο παρασκευής των τροφίμων και το χρόνο που καταναλώνονται τα γεύματα και τα σνακς	Διαφορές στο μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων Απαιτεί την ικανότητα μέτρησης ή εκτίμησης του μεγέθους των μερίδων Πιθανόν να επηρεάζεται η πραγματική πρόσληψη λόγω της διαδικασίας καταγραφής
Συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων	Τυποποιείται εύκολα Μπορεί να είναι χρήσιμο όταν χρησιμοποιείται παράλληλα με τη διερεύνηση της συνήθους πρόσληψης Παρέχει ολοκληρωμένη εικόνα της πρόσληψης	Αμφισβητήσιμη αξιοπιστία των καταγραφών Απαιτεί γνώσεις γραφής και ανάγνωσης Δεν παρέχει στοιχεία για τον τρόπο κατανάλωσης των γευμάτων Απαιτεί γνώση του μεγέθους των μερίδων
Ανάκληση 24ώρου	Γρήγορη Εύκολη	Βασίζεται στη μνήμη Απαιτεί γνώση του μεγέθους των μερίδων Πιθανόν να μην αντανακλά τη συνήθη πρόσληψη Απαιτεί δεξιότητες πραγματοποίησης συνέντευξης

Πηγή: Diet manual and nutrition practice guidelines: a manual of the Georgia Dietetic Association, Section 5.5-5.3, 2004.

ποιηθούν προκειμένου να γίνεται η παρακολούθηση των επιδράσεων της διατροφικής παρέμβασης.

Τα άτομα που κάνουν αυτές τις μετρήσεις θα πρέπει να είναι εκπαιδευμένα στην κατάλληλη τεχνική. Στην περίπτωση που οι μετρήσεις αυτές γίνονται από παραπάνω από ένα άτομο, θα πρέπει να διασφαλίζεται η μεταξύ τους ακρίβεια των μετρήσεων. Η ακρίβεια μπορεί να καθοριστεί με τη λήψη της ίδιας μέτρησης από πολλούς ειδικούς, κατόπιν σύγκρισης των αποτελεσμάτων των μετρήσεων αυτών. Προκειμένου κάποιος να καταστεί proficient στην εφαρμογή των μετρήσεων αυτών, απαιτείται να έχει πραγματοποιήσει πάνω από 20 μετρήσεις (Lee και Nieman, 2003).

Τα στοιχεία της ανθρωπομετρίας είναι περισσότερο χρήσιμα όταν πρόκειται για ακριβείς μετρήσεις και όταν οι μετρήσεις αυτές καταγράφονται περιοδικά για μεγάλο χρονικό διάστημα. Χρήσιμες μετρήσεις είναι αυτές του ύψους, του βάρους, του πάχους της δερματικής πτυχής και οι περιμέτροι. Η περίμετρος κεφαλής και το μήκος χρησιμοποιούνται συνήθως στους παιδιατρικούς πληθυσμούς. Το βάρος γέννησης καθώς και άλλοι παράγοντες που σχετίζονται με τη φυλή, την οικογένεια και το περιβάλλον, επηρεάζουν τα μεγέθη των μετρήσεων αυτών και θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την αξιολόγησή τους.

Ερμηνεία του Ύψους και του Βάρους

Τα πρότυπα αναφοράς που χρησιμοποιούνται σήμερα βασίζονται σε στατιστικά στοιχεία τα οποία προέρχονται από μετρήσεις σε δείγμα πληθυσμού των Η.Π.Α. Έτσι, μια μέτρηση που γίνεται σε ένα άτομο δείχνει το πώς αυτό το άτομο συγκρίνεται με το σύνολο του πληθυσμού και όχι με κάποιο καθορισμένο πρότυπο.

Οι μετρήσεις ύψους και βάρους στα παιδιά αξιολογούνται με διάφορα πρότυπα. Συνήθως ορίζονται ως εκατοστιαίες θέσεις, γεγονός που αντανακλά το ποσοστό του συνόλου του πληθυσμού των παιδιών ίδιου φύλου τα οποία έχουν το ίδιο ύψος ή το ίδιο βάρος σε μια δεδομένη ηλικία. Η αύξηση των παιδιών σε κάθε ηλικία μπορεί να παρακολουθείται μέσω της σημείωσης των διαδοχικών μετρήσεων πάνω στις καμπύλες ανάπτυξης: καμπύλες ύψους-για την-ηλικία, μήκους-για την-ηλικία, βάρους-για την-ηλικία και βάρους-για το-μήκος. Τα παραρτήματα 9 έως 16 περιέχουν τις εκατοστιαίες θέσεις και τις καμπύλες ανάπτυξης για βρέφη, παιδιά και εφήβους έως 20 ετών. Το ύψος και το βάρος αποτε-

ΠΛΑΙΣΙΟ 14-4

Χρήση του Ύψους και του Βάρους για την Εκτίμηση της Κατάστασης Θρέψης του Νοσηλευόμενου Ασθενή

- Μην ρωτάτε απλά τον ασθενή πόσο είναι το ύψος του. Μετρήστε το.
- Μετρήστε το βάρος (κατά την εισαγωγή) και ρωτήστε για το τρέχον και το σύνηθες βάρος.
- Καθορίστε το ποσοστό μεταβολής του βάρους στην πάροδο του χρόνου (τρόπος διακύμανσης του βάρους).
- Καθορίστε το ποσοστό πάνω ή κάτω από το σύνηθες ή το ιδανικό σωματικό βάρος.

λούν χρήσιμες μετρήσεις για τον καθορισμό της κατάστασης θρέψης των ενηλίκων. Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να γίνονται και οι δυο μετρήσεις καθώς υπάρχει η τάση να υπερεκτιμάται το ύψος και να υποεκτιμάται το βάρος, με αποτέλεσμα μια υποεκτίμηση του σχετικού βάρους ή του BMI. Επιπλέον, το σώμα πολλών ενηλίκων συρρικνώνεται ως αποτέλεσμα της οστεοπόρωσης, του εκφυλισμού των αρθρώσεων και της κακής στάσης του σώματος και αυτό θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη (Πλαίσιο 14-4).

Μήκος και Ύψος

Οι μετρήσεις του ύψους είναι ιδιαίτερα χρήσιμες όταν αξιολογούνται σε συνδυασμό με άλλες ανθρωπομετρικές και κλινικές μετρήσεις. Υπάρχουν πολλές μέθοδοι μέτρησης του μήκους και του ύψους. Οι μετρήσεις του ύψους μπορεί να γίνουν άμεσα ή έμμεσα. Η άμεση μέθοδος περιλαμβάνει τη χρήση μιας μεζούρας ή ενός υψομετρητή, με το άτομο να στέκεται όρθιο ή ξαπλωμένο σε ύπτια θέση. Οι έμμεσες μέθοδοι, όπως η μέτρηση του ανοίγματος των βραχιόνων (βλ. Εικ. 45-2), του μήκους σε