

NUTRITION ET MALADIES MÉTABOLIQUES -



TERMINOLOGIE MÉDICALE PRATIQUE



Nutriție și boli metabolice

Terminologie medicală
practică

DANIELA GRIGORE

www.mon-prof.ro

SOMMAIRE- CUPRINS

1. Expressions utiles, troubles nutritionnels – expresii utile, tulburări nutriționale
2. Symptômes digestifs et métaboliques – simptome digestive și metabolice
3. Habitudes alimentaires problématiques – obiceiuri alimentare problematice
4. Objectifs nutritionnels – obiective nutriționale
5. Recommandations du nutritionniste – recomandările nutriționistului
6. Questions du nutritionniste et réponse du patient – întrebările nutriționistului și răspunsurile pacientului
7. Vocabulaire de base, l'alimentation – vocabular de bază, alimentația
 - Viandes et protéines animales – carne și proteine animale
 - Fruits et légumes – fructe și legume
 - Épices et condiments – condimente și ierburi aromatice
 - Aliments à privilégier et à limiter – alimente de preferat și de limitat
 - Aliments riches en fibres, en bons lipides, en protéines – alimente bogate în fibre, grăsimi bune și proteine
8. Expressions utiles, préparation des repas – expresii utile – prepararea meselor
9. Exemple de recettes équilibrées, pas à pas – exemple de rețete echilibrate, pas cu pas
10. Vitamines et nutriments essentiels – vitamine și nutrienți esențiali
11. Maladies métaboliques- boli metabolice
12. Notes culturelles et religieuses en nutrition- note culturale și religioase în nutriție
13. Études de cas, patients – studii de caz, pacienți

Expressions utiles – troubles nutritionnels

(Expresii utile – tulburări nutriționale)

1. Présenter un excès pondéral – A prezenta exces ponderal
2. Souffrir d'obésité de grade I / II / III – A suferi de obezitate gradul I / II / III
3. Être en insuffisance pondérale – A fi subponderal
4. Observer une prise de poids rapide – A observa o creștere rapidă în greutate
5. Signaler une perte de poids involontaire – A semnala o pierdere involuntară în greutate
6. Avoir une alimentation déséquilibrée et hypercalorique – A avea o alimentație dezechilibrată și hipercalorică
7. Consommer une grande quantité de sucres et d'aliments transformés – A consuma o cantitate mare de zahăr și alimente procesate
8. Avoir un apport insuffisant en fibres et en légumes – A avea un aport insuficient de fibre și legume
9. Présenter un déficit en protéines – A prezenta un deficit de proteine
10. Présenter plusieurs carences nutritionnelles – A prezenta mai multe carențe nutriționale
11. Présenter une résistance à l'insuline – A prezenta rezistență la insulină
12. Avoir une glycémie élevée – A avea glicemia crescută
13. Présenter un syndrome métabolique – A prezenta sindrom metabolic
14. Souffrir de dyslipidémie (cholestérol et triglycérides élevés) – A suferi de dislipidemie (colesterol și trigliceride crescute)
15. Avoir une alimentation irrégulière avec des repas souvent sautés – A avea o alimentație neregulată, cu mese frecvent sărite
16. Manger principalement tard le soir – A mânca în principal seara târziu
17. Présenter des épisodes d'alimentation compulsive – A prezenta episoade de alimentație compulsivă
18. Ressentir une envie fréquente de sucré – A resimți frecvent poftă de dulce
19. Présenter une rétention d'eau et une inflammation chronique – A prezenta retenție de apă și inflamație cronică
20. Ne pas suivre un programme alimentaire structuré – A nu urma un program alimentar structurat

Symptômes digestifs et métaboliques

(Simptome digestive și metabolice)

1. Présenter des ballonnements après les repas – A prezenta balonare după mese
2. Ressentir une lourdeur digestive – A resimți o senzație de greutate digestivă
3. Avoir des troubles digestifs fréquents – A avea tulburări digestive frecvente
4. Souffrir de constipation chronique – A suferi de constipație cronică
5. Présenter des épisodes de diarrhée – A prezenta episoade de diaree
6. Avoir des douleurs abdominales – A avea dureri abdominale
7. Ressentir des brûlures d'estomac – A resimți arsuri la stomac
8. Souffrir de reflux gastro-œsophagien – A suferi de reflux gastro-esofagian
9. Avoir une digestion lente – A avea o digestie lentă
10. Présenter une sensation de ventre gonflé – A prezenta senzația de abdomen umflat
11. Ressentir une fatigue après les repas – A resimți oboseală după mese
12. Avoir des variations importantes de la glycémie – A avea variații importante ale glicemiei
13. Présenter des fringales fréquentes – A prezenta episoade frecvente de foame intensă
14. Ressentir une faim rapide après avoir mangé – A resimți foame rapid după ce a mâncat
15. Avoir des envies soudaines de sucre – A avea pofte bruște de zahăr
16. Présenter une baisse d'énergie dans la journée – A prezenta scădere de energie pe parcursul zilei
17. Souffrir d'hypoglycémies réactionnelles – A suferi de hipoglicemii reacționale
18. Présenter une inflammation chronique – A prezenta inflamație cronică
19. Avoir une rétention d'eau – A avea retenție de apă
20. Présenter des troubles métaboliques associés – A prezenta tulburări metabolice asociate

Habitudes alimentaires problématiques

(Obiceiuri alimentare problematice)

1. Sauter régulièrement les repas – A sări regulat peste mese
2. Manger à des horaires irréguliers – A mânca la ore neregulate
3. Grignoter entre les repas – A ronțai între mese
4. Consommer trop de produits sucrés – A consuma prea multe produse dulci
5. Consommer trop d'aliments ultra-transformés – A consuma prea multe alimente ultraprocesate
6. Avoir une alimentation trop riche en graisses saturées – A avea o alimentație prea bogată în grăsimi saturate
7. Avoir un apport insuffisant en protéines – A avea un aport insuficient de proteine
8. Consommer peu de fruits et de légumes – A consuma puține fructe și legume
9. Boire insuffisamment d'eau – A bea insuficientă apă
10. Manger rapidement sans mâcher correctement – A mânca repede fără a mesteca corect
11. Manger en situation de stress – A mânca în situații de stres
12. Manger devant les écrans – A mânca în fața ecranelor
13. Manger tard le soir – A mânca târziu seara
14. Avoir des portions excessives – A avea porții excesive
15. Consommer fréquemment des boissons sucrées – A consuma frecvent băuturi îndulcite
16. Avoir une alimentation monotone – A avea o alimentație monotonă
17. Céder souvent aux envies émotionnelles – A ceda frecvent poftelor emoționale
18. Manger par ennui – A mânca din plictiseală
19. Ne pas planifier les repas – A nu planifica mesele
20. Ne pas respecter un rythme alimentaire régulier – A nu respecta un ritm alimentar regulat

Objectifs nutritionnels

(Obiective nutriționale)

1. Rééquilibrer l'alimentation quotidienne – A reechilibra alimentația zilnică
2. Améliorer la qualité nutritionnelle des repas – A îmbunătăți calitatea nutrițională a meselor
3. Stabiliser le poids corporel – A stabiliza greutatea corporală
4. Favoriser une perte de poids progressive – A favoriza o scădere treptată în greutate
5. Prévenir la reprise de poids – A preveni recâștigarea kilogramelor
6. Réguler la glycémie – A regla glicemia
7. Réduire la résistance à l'insuline – A reduce rezistența la insulină
8. Diminuer l'inflammation chronique – A diminua inflamația cronică
9. Améliorer la digestion – A îmbunătăți digestia
10. Réduire les troubles digestifs – A reduce tulburările digestive
11. Optimiser l'apport en protéines – A optimiza aportul de proteine
12. Augmenter la consommation de fibres – A crește consumul de fibre
13. Améliorer le transit intestinal – A îmbunătăți tranzitul intestinal
14. Rééquilibrer le métabolisme – A reechilibra metabolismul
15. Réduire les envies de sucre – A reduce pofta de zahăr
16. Améliorer le niveau d'énergie quotidien – A îmbunătăți nivelul zilnic de energie
17. Favoriser une meilleure satiété – A favoriza o sațietate mai bună
18. Améliorer la relation à l'alimentation – A îmbunătăți relația cu alimentația
19. Prévenir les carences nutritionnelles – A preveni carențele nutriționale
20. Installer des habitudes alimentaires durables – A crea obiceiuri alimentare durabile

Recommandations du nutritionniste

(Recomandările nutriționistului)

1. Adopter une alimentation variée et équilibrée – A adopta o alimentație variată și echilibrată
2. Structurer les repas dans la journée – A structura mesele pe parcursul zilei
3. Respecter des horaires alimentaires réguliers – A respecta ore regulate de masă
4. Privilégier les aliments frais et peu transformés – A prefera alimentele proaspete și puțin procesate
5. Limiter la consommation de sucres rapides – A limita consumul de zaharuri rapide
6. Réduire les produits ultra-transformés (AUT)– A reduce produsele ultraprocesate
7. Augmenter la consommation de légumes – A crește consumul de legume
8. Assurer un apport suffisant en protéines – A asigura un aport suficient de proteine
9. Favoriser les bonnes graisses – A favoriza grăsimile bune
10. Boire suffisamment d'eau tout au long de la journée – A bea suficientă apă pe parcursul zilei
11. Manger lentement et consciemment – A mânca lent și conștient
12. Éviter de manger devant les écrans – A evita mâncatul în fața ecranelor
13. Adapter les portions aux besoins individuels – A adapta porțiile la nevoile individuale
14. Planifier les repas à l'avance – A planifica mesele din timp
15. Écouter les signaux de faim et de satiété – A asculta semnalele de foame și sațietate
16. Limiter le grignotage – A limita ronțăitul
17. Réduire les repas tardifs – A reduce mesele târzii
18. Favoriser une activité physique régulière – A încuraja activitatea fizică regulată
19. Maintenir une routine alimentaire stable – A menține o rutină alimentară stabilă
20. Adopter une approche progressive et réaliste – A adopta o abordare progresivă și realistă

Questions du nutritionniste

(Întrebările nutriționistului)

Habitudes alimentaires

1. Pouvez-vous me décrire votre alimentation quotidienne ? – Îmi puteți descrie alimentația zilnică?
2. À quelle heure prenez-vous vos repas ? – La ce oră luați mesele?
3. Sautez-vous parfois des repas ? – Săriți uneori peste mese?
4. Prenez-vous un petit-déjeuner ? – Luați micul dejun?
5. Mangez-vous plutôt le matin ou le soir ? – Mâncați mai mult dimineața sau seara?
6. Grignotez-vous entre les repas ? – Ronțăiți între mese?
7. Mangez-vous souvent devant les écrans ? – Mâncați des în fața ecranelor?
8. Mangez-vous rapidement ? – Mâncați repede?
9. Cuisinez-vous à la maison ou mangez-vous souvent à l'extérieur ? – Gătiți acasă sau mâncați des în oraș?
10. Consommez-vous des aliments transformés ? – Consumați alimente procesate?

Appétit et comportement alimentaire

11. Avez-vous souvent faim dans la journée ? – Aveți des senzația de foame pe parcursul zilei?
12. Ressentez-vous des envies de sucre ? – Simțiți poftă de dulce?
13. À quels moments avez-vous le plus envie de manger ? – În ce momente simțiți cea mai mare poftă de mâncare?
14. Mangez-vous par stress ou par émotion ? – Mâncați din stres sau din motive emoționale?
15. Avez-vous des épisodes de compulsions alimentaires ? – Aveți episoade de mâncat compulsiv?
16. Mangez-vous même sans avoir faim ? – Mâncați chiar și fără să vă fie foame?
17. Avez-vous du mal à vous arrêter de manger ? – Vă este greu să vă opriți din mâncat?
18. Ressentez-vous la sensation de satiété ? – Simțiți senzația de sațietate?
19. Avez-vous une relation difficile avec l'alimentation ? – Aveți o relație dificilă cu alimentația?
20. Mangez-vous par ennui ? – Mâncați din plictiseală?

Apprendre la terminologie de la nutrition et des maladies métaboliques -Daniela Grigore

Symptômes digestifs

21. Avez-vous des ballonnements après les repas ? – Aveți balonări după mese?
22. Ressentez-vous une lourdeur digestive ? – Resimțiți o greutate digestivă?
23. Avez-vous des douleurs abdominales ? – Aveți dureri abdominale?
24. Souffrez-vous de constipation ? – Suferiți de constipație?
25. Avez-vous des troubles du transit ? – Aveți tulburări de tranzit intestinal?
26. Avez-vous des brûlures d'estomac ? – Aveți arsuri la stomac?
27. Souffrez-vous de reflux ? – Suferiți de reflux?
28. Votre digestion est-elle lente ? – Digestia este lentă?
29. Vous sentez-vous fatigué après les repas ? – Vă simțiți obosit după mese?
30. Avez-vous souvent le ventre gonflé ? – Aveți des abdomenul umflat?

Métabolisme et santé

31. Avez-vous déjà fait un bilan sanguin récent ? – Ați făcut recent analize de sânge?
32. Votre glycémie est-elle normale ? – Glicemia este normală?
33. Avez-vous une résistance à l'insuline ? – Aveți rezistență la insulină?
34. Avez-vous du cholestérol ou des triglycérides élevés ? – Aveți colesterol sau trigliceride crescute?
35. Avez-vous des antécédents familiaux de diabète ? – Aveți antecedente familiale de diabet?
36. Avez-vous pris du poids récemment ? – Ați luat în greutate recent?
37. Avez-vous perdu du poids involontairement ? – Ați slăbit involuntar?
38. Vous sentez-vous souvent fatigué ? – Vă simțiți des obosit?
39. Avez-vous une inflammation chronique ? – Aveți inflamație cronică?
40. Faites-vous de la rétention d'eau ? – Aveți retenție de apă?

Mode de vie

41. Pratiquez-vous une activité physique régulière ? – Practicați activitate fizică regulată?
42. Combien de fois par semaine bougez-vous ? – De câte ori pe săptămână faceți mișcare?
43. Dormez-vous suffisamment ? – Dormiți suficient?
44. Votre sommeil est-il réparateur ? – Somnul este odihnitor?

Apprendre la terminologie de la nutrition et des maladies métaboliques -Daniela Grigore

45. Êtes-vous souvent stressé ? – Sunteți des stresat?
46. Travaillez-vous en horaires décalés ? – Lucrați în ture / program decalat?
47. Avez-vous un rythme de vie régulier ? – Aveți un ritm de viață regulat?
48. Buvez-vous suffisamment d'eau ? – Beți suficientă apă?
49. Consommez-vous de l'alcool ? – Consumați alcool?
50. Êtes-vous prêt à modifier vos habitudes alimentaires ? – Sunteți pregătit să vă modificați obiceiurile alimentare?

Réponses possibles du patient

(Răspunsuri posibile ale pacientului)

Habitudes alimentaires

1. Je mange de façon irrégulière. – Mănânc neregulat.
2. Je saute souvent le petit-déjeuner. – Sar des peste micul dejun.
3. Je mange surtout le soir. – Mănânc mai ales seara.
4. Je grignote entre les repas. – Ronțai între mese.
5. Je mange rapidement. – Mănânc repede.
6. Je mange souvent devant la télévision ou l'ordinateur. – Mănânc des în fața televizorului sau calculatorului.
7. Je ne cuisine guère/ pas beaucoup. – Nu gătesc prea mult.
8. Je mange souvent à l'extérieur. – Mănânc des în oraș.
9. Je consomme beaucoup de produits transformés. – Consum multe produse procesate.
10. Je n'ai pas d'horaires fixes pour les repas. – Nu am ore fixe pentru mese.

Appétit et comportement alimentaire

11. J'ai souvent faim dans la journée. – Mi-e des foame pe parcursul zilei.
12. J'ai souvent envie de sucre. – Am des poftă de dulce.
13. Je mange même quand je n'ai pas faim. – Mănânc chiar și când nu mi-e foame.
14. Je mange par stress. – Mănânc din stres.
15. Je mange par ennui. – Mănânc din plictiseală.
16. J'ai parfois des compulsions alimentaires. – Am uneori episoade de mâncat compulsiv.
17. J'ai du mal à m'arrêter de manger. – Îmi este greu să mă opresc din mâncat.
18. Je ne ressens pas toujours la satiété. – Nu simt întotdeauna sațietatea.
19. J'ai une relation compliquée avec la nourriture. – Am o relație complicată cu mâncarea.
20. Je mange surtout quand je suis fatigué. – Mănânc mai ales când sunt obosit.

Symptômes digestifs

21. J'ai souvent des ballonnements. – Am des balonări frecvente.
22. Je me sens lourd après les repas. – Mă simt greu după mese.
23. J'ai le ventre gonflé. – Am abdomenul umflat.

Apprendre la terminologie de la nutrition et des maladies métaboliques -Daniela Grigore

24. J'ai une digestion lente. – Am o digestie lentă.
25. J'ai des douleurs abdominales. – Am dureri abdominale.
26. Je souffre de constipation. – Sufăr de constipație.
27. J'ai parfois de la diarrhée. – Am uneori diaree.
28. J'ai des brûlures d'estomac. – Am arsuri la stomac.
29. Je souffre de reflux. – Sufăr de reflux.
30. Je me sens très fatigué après avoir mangé. – Mă simt foarte obosit după ce mănânc.

Métabolisme et état général

31. J'ai pris du poids ces dernières années. – Am luat în greutate în ultimii ani.
32. J'ai pris du poids rapidement. – Am luat rapid în greutate.
33. J'ai du mal à perdre du poids. – Îmi este greu să slăbesc.
34. J'ai souvent des variations d'énergie. – Am des variații de energie.
35. Je me sens fatigué presque tous les jours. – Mă simt obosit aproape zilnic.
36. Ma glycémie est un peu élevée. – Glicemia mea este puțin crescută.
37. On m'a parlé de résistance à l'insuline. – Mi s-a spus că am rezistență la insulină.
38. J'ai du cholestérol élevé. – Am colesterolul crescut.
39. J'ai de la rétention d'eau. – Am retenție de apă.
40. Je me sens souvent gonflé. – Mă simt adesea balonat.

Mode de vie

41. Je ne fais pas beaucoup d'activité physique. – Nu fac multă activitate fizică.
42. Je manque de temps pour faire du sport. – Nu am timp pentru sport.
43. Je suis souvent stressé. – Sunt adesea stresat.
44. Je dors mal. – Dorm prost.
45. Je me couche tard. – Mă culc târziu.
46. Je travaille beaucoup. – Muncesc mult.
47. Mon rythme de vie est irrégulier. – Ritmul meu de viață este neregulat.
48. Je ne bois pas assez d'eau. – Nu beau suficientă apă.
49. Je bois parfois de l'alcool. – Beau uneori alcool.
50. Je veux améliorer mon alimentation. – Vreau să-mi îmbunătățesc alimentația.

Vocabulaire de base l'alimentation

Viandes et protéines animales-(Carne și proteine animale)

1. le poulet – pui
2. la dinde – curcan
3. le bœuf – vită
4. le veau – vițel
5. l'agneau – miel
6. le lapin – iepure
7. le porc – por
8. le foie de volaille – ficat de pasăre
9. le steak haché – carne tocată
10. le jambon – jambon
11. le blanc de poulet – piept de pui
12. le filet de dinde – piept de curcan
13. le thon – ton
14. le saumon – somon
15. les sardines – sardine
16. le maquereau – macrou
17. le cabillaud – cod
18. la truite – păstrăv
19. les œufs – ouă
20. les yaourts (t sonore)- iaurturi
21. les fruits de mer – fructe de mare

Fruits- (Fructe)

1. la pomme – măr
2. la poire – pară
3. la banane – banană
4. l'orange – portocală
5. la mandarine – mandarină
6. le pamplemousse – grepfrut
7. le citron – lămâie
8. la fraise – căpșună
9. la framboise – zmeură
10. la myrtille – afină
11. la cerise – cireașă
12. la pêche – piersică
13. l'abricot – caisă
14. la prune – prună
15. le raisin – strugure
16. le kiwi – kiwi (ro : chioui)
17. la mangue – mango
18. l'ananas – ananas (! deux prononciations possibles : anana/ ananas)
19. la pastèque – pepene verde
20. le melon – pepene galben

Légumes- (Legume)

1. la carotte – morcov
2. *la tomate – roşie
3. le concombre – castravete
4. la courgette – dovlecel
5. l'aubergine – vânătă
6. le poivron – ardei
7. le brocoli – broccoli
8. le chou-fleur – conopidă
9. les épinards – spanac
10. la laitue – salată verde
11. la roquette – rucola
12. le chou – varză
13. le chou rouge – varză roşie
14. les *haricots verts – fasole verde
15. les petits pois – mazăre
16. l'asperge – sparanghel
17. le poireau – praz
18. l'oignon – ceapă
19. l'ail – usturoi
20. la betterave – sfeclă

Épices et condiments- (Condimente și ierburi aromatice)

1. le sel – sare
2. le poivre – piper
3. le paprika – boia
4. le curcuma – turmeric
5. le cumin – chimion
6. le gingembre – ghimbir
7. la cannelle – scorțișoară
8. la muscade – nucșoară
9. le curry – curry
10. le piment – ardei iute
11. le basilic – busuioc
12. le persil – pătrunjel
13. la coriandre – coriandru
14. le thym – cimbru
15. le romarin – rozmarin
16. l'origan – oregano
17. la ciboulette – arpagic
18. le fenouil – mărar
19. le laurier – foi de dafin
20. le clou de girofle – cuișoare

Aliments à privilégier- (*alimente de preferat*)

1. les légumes frais – legume proaspete
2. les légumes de saison – legume de sezon
3. les fruits frais – fructe proaspete
4. les protéines – proteine
5. les légumineuses – leguminoase
6. les produits laitiers- produsele lactate
7. les céréales complètes – cereale integrale
8. le riz complet – orez brun
9. les flocons d'avoine – fulgi de ovăz
10. l'huile d'olive – ulei de măsline
11. les fruits à coque – fructe oleaginoase (nuci, migdale)
12. les graines – semințe
13. les produits frais – produse proaspete
14. les aliments riches en fibres – alimente bogate în fibre
15. les aliments riches en protéines – alimente bogate în proteine
16. l'eau – apă
17. les tisanes – ceaiuri din plante

Aliments à limiter- (*alimente de limitat*)

1. les produits ultra-transformés – produse ultraprocesate
2. les produits industriels – produse industriale
3. les aliments riches en sucre – alimente bogate în zahăr
4. les boissons sucrées – băuturi îndulcite
5. les sodas – sucuri carbogazoase
6. les pâtisseries – produse de patiserie
7. les viennoiseries – produse de tip croissant
8. les confiseries – dulciuri
9. le sucre blanc – zahăr alb
10. les céréales raffinées – cereale rafinate
11. le pain blanc – pâine albă
12. les plats préparés – mâncăruri gata preparate
13. la friture/ les aliments frits – alimente prăjite
14. les graisses saturées – grăsimi saturate
15. la charcuterie – mezeluri
16. l'alcool – alcool
17. les sauces industrielles – sosuri din comerț
18. les snacks salés – gustări sărate
19. les fast-foods – mâncare tip fast-food
20. les excès alimentaires – excese alimentare

Aliments riches en protéines- (*alimente bogate în proteine*)

1. le poulet – pui
2. la dinde – curcan
3. le bœuf – vită
4. le poisson – pește
5. le saumon – somon
6. le thon – ton
7. les sardines – sardine
8. les œufs – ouă
9. le fromage blanc – brânză proaspătă
10. le yaourt nature – iaurt simplu
11. les lentilles – linte
12. les pois chiches – năut
13. les *haricots rouges – fasole roșie
14. le tofu – tofu
15. les fruits de mer – fructe de mare
16. le fromage frais – brânză proaspătă
17. les protéines végétales – proteine vegetale
18. les graines de chia – semințe de chia (ro : chia/ șia)

Aliments riches en fibres- (*alimente bogate în fibre*)

1. les légumes – legume
2. les légumes verts – legume verzi
3. les fruits – fructe
4. les fruits rouges – fructe de pădure
5. les légumineuses – leguminoase
6. les lentilles – linte
7. les pois chiches – năut
8. les *haricots – fasole
9. les céréales complètes – cereale integrale
10. le riz complet – orez brun
11. le pain complet – pâine integrală
12. les flocons d’avoine – fulgi de ovăz
13. les graines – semințe
14. les graines de lin – semințe de in
15. les graines de chia – semințe de chia
16. les amandes – migdale
17. les noix – nuci
18. les noisettes – alune de pădure
19. les légumes **secs** – leguminoase uscate (! une grosse légume)
20. les fruits avec la peau – fructe cu coajă

Aliments riches en bons lipides- (*alimente bogate în grăsimi bune*)

1. l'huile d'olive – ulei de măsline
2. l'huile de colza – ulei de rapiță
3. l'huile de lin – ulei de in
4. l'avocat – avocado
5. les olives – măsline
6. les noix – nuci
7. les amandes – migdale
8. les noisettes – alune de pădure
9. les graines – semințe
10. les graines de chia – semințe de chia
11. les graines de lin – semințe de in
12. le saumon – somon
13. le maquereau – macrou
14. les sardines – sardine
15. le *haring (g muet) – hering
16. les poissons – pește
17. le beurre de cacahuète naturel – unt de arahide natural
18. la purée d'amandes – pastă de migdale
19. les fruits à coque – fructe oleaginoase
20. les oméga-3 – omega 3

Expressions utiles – préparation des repas

(Expresii utile – prepararea meselor)

1. Laver soigneusement les légumes.
– Spălați bine legumele.
2. Couper les légumes en petits morceaux.
– Tăiați legumele în bucăți mici.
3. Faire cuire les aliments à la vapeur.
– Gătiți alimentele la abur.
4. Faire revenir légèrement les aliments.
– Căliți ușor alimentele.
5. Éviter la friture.
– Evitați prăjirea.
6. Privilégier les cuissons douces.
– Preferați metodele de gătire blânde.
7. Utiliser une petite quantité d’huile d’olive.
– Folosiți o cantitate mică de ulei de măsline.
8. Assaisonner avec des herbes et des épices.
– Condimentați cu ierburi și condimente.
9. Limiter l’ajout **de sel**.
– Limitați adăugarea de sare.
10. Cuire la viande sans matière grasse ajoutée.
– Gătiți carnea fără grăsimi adăugate.
11. Préférer les viandes maigres.
– Alegeți carnea slabă.
12. Ajouter les légumes en fin de cuisson.
– Adăugați legumele la finalul gătitului.
13. Respecter les temps de cuisson.
– Respectați timpii de gătire.
14. Goûter avant d’ajouter des condiments.
– Gustați înainte de a adăuga condimente.
15. Servir le plat immédiatement après la cuisson.
– Serviți preparatul imediat după gătire

Apprendre la terminologie de la nutrition et des maladies métaboliques -Daniela Grigore

16. Préchauffer le four avant la cuisson.
 - Preîncălziți cuptorul înainte de gătire.
17. Cuire les aliments à feu doux.
 - Gătiți alimentele la foc mic.
18. Mélanger régulièrement pendant la cuisson.
 - Amestecați regulat în timpul gătirii.
19. Éviter la surcuisson des légumes.
 - Evitați gătirea excesivă a legumelor.
20. Conserver les nutriments pendant la cuisson.
 - Păstrați nutrienții în timpul gătirii.
21. Utiliser des ustensiles **anti-adhésifs**.
 - Folosiți ustensile antiaderente.
22. Privilégier la cuisson au four ou à la vapeur.
 - Preferați gătirea la cuptor sau la abur.
23. Égoutter les aliments après la cuisson.
 - Scurgeți alimentele după gătire.
24. Ajouter les matières grasses en fin de cuisson.
 - Adăugați grăsimile la finalul gătirii.
25. Adapter la cuisson selon la texture souhaitée.
 - Adaptați gătirea în funcție de textura dorită.
26. Utiliser des ingrédients frais et de saison.
 - Folosiți ingrediente proaspete și de sezon.
27. Préparer les repas à l'avance.
 - Pregătiți mesele din timp.
28. Conserver les plats au réfrigérateur.
 - Păstrați preparatele la frigider.
29. Respecter les portions recommandées.
 - Respectați porțiile recomandate.
30. Réchauffer les plats à basse température.
 - Reîncălziți preparatele la temperatură scăzut

Recettes équilibrées – pas à pas

(Rețete echilibrate – pas cu pas)

PETIT-DÉJEUNER

Porridge aux flocons d’avoine et fruits

Ingrédients

- 40 g de flocons d’avoine – 40 g fulgi de ovăz
- 200 ml de lait végétal ou d’eau – 200 ml lapte vegetal sau apă
- 1 fruit frais (pomme ou banane) – 1 fruct proaspăt (măr sau banană)
- 1 cuillère à café de graines de chia – 1 linguriță semințe de chia
- Cannelle (facultatif) – scorțișoară (opțional)

Préparation

1. Verser les flocons d’avoine dans une casserole.
– Puneți fulgii de ovăz într-o cratiță.
2. Ajouter le lait végétal ou l’eau.
– Adăugați laptele vegetal sau apa.
3. Faire chauffer à feu doux.
– Încălziți la foc mic.
4. Remuer régulièrement pendant la cuisson.
– Amestecați regulat în timpul fierberii.
5. Cuire pendant 5 à 7 minutes.
– Fierbeți timp de 5–7 minute.
6. Ajouter les fruits coupés.
– Adăugați fructele tăiate.
7. Saupoudrer de graines de chia et de cannelle.
– Presărați semințe de chia și scorțișoară.

DÉJEUNER

Poulet grillé, riz complet et légumes

Ingrédients

- 120 g de blanc de poulet – 120 g piept de pui
- 60 g de riz complet cru – 60 g orez brun crud

Apprendre la terminologie de la nutrition et des maladies métaboliques -Daniela Grigore

- Légumes (brocoli, carotte, courgette) – legume (broccoli, morcov, dovlecel)
- 1 cuillère à café d’huile d’olive – 1 linguriță ulei de măsline
- Herbes aromatiques – ierburi aromatice

Préparation

1. Cuire le riz complet dans de l’eau bouillante.
– Fierbeți orezul brun în apă clocotită.
2. Faire griller le poulet sans matière grasse.
– Gătiți puiul la grătar fără grăsime.
3. Cuire les légumes à la vapeur.
– Gătiți legumele la abur.
4. Assaisonner avec des herbes.
– Condimentați cu ierburi aromatice.
5. Ajouter l’huile d’olive après la cuisson.
– Adăugați uleiul de măsline după gătire.
6. Servir le repas chaud.
– Serviți masa caldă.

DÎNER

Omelette aux légumes

Ingrédients

- 2 œufs – 2 ouă
- Légumes (épinards, poivron, oignon) – legume (spanac, ardei, ceapă)
- 1 cuillère à café d’huile d’olive – 1 linguriță ulei de măsline
- Poivre, herbes – piper, ierburi

Préparation

1. Laver et couper les légumes.
– Spălați și tăiați legumele.
2. Battre les œufs dans un bol.
– Bateți ouăle într-un bol.
3. Faire revenir légèrement les légumes.
– Căliți ușor legumele.
4. Ajouter les œufs battus.
– Adăugați ouăle bătute.

Apprendre la terminologie de la nutrition et des maladies métaboliques -Daniela Grigore

5. Cuire à feu doux.
 - Gătiți la foc mic.
6. Éviter la surcuisson.
 - Evitați gătirea excesivă.
7. Servir immédiatement.
 - Serviți imediat.

Vitamines et nutriments essentiels

(Vitamine și nutrienți esențiali)

1. la vitamine A – vitamina A
2. la vitamine B1 (thiamine) – vitamina B1 (tiamină)
3. la vitamine B2 (riboflavine) – vitamina B2 (riboflavină)
4. la vitamine B3 (niacine) – vitamina B3 (niacină)
5. la vitamine B5 (acide pantothénique) – vitamina B5 (acid pantotenic)
6. la vitamine B6 (pyridoxine) – vitamina B6 (piridoxină)
7. la vitamine B7 (biotine) – vitamina B7 (biotină)
8. la vitamine B9 (acide folique) – vitamina B9 (acid folic)
9. la vitamine B12 (cobalamine) – vitamina B12 (cobalamină)
10. la vitamine C – vitamina C
11. la vitamine D – vitamina D
12. la vitamine E – vitamina E
13. la vitamine K – vitamina K
14. le calcium – calciu
15. le magnésium – magneziu (gn- comme dans le mot champagne)
16. le fer – fier
17. le zinc – zinc
18. le sélénium – seleniu
19. l'iode – iod
20. les oméga-3 – omega 3

Rôle de chaque vitamine

(Rolul fiecărei vitamine)

1. La vitamine A contribue à la santé de la vision.
– Vitamina A contribuie la sănătatea vederii.
2. La vitamine B1 aide à la production d'énergie.
– Vitamina B1 ajută la producerea energiei.
3. La vitamine B2 participe au métabolisme cellulaire.
– Vitamina B2 participă la metabolismul celular.
4. La vitamine B3 soutient le système nerveux.
– Vitamina B3 susține sistemul nervos.
5. La vitamine B5 aide à la synthèse des hormones.
– Vitamina B5 ajută la sinteza hormonilor.
6. La vitamine B6 est essentielle au métabolisme des protéines.
– Vitamina B6 este esențială pentru metabolismul proteinelor.
7. La vitamine B7 favorise la santé des cheveux et de la peau.
– Vitamina B7 favorizează sănătatea părului și a pielii.
8. La vitamine B9 est importante pour la formation des cellules.
– Vitamina B9 este importantă pentru formarea celulelor.
9. La vitamine B12 participe à la formation des globules rouges.
– Vitamina B12 participă la formarea globulelor roșii.
10. La vitamine C renforce le système immunitaire.
– Vitamina C întărește sistemul imunitar.
11. La vitamine D favorise l'absorption du calcium.
– Vitamina D favorizează absorbția calciului.
12. La vitamine E protège les cellules contre le stress oxydatif.
– Vitamina E protejează celulele împotriva stresului oxidativ.
13. La vitamine K joue un rôle dans la coagulation du sang.
– Vitamina K are un rol în coagularea sângelui.
14. Le calcium est essentiel à la santé des os.
– Calciul este esențial pentru sănătatea oaselor.
15. Le magnésium contribue au bon fonctionnement musculaire.
– Magneziul contribuie la buna funcționare musculară.
16. Le fer permet le transport de l'oxygène dans le sang.
– Fierul permite transportul oxigenului în sânge.

Apprendre la terminologie de la nutrition et des maladies métaboliques -Daniela Grigore

17. Le zinc soutient le système immunitaire.
 - Zincul susține sistemul imunitar.
18. Le sélénium protège les cellules contre les radicaux libres.
 - Seleniul protejează celulele împotriva radicalilor liberi.
19. L'iode est nécessaire au bon fonctionnement de la thyroïde.
 - Iodul este necesar pentru buna funcționare a tiroidei.
20. Les oméga-3 soutiennent la santé du cœur et du cerveau.
 - Omega 3 susțin sănătatea inimii și a creierului.
21. Le potassium régule l'équilibre hydrique.
 - Potasiul reglează echilibrul hidric.
22. Le phosphore participe à la formation des os et des dents.
 - Fosforul participă la formarea oaselor și a dinților.
23. Le cuivre intervient dans plusieurs réactions enzymatiques.
 - Cuprul intervine în numeroase reacții enzimatic.
24. Le mangan contribue au métabolisme énergétique.
 - Manganul contribuie la metabolismul energetic.
25. Le **ch**rome aide à la régulation de la glycémie.
 - Cromul ajută la reglarea glicemiei.

Symptômes d'une carence

(Simptomele unei carențe)

1. Fatigue chronique – oboseală cronică
2. Baisse d'énergie – scădere de energie
3. Chute de cheveux – căderea părului
4. Ongles cassants – unghii fragile
5. Peau sèche – piele uscată
6. Troubles de la concentration – dificultăți de concentrare
7. Faiblesse musculaire – slăbiciune musculară
8. Crampes musculaires – crampe musculare
9. Troubles du sommeil – tulburări de somn
10. Baisse de l'immunité – scăderea imunității
11. Infections fréquentes – infecții frecvente
12. Pâleur – paloare
13. Essoufflement – respirație dificilă
14. Vertiges – amețeli
15. Troubles digestifs – tulburări digestive
16. Perte d'appétit – pierderea poftei de mâncare
17. Douleurs osseuses – dureri osoase
18. Fragilité osseuse – fragilitate osoasă
19. Troubles hormonaux – tulburări hormonale
20. Troubles métaboliques – tulburări metabolice

Les maladies métaboliques

(Boli metabolice)

1. la boulimie- bulimie
2. l'anorexie- anorexie
3. le diabète de type 2 – diabet de tip 2
4. le diabète de type 1 – diabet de tip 1
5. le syndrome métabolique – sindrom metabolic
6. l'obésité – obezitate
7. le surpoids – suprapondere
8. la résistance à l'insuline – rezistență la insulină
9. l'hyperglycémie – hiperglicemie
10. l'hypoglycémie – hipoglicemie
11. la dyslipidémie – dislipidemie
12. l'hypercholestérolémie – hipercolesterolemie
13. l'hypertriglycéridémie – hipertrigliceridemie
14. l'hypertension artérielle – hipertensiune arterială
15. la stéatose hépatique – ficat gras (steatoză hepatică)
16. le syndrome des ovaires polykystiques – sindromul ovarelor polichistice
17. la goutte – gută
18. l'insulinorésistance – insulinorezistență
19. le prédiabète – prediabet
20. l'hyperuricémie – hiperuricemie
21. le trouble du métabolisme lipidique – tulburare a metabolismului lipidic
22. le trouble du métabolisme glucidique – tulburare a metabolismului glucidic
23. l'intolérance au glucose – intoleranță la glucoză
24. l'hyperinsulinémie – hiperinsulinemie
25. le diabète gestationnel – diabet gestațional
26. le syndrome de Cushing – sindrom Cushing
27. l'hypothyroïdie – hipotiroidism
28. l'hyperthyroïdie – hipertiroidism
29. la résistance à la leptine – rezistență la leptină
30. le syndrome de l'intestin métabolique – sindrom metabolic intestinal
31. le trouble du métabolisme énergétique – tulburare a metabolismului energetic

Notes culturelles et religieuses en nutrition

(Note culturale și religioase în nutriție)

En consultation nutritionnelle, il est essentiel de respecter :

- la culture du patient
- la religion
- les traditions alimentaires

Un régime efficace doit toujours être **adapté au mode de vie et aux croyances du patient.**

1. Religion hindoue (Inde)

Principes alimentaires

- La vache est considérée comme sacrée.
- La consommation de viande de bœuf est interdite.
- De nombreuses personnes suivent une alimentation végétarienne.

Produits généralement évités

- le bœuf
- les produits d'origine animale (chez certains pratiquants)

Particularités nutritionnelles

- forte consommation de légumineuses
 - riz, lentilles, pois chiches
 - épices traditionnelles
- Le nutritionniste doit proposer des protéines végétales adaptées.

2. Religion musulmane (Islam)

Principes alimentaires

- Les aliments doivent être **halal**.

***Le terme halal, issu de l'arabe, désigne ce qui est « licite » ou autorisé par la loi islamique (charia).**

Il qualifie principalement les aliments, notamment la viande provenant d'animaux autorisés et abattus selon des rites stricts (**invocation du nom de Dieu, saignée, tête tournée vers la Mecque**).

- Le porc est strictement interdit.
- L'alcool est interdit.

Apprendre la terminologie de la nutrition et des maladies métaboliques -Daniela Grigore

Produits interdits

- le porc – porc
- les produits contenant du porc
- l'alcool

Particularités

- importance du mode d'abattage halal
- jeûne du Ramadan (modification des horaires alimentaires)

***Cela implique deux repas principaux : le Suhour (avant l'aube) et l'Iftar (au coucher du soleil), supprimant le déjeuner.**

Il est conseillé de s'hydrater régulièrement entre l'Iftar et le Suhour, d'éviter les aliments trop sucrés/frits, et de privilégier des féculents et des aliments riches en eau pour tenir la journée. Pendant le Ramadan, l'organisation des repas est essentielle.

3. Religion juive (Judaïsme)

Principes alimentaires

- Les règles alimentaires s'appellent **la cacherout**.(ro: Kaşrut)
- Les aliments doivent être **kasher**.

L'ensemble des lois alimentaires juives issues de la Torah, définissant les aliments "casher" (aptés, convenables) à la consommation.

Être casher implique de respecter des règles strictes sur le choix des animaux (ruminants à sabots fendus: vache, mouton, etc. poissons à écailles et nageoires), volailles domestiques autorisées.

L'abattage rituel (Che'hita), l'interdiction de mélanger viande et lait, et l'absence d'insectes.

Ro: Ansamblul legilor alimentare evreieşti provenite din Tora, care definesc alimentele „kasher” (permise, adecvate) pentru consum.

A fi kasher presupune respectarea unor reguli stricte privind alegerea animalelor (rumegătoare cu copita despăcată: vacă, oaie etc, peşti cu solzi şi înotătoare), păsări domestice permise.

De asemenea, sunt obligatorii sacrificarea rituală (*Che'hita*), interdicţia de a amesteca carnea cu produsele lactate (Regula vine din Tora şi spune simbolic: „Să nu fierbi iedul în laptele mamei sale.”) + absenţa insectelor în alimente.

Produits interdits

- le porc, le gibier, reptiles

Apprendre la terminologie de la nutrition et des maladies métaboliques -Daniela Grigore

- les fruits de mer, insectes
- mélange viande–produits laitiers

Particularités

- séparation stricte entre viande et lait
- aliments certifiés kasher

4. Religion chrétienne

Principes alimentaires

- Pas d'interdictions permanentes.
- Certaines périodes de jeûne ou d'abstinence.

Particularités

- abstinence de viande certains jours (ex. le vendredi)
- périodes de jeûne (Carême)
Adapter l'apport en protéines pendant les périodes de jeûne.

*Le Carême principal

Le Grand Carême (le Carême de Pâques)- C'est le carême le plus important dans le christianisme.

- dure 40 jours/ 48 jours chez les orthodoxes.

! Ro : "Patruzecime" amintind de cele 40 de zile în care Iisus a postit

- se termine à Pâques

Pendant le Carême, les fidèles peuvent :

- s'abstenir de viande
- limiter les produits d'origine animale
- réduire la quantité de nourriture
- éviter les aliments riches et festifs

Les règles varient selon les pays et les confessions (catholiques, orthodoxes, protestants).

Particularités

- Le poisson est souvent autorisé.
- Les vendredis sont des jours d'abstinence.
- Certains chrétiens pratiquent un jeûne partiel.

Chez les chrétiens orthodoxes, il existe plusieurs périodes de carême :

Apprendre la terminologie de la nutrition et des maladies métaboliques -Daniela Grigore

1. Le Grand Carême – avant Pâques
2. Le Carême de Noël – avant Noël
3. Le Carême des Apôtres – après la Pentecôte (Postul Sfinților Apostoli Petru și Pavel– după Rusalii)
4. Le Carême de la Dormition – en août (Postul Adormirii Maicii Domnului – în luna august)

Pendant le carême, il est important de :

- assurer un apport suffisant en protéines végétales
- éviter les carences (fer, B12, calcium)
- adapter le plan alimentaire
- proposer des alternatives nutritionnelles

Expressions utiles

- Faites-vous le carême ?
– Țineți post?
- Y a-t-il des aliments que vous évitez pendant cette période ?
– Există alimente pe care le evitați în această perioadă?
- Souhaitez-vous un plan alimentaire adapté au carême ?
– Doriți un plan alimentar adaptat postului?

5. Bouddhisme

Principes alimentaires

- Recherche de non-violence.
- Alimentation souvent végétarienne.

Produits parfois évités

- viande
- ail et oignon (dans certaines traditions)

Attention aux carences en protéines, fer et vitamine B12.

6. Autres habitudes culturelles

Certaines cultures :

- ne consomment pas de porc
- évitent certains poissons
- limitent la viande rouge
- consomment principalement des aliments traditionnels

Apprendre la terminologie de la nutrition et des maladies métaboliques -Daniela Grigore

Exemples :

- Asie : riz, soja, poisson
- Afrique du Nord : couscous, légumineuses
- Europe de l'Est : porc, pommes de terre, pain

Règle essentielle pour le nutritionniste

Ne jamais imposer un aliment contraire à la religion ou à la culture du patient.

Toujours :

- poser des questions
- écouter
- adapter
- proposer des alternatives nutritionnelles

Expressions utiles (pour le cours)

- Avez-vous des restrictions religieuses ou culturelles ?= Aveți restricții religioase sau culturale?
- Y a-t-il des aliments que vous ne consommez pas ?= Există alimente pe care nu le consumați?
- Souhaitez-vous un plan alimentaire adapté à votre culture ?= Doriți un plan alimentar adaptat culturii dumneavoastră?
- Nous pouvons proposer des alternatives nutritionnelles. = Putem propune alternative nutriționale.

Etudes de cas

CAS 1

Profil du patient

(Profilul pacientului)

- Homme, 42 ans – Bărbat, 42 de ani
- Surpoids (IMC : 29) – Supraponderal (IMC: 29)
- Fatigue chronique – Oboseală cronică
- Ballonnements fréquents – Balonări frecvente
- Envies importantes de sucre – Pofte accentuate de dulce
- Antécédents familiaux de diabète de type 2 – Antecedente familiale de diabet de tip 2

Résultats biologiques

(Rezultate biologice)

- Glycémie à jeun légèrement élevée – Glicemie à jeun ușor crescută
- Insuline élevée – Insulină crescută
- HOMA-IR augmenté – Indice HOMA-IR crescut
- Triglycérides élevés – Trigliceride crescute

Analyse nutritionnelle

(Analiză nutrițională)

- Repas irréguliers – Mese neregulate
- Petit-déjeuner souvent absent – Micul dejun adesea absent
- Consommation élevée de produits sucrés – Consum crescut de produse dulci
- Faible apport en protéines – Aport scăzut de proteine
- Peu de légumes – Puține legume
- Repas tardifs le soir – Mese târzii seara

Objectifs nutritionnels

(Obiective nutriționale)

- Réduire la résistance à l'insuline – Reducerea rezistenței la insulină
- Stabiliser la glycémie – Stabilizarea glicemiei
- Favoriser une perte de poids progressive – Favorizarea unei scăderi progresive în greutate
- Réduire les envies de sucre – Reducerea poftei de dulce
- Améliorer l'énergie quotidienne – Îmbunătățirea nivelului zilnic de energie
- Diminuer l'inflammation chronique – Reducerea inflamației cronice

Apprendre la terminologie de la nutrition et des maladies métaboliques -Daniela Grigore

Recommandations proposées

(Recomandări propuse)

- Structurer trois repas par jour – Structurarea a trei mese pe zi
- Ajouter des protéines à chaque repas – Adăugarea proteinelor la fiecare masă
- Réduire les sucres rapides – Reducerea zaharurilor rapide
- Augmenter la consommation de légumes – Creșterea consumului de legume
- Éviter les repas tardifs – Evitarea meselor târzii
- Favoriser une activité physique régulière – Încurajarea activității fizice regulate
- Mettre en place des changements progressifs – Implementarea unor schimbări progresive

Résultats après 8 semaines

(Rezultate după 8 săptămâni)

- Perte de 5 kg – Pierdere de 5 kg
- Diminution des envies de sucre – Scăderea poftei de dulce
- Amélioration de la digestion – Îmbunătățirea digestiei
- Meilleur niveau d'énergie – Nivel de energie mai bun
- Glycémie plus stable – Glicemie mai stabilă

CAS 2

Profil du patient

(Profilul pacientului)

- Femme, 35 ans – Femeie, 35 de ani
- Surpoids léger (IMC : 27) – Suprapondere ușoară (IMC: 27)
- Fatigue persistante – Oboseală persistentă
- Ballonnements après les repas – Balonări după mese
- Troubles du transit – Tulburări de tranzit intestinal
- Stress professionnel important – Stres profesional important

Résultats biologiques

(Rezultate biologice)

- Glycémie normale – Glicemie normală
- Carence en magnésium – Déficit de magneziu
- Carence en vitamine D – Déficit de vitamina D
- Fer légèrement bas – Fier ușor scăzut

Analyse nutritionnelle

(Analiză nutrițională)

- Repas pris rapidement – Mese luate rapid
- Alimentation déséquilibrée – Alimentație dezechilibrată

Apprendre la terminologie de la nutrition et des maladies métaboliques -Daniela Grigore

- Faible consommation de légumes – Consum scăzut de legume
- Apports insuffisants en fibres – Aport insuficient de fibre
- Hydratation insuffisante – Hidratare insuficientă

Objectifs nutritionnels

(Obiective nutriționale)

- Améliorer le transit intestinal – Îmbunătățirea tranzitului intestinal
- Réduire les ballonnements – Reducerea balonărilor
- Corriger les carences – Corectarea carențelor
- Améliorer l'énergie – Îmbunătățirea energiei
- Réduire le stress alimentaire – Reducerea stresului legat de alimentație

Recommandations proposées

(Recomandări propuse)

- Augmenter la consommation de fibres – Creșterea consumului de fibre
- Boire davantage d'eau – Creșterea aportului de apă
- Structurer les repas – Structurarea meselor
- Prendre le temps de manger – Acordarea timpului pentru mese
- Favoriser des repas simples – Preferarea meselor simple

Résultats après 6 semaines

(Rezultate după 6 săptămâni)

- Transit amélioré – Tranzit îmbunătățit
- Diminution des ballonnements – Reducerea balonărilor
- Meilleure énergie – Energie mai bună
- Réduction de la fatigue – Scăderea oboselii

CAS 3

Profil du patient

(Profilul pacientului)

- Homme, 50 ans – Bărbat, 50 de ani
- Obésité modérée (IMC : 32) – Obezitate moderată (IMC: 32)
- Fatigue importante – Oboseală accentuată
- Essoufflement à l'effort – Dispnee la efort
- Antécédents d'hypertension – Antecedente de hipertensiune

Résultats biologiques

(Rezultate biologice)

- Glycémie élevée – Glicemie crescută
- Triglycérides élevés – Trigliceride crescute
- Cholestérol LDL élevé – Colesterol LDL crescut

Analyse nutritionnelle

(Analiză nutrițională)

- Portions excessives – Porții excesive
- Consommation fréquente de plats préparés – Consum frecvent de mâncăruri gata preparate
- Excès de sel – Exces de sare
- Faible consommation de légumes – Consum scăzut de legume

Objectifs nutritionnels

(Obiective nutriționale)

- Réduire le poids corporel – Reducerea greutății corporale
- Améliorer la tension artérielle – Îmbunătățirea tensiunii arteriale
- Réduire le cholestérol – Reducerea colesterolului
- Améliorer la capacité à l'effort – Îmbunătățirea toleranței la efort

Recommandations proposées

(Recomandări propuse)

- Réduire la consommation de sel – Reducerea consumului de sare
- Limiter les plats industriels – Limitarea alimentelor industriale
- Augmenter les légumes – Creșterea consumului de legume
- Favoriser la marche quotidienne – Încurajarea mersului zilnic
- Adapter les portions – Adaptarea porțiilor

Apprendre la terminologie de la nutrition et des maladies métaboliques -Daniela Grigore

Résultats après 10 semaines

(Rezultate după 10 săptămâni)

- Perte de 6 kg – Pierdere de 6 kg
- Tension artérielle améliorée – Tensiune arterială îmbunătățită
- Diminution du cholestérol – Scăderea colesterolului
- Meilleure respiration – Respirație mai bună

CAS 4

Profil du patient

(Profilul pacientului)

- Femme, 28 ans – Femeie, 28 de ani
- Poids normal – Greutate normală
- Fatigue fréquente – Oboseală frecventă
- Chute de cheveux – Căderea părului
- Ongles cassants – Unghii fragile

Résultats biologiques

(Rezultate biologice)

- Carence en fer – Deficit de fier
- Carence en vitamine B12 – Deficit de vitamina B12
- Ferritine basse – Feritină scăzută

Analyse nutritionnelle

(Analiză nutrițională)

- Alimentation pauvre en protéines animales – Alimentație săracă în proteine animale
- Consommation limitée de viande – Consum limitat de carne
- Apports insuffisants en micronutriments – Aport insuficient de micronutrienți

Objectifs nutritionnels

(Obiective nutriționale)

- Corriger les carences nutritionnelles – Corectarea carențelor nutriționale
- Améliorer la vitalité – Îmbunătățirea vitalității
- Réduire la chute de cheveux – Reducerea căderii părului

Recommandations proposées

(Recomandări propuse)

- Augmenter l'apport en fer – Creșterea aportului de fier
- Associer fer et vitamine C – Asocierea fierului cu vitamina C
- Rééquilibrer les protéines – Reechilibrarea aportului proteic
- Suivi biologique régulier – Monitorizare biologică regulată

Apprendre la terminologie de la nutrition et des maladies métaboliques -Daniela Grigore

Résultats après 8 semaines

(Rezultate după 8 săptămâni)

- Amélioration de l'énergie – Energie îmbunătățită
- Diminution de la chute de cheveux – Scăderea căderii părului
- Meilleure concentration – Concentrare mai bună