

Váš stav výživy vo všeobecnosti odkazuje na to, či konzumujete správne množstvá a druhy živín. Lekár alebo dietetik môže určiť stav výživy tým, že posúdi niekoľko faktorov vrátane zloženia a vzhľadu tela, krvných hladín, existujúcich stavov a problémov, ktoré môžu ovplyvniť váš prístup k potrave a schopnosť konzumovať a absorbovať potraviny. Nutričný stav je ovplyvnený množstvom každej základnej živiny, ktorú konzumujete.

Druhy živín

Vaše telo potrebuje správne fungovanie určitých živín, ktoré sú známe ako základné živiny. Dve hlavné triedy živín sú makroživiny a mikroživiny. Makronutrienty poskytujú kalórie, energiu, ktorú vaše telo potrebuje na napájanie každodenného života a obsahuje sacharidy, bielkoviny a tuky. Mikronutrienty sú vitamíny a minerály, ktoré sú súčasťou rôznych procesov, ktoré umožňujú vášmu organizmu správne fungovať. Získanie príliš veľa alebo príliš málo týchto základných živín ovplyvňuje stav výživy. Mikronutrienty sú poskytované jedlom, nápojmi a v niektorých prípadoch špecifickými receptormi a intravenóznymi tekutinami.

Zloženie a vzhľad tela

Lekár alebo dietetik môže posúdiť fyzický vzhľad a zloženie tela, aby pomohol určiť stav výživy. Stav vašej pokožky, vlasov a nechtov a prítomnosť tuku a svalstva dokazujú, že sa dobre živíte. Zdravotnícky odborník vám tiež môže pomôcť určiť, či je vaša váha vhodná pre vašu výšku a štruktúru karosérie.

Práca s krvou

Hladiny krvi naznačujú, či ste dobre vychovaní a či konzumujete správne množstvo správnych potravín. Albumín, vaša hladina sérových proteínov, je zvyčajne nízka, ak ste podvyživení, takže sa bežne používa ako ukazovateľ výživy. Ďalšie hladiny krvného proteínu, ako je prealbumín a globulín, sa môžu použiť aj na stanovenie výživového stavu. Ďalšie hladiny v krvi pomáhajú určiť, či existujú nejaké nezrovnalosti v telesnej funkcii, ktoré si vyžadujú špeciálne diéty. tieto úrovne sa monitorujú podľa potreby.

Nutričné rizikové faktory

Niektoré ďalšie faktory, ako napríklad prístup k potravinám, existujúce chronické stavy a schopnosť konzumovať a absorbovať potraviny, sú tiež ukazovateľmi výživového stavu. Môžete mať napríklad riziko výživy, ak nemáte prostriedky na nákup alebo prípravu jedla alebo ak nemáte schopnosť žuť a prehltnúť jedlo. Zdravotný stav, ktorý spôsobuje neschopnosť absorbovať výživu z požívaných potravín, ako je celiakia alebo Crohnova choroba, vás tiež vystavuje riziku výživy. Úmrtnosť a chorobnosť súvisiaca s určitými chronickými ochoreniami, ako je diabetes, osteoporóza a rakovina, sú lepšie zvládnuté s vhodnou diétnou intervenciou.

Ideálny výživový stav

Dobrý výživový stav znamená, že máte zdravé telesné zloženie bez fyzických príznakov nedostatku živín; vaša krvná práca naznačuje, že máte primerané zásoby bielkovín a všetky ostatné úrovne sú v rovnováhe; a máte prístup k pravidelným vyváženým jedlám, ktoré môžete bez problémov jesť. Udržanie zdravého váhania, vyvážená strava a zohľadnenie všetkých špeciálnych potrieb týkajúcich sa stravovania zabezpečujú ideálny výživový stav.