

**Презентация  
программного комплекса  
«Автоматизированное рабочее  
место диетолога  
«Индивидуальная диета 3.0»**

*ООО Центр медицинской профилактики «Истоки здоровья»*

# Индивидуальная диета

version MyBody 3.0



Программа предназначена для врачей диетологов и эндокринологов при проектировании индивидуального рациона питания пациентов санатория, реабилитационного центра, клиентов фитнес-клубов, оздоровительных центров, подбора рациона питания спортсменов, лиц опасных профессий

В распоряжении врача-база данных готовых блюд с рецептами приготовления (более 500 блюд) и база данных готовых продуктов (более 1000 современных продуктов с фотографиями в натуральную величину и указанием точного веса). Каждый элемент базы данных раскладывается на 27 нутриентов

Оптимизация питания производится с использованием модифицированного симплекс-метода с учетом индивидуальных особенностей здоровья пациента, его пищевых предпочтений, традиционного типа питания.

Предусмотрена возможность для самостоятельного заполнения пользовательской базы данных и использование её при проектировании индивидуальной диеты

Специальный интерфейс позволяет оценить нутриентный состав, традиционного питания, а затем скорректировать его устранив избыток сахара, холестерина, насыщенных жиров и восстановить недостаток витаминов и минералов





Анализ факторов, влияющих на здоровье - мальчик 12 лет

Характеристики тела и окружения | Хронические заболевания и симптомы | Анализ и коррекция питания

Характеристики тела

Рост  см  
 Вес  кг  
 Пауза  см

Жировые складки  
 Верхняя  мм  
 Средняя  мм  
 Нижняя  мм

Процент жира фактический  %  
 Процент жира оптимальный  %  
 Рекомендуемая масса тела  кг  
 Максимально допустимая масса тела  кг  
 Минимально допустимая масса тела  кг

Телосложение

<input type="button" value="Астеник"/>	<input type="button" value="Нормостеник"/>	<input type="button" value="Гиперстеник"/>

Климатические данные

- Климат Крайнего Севера
- 5-25 °C (умеренный)
- 25-45 °C (жаркий)

Индекс массы тела (Кетле)  кг/м<sup>2</sup>

Рост средне-высокий, масса тела средне-высокая, соответствует росту. Масса тела соответствует возрастной норме. Грудная клетка в пределах возрастной нормы, соответствует росту.

Физическая активность

Вы можете оценить Вашу физическую активность двойкой:  
 1. Грубо, выбрав один из пунктов;  
 2. Точно, указав все виды активности за сутки.

Рекомендуемая калорийность рациона  Ккал

Оптимальная калорийность рациона  Ккал

# Учет 86 хронические заболевания, а так же 19 состояний и симптомов

Анализ факторов, влияющих на здоровье - мужчина 29 лет

Характеристики тела и окружения | **Хронические заболевания и симптомы** | Анализ и коррекция питания

Хронические заболевания

- Болезни глаза и его придаточного аппарата
- Болезни желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы**
- Болезни кожи, подкожной клетчатки и кожных придатков
- Болезни костно-мышечной системы
- Болезни крови и кроветворных органов
- Болезни легких
- Болезни ЛОР-органов
- Болезни мочевыделительной системы
- Болезни нервной системы
- Болезни печени и желчевыводящих путей
- Болезни репродуктивной системы
- Болезни системы кровообращения
- Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ
- Нарушения обмена веществ
- Пищевая непереносимость
- Расстройства поведения
- Стоматологические заболевания
- Болезни желудочно-кишечного тракта
  - Гастрит с повышенной кислотностью
  - Гастрит с пониженной кислотностью**
  - Диспепсия
  - Нарушение всасывания
  - Синдром раздраженного кишечника
  - Хронический панкреатит

Другие состояния и симптомы

- Беременность, 3 триместр
- Бессонница
- Вегетарианство и посты
- Вредные условия труда
- Дисбактериоз кишечника
- Лактация, кормление грудью

Сохранить

*При выборе хронического заболевания и состояния корректируется индивидуальная нутриентная норма*

Энергия	ккал		100.0	85.0
Белки	г		100.0	100.0
Общ. жир	г		100.0	100.0
Нас. жир	г		100.0	80.0
Холестерин	мг		100.0	100.0
Углеводы	г		100.0	100.0
Сахар	г		100.0	65.0
Клетчатка	г		100.0	115.0
Алкоголь	г		100.0	0.0
<hr/>				
A	мг		100.0	120.0
B1	мг		100.0	125.0
B2	мг		100.0	120.0
B3	мг		100.0	200.0
B6	мг		100.0	125.0
B12	мкг		100.0	125.0
C	мг		100.0	200.0
D	мкг		100.0	110.0
E	мг		100.0	200.0
<hr/>				
Кальций	мг		100.0	160.0
Железо	мг		100.0	120.0
Калий	мг		100.0	120.0
Магний	мг		100.0	150.0
Натрий	мг		100.0	50.0
Фосфор	мг		100.0	100.0
Цинк	мг		100.0	120.0
Селен	мкг		100.0	120.0
Йод	мкг		100.0	100.0

# Оценка фактического питания пациента с анализом нутриентного состава относительно индивидуальной нормы

Анализ факторов, влияющих на здоровье - Баландин Юрий Павлович

Страница 1 | Страница 2 | Страница 3 | Страница 4 | Страница 5

Меню на 23.06.2008

Перекус вечерний

Бразильский орех 20 гр  
Грецкий орех, ядра 50 гр

Вес Вашей порции  гр.

Выбор блюд из базы данных

База данных: CYRSIMP

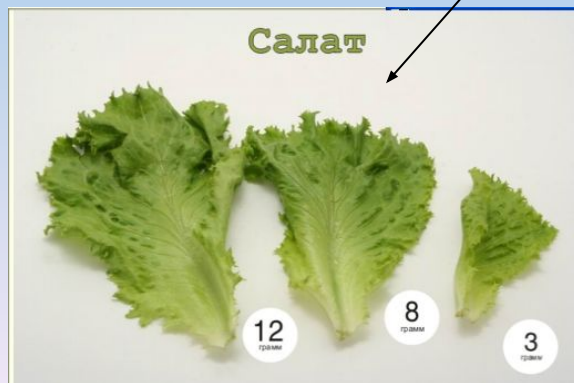
Бобы, орехи и семена

Арахис жареный, соленый  
Бобы зеленые  
**Бразильский орех**  
Горох зерно  
Горошек зеленый, готовый

Планирование меню | Редактировать  
Добавить в меню | Рецепты  
Удалить из меню | **Изображение**

Энергия	ккал		2391.0	2098.9
Белки	г		77.7	92.7
Общ. жир	г		93.3	105.5
Нас. жир	г		28.0	28.5
Холестерин	мг		100.0	534.0
Углеводы	г		357.6	165.7
Сахар	г		53.6	117.5
Клетчатка	г		25.0	7.3
Алкоголь	г		36.0	17.0
A	мг		1.0	0.2
B1	мг		1.4	0.9
B2	мг		1.6	3.4
B3	мг		15.0	8.0
B6	мг		2.2	1.2
B12	мкг		3.0	4.3
C	мг		80.0	21.7
D	мкг		2.5	0.8
E	мг		15.0	7.1
Кальций	мг		1000.0	437.5
Железо	мг		10.0	11.0
Калий	мг		3500.0	1834.5
Магний	мг		400.0	394.0
Натрий	мг		2400.0	2224.1
Фосфор	мг		1200.0	1578.0
Цинк	мг		15.0	9.5
Селен	мкг		70.0	396.9
Йод	мкг		150.0	49.8

Сохранить | Отмена | Помощь | Назад | Вперед | Мастер



Возможность оптимальной коррекции рациона

**Редактирование блюда** ✖

Название:

Группа:

Пищевое вещество		Витамины:	
Белки	<input type="text" value="1.3"/> г	В6	<input type="text" value="0.1"/> мг
Общие жиры	<input type="text" value="5.3"/> г	А	<input type="text" value="0.2"/> мг
Насыщенные жиры	<input type="text" value="0.6"/> г	В12	<input type="text" value="0.0"/> мкг
Холестерин	<input type="text" value="0.0"/> мг	В1	<input type="text" value="0.04"/> мг
Углеводы	<input type="text" value="7.9"/> г	В2	<input type="text" value="0.04"/> мг
Сахар	<input type="text" value="7.6"/> г	В3	<input type="text" value="0.7"/> мг
Клетчатка	<input type="text" value="1.2"/> г	<b>Минеральные элементы:</b>	
Алкоголь	<input type="text" value="0.0"/> г	Натрий	<input type="text" value="157.0"/> мг
Энергетическая ценность	<input type="text" value="83.0"/> ккал	Кальций	<input type="text" value="37.0"/> мг
		Железо	<input type="text" value="0.8"/> мг
		Калий	<input type="text" value="307.0"/> мг
		Магний	<input type="text" value="17.0"/> мг
		Фосфор	<input type="text" value="43.0"/> мкг
		Цинк	<input type="text" value="0.4"/> мг
		Селен	<input type="text" value="0.0"/> мкг
		Йод	<input type="text" value="4.6"/> мг

Состав:	Рецепт:
Баклажаны 397 г (2 шт.) Кабачки 446 г (1/2 шт.) Морковь 160 г (2 шт.) Капуста свежая 230 г (1/6 кочана) Лук репчатый 110 г (1 шт. крупн.) Томатное пюре 100 г (4 ст. ложки) Масло растительное 50 г (3 ст. ложки) Уксус 3%-ный 30 г (2 ст. ложки) Соль 2 г (1/6 ч. ложки)	Обработанные баклажаны запекают в жарочном шкафу, снимают кожицу, охлаждают и измельчают. Нарезанные кружочками кабачки с предварительно удаленной кожицей запекают в жарочном шкафу и мелко нарезают. Нарезанные репчатый лук и морковь пассеруют с томатным пюре, соединяют с шинкованной баклажанной кашей и тушат до

# Оценка рисков 16 алиментарных заболеваний

Анализ факторов, влияющих на здоровье - мужчина 29 лет

Хронические заболевания и симптомы | Анализ и коррекция питания | Оценка рисков заболеваний | Подбор

Заболевания и состояния	Риск	Нутриенты, участвующие в формировании риска
Аллергия	средний	дефицит: B12 C Ca Mg Se избыток: B Сах
Анемия	высокий	дефицит: ЭЦ B12 C Fe избыток: Сах
Белково-энергетическая недостаточность	средний	дефицит: ЭЦ B12 C Ca Fe Mg P избыток:
Дефицит витамина А	низкий	дефицит: избыток:
Дефицит витаминов группы В	низкий	дефицит: B12 избыток:
Дефицит витамина С	высокий	дефицит: С избыток:
Дефицит витамина Е	высокий	дефицит: Е избыток:
Заболевания органов пищеварения	средний	дефицит: Кл B12 C E Ca Fe K Mg Se избыток: НЖК Сах
Заболевания суставов и позвоночника	средний	дефицит: B12 C Д E Ca Fe P Se избыток: Ж НЖК

Печать

Сохранить | Отмена | Помощь | Назад | Вперед | Мастер



Анализ факторов, влияющих на здоровье - мужчина 29 лет

Хронические заболевания и симптомы | Анализ и коррекция питания | Оценка рисков заболеваний | Подбор

Нутриент	Добавить в рацион продукт	Ограничить потребление продукта
ЗЦ	Растительные масла (любые) Сливочное масло, сметана, сливки Орехи и семечки (все виды) Шоколад горький, халва Молоко и кисломолочные продукты 3,2-4% жирности Творог 9-18% жирности Жирные сорта рыбы (сельдь, скумбрия, семга) Крупы (гречневая, рис, пшено) Бобовые (горох, чечевица, фасоль)	
Б		
НЖК	Масло кукурузное, соевое, подсолнечное, льняное Орехи и семечки (любые) Красная рыба (горбуша, кета, лосось, семга)	Животные жиры топленые Шпик свиной соленый и копченый Колбасы сырокопченые, полукопченые Сыры твердые Масло сливочное Шоколад и шоколадные конфеты Кондитерские изделия (торты, пирожные, сдобное печенье)
Сах	Фрукты (яблоки, киви, цитрусовые, абрикос, слива) Ягоды (смородина, облепиха, крыжовник, клубника) Овощи (любые), зелень Молоко и натуральные кисломолочные продукты	Сладости (сахар, конфеты, мед, варенье) Кондитерские изделия (торты, пирожные, сдобное печенье) Сухофрукты Фрукты сладкие (виноград, груши, дыни, бананы) Фруктовые соки, газированные напитки Молочные продукты с наполнителями

Печать

Сохранить

Отмена

Помощь

Назад

Вперед

Мастер

Анализ факторов, влияющих на здоровье - мужчина 29 лет

Анализ и коррекция питания | Оценка рисков заболеваний | Подбор физической нагрузки

Комментарии к выбору фитнес-программ

- Варикозное расширение вен
- Заболевания позвоночника и суставов
- Нейроциркуляторная дистония (НЦД)
- Миопия (близорукость больше минус трех)
- Полостные операции в анамнезе
- Заболевания сердца и сосудов
- Заболевания легких
- Ожирение
- Возрастная группа (старше 50 лет)

Рекомендуемые

Тренажерный зал - персональные тренировки  
 Дыхательная гимнастика и йога  
 Плавание и аквааэробика

Рекомендуемые с ограничениями

Аэробика - низкой интенсивности

Езда на велосипеде:

	мин	Ккал
10 км/ч	<input type="text"/>	0
20 км/ч	<input type="text"/>	0
30 км/ч	<input type="text"/>	0

Плавание:

	мин	Ккал
10 м/мин	<input type="text"/>	0
25 м/мин	<input type="text"/>	0
50 м/мин	<input type="text"/>	0

Бег:

	мин	Ккал
6 км/ч	<input type="text"/>	0
10 км/ч	<input type="text"/>	0
15 км/ч	<input type="text"/>	0

Ходьба:

	мин	Ккал
6 км/ч	<input type="text"/>	0

Рекомендуемый расход энергии - 387.8 ккал

Число сожженных калорий - 420 ккал

Вид нагрузки	мин	Ккал	Уровень нагрузки
Аэробика	<input type="text" value="30"/>	180	Низкий ▾
Тренажерный зал	<input type="text" value="30"/>	240	Средний ▾
Игровые тренировки	<input type="text"/>	0	Средний ▾

Сохранить

Отмена

Помощь

Назад

Вперед

Мастер

ООО ЦМП «Истоки здоровья»  
390046, г.Рязань, ул.Введенская 115,

8 (4912) 25-59-96

8 (910) 642-56-92

contact@breath.ru

Автоматизированное  
рабочее место диетолога



Программный комплекс  
**Индивидуальная  
Диета 3.0**

Производство пользователя

**Индивидуальная диета** - это технология оздоровления  
version MyBody 3.0



Индивидуальная нутриентная норма вычисляется с учетом антропометрических данных (1), перенесенных хронических заболеваний и симптомов (2), физической нагрузки, психоэмоционального состояния, вредных привычек

Оптимизация питания

Индивидуальная диета

Антропометрия

Заболевания и симптомы

Анализ питания

1/2 избыточно  
1/2 избыточно



Индивидуальная диета  
version MyBody 3.0

Индивидуальная диета

нагрузкой

Серийный номер  
8000100

Сборка

ООО ЦМП «Истоки здоровья»

**Индивидуальная диета**  
version MyBody 3.0



Программа предназначена для врачей-диетологов и эндокринологов при проектировании индивидуального рациона питания пациентов санатория, реабилитационного центра, клиентской фитнес-клуба, оздоровительных центров, подбора рациона питания спортивной, лиц других профессий.

В распоряжении врача - база данных готовых блюд с рецептами приготовления (более 500 блюд) и база данных готовых продуктов (более 1000) собранных продуктов с фотографией в натуральную величину и указанием точного веса! Каждый элемент базы данных распадается на 27 нутриентов.

Оптимизация питания производится с использованием модифицированного симплекс-метода с учетом индивидуальных особенностей здоровья пациента, его пищевых предпочтений, традиционного типа питания.

Предусмотрена возможность для самостоятельного заполнения пользовательской базы данных и использование ее при проектировании индивидуальной диеты.

Специальный интерфейс позволяет оценить нутриентный состав, традиционного питания, а затем скорректировать его устранить, избыток сахара, холестерина, насыщенных жиров и восстановить недостаток витаминов и минералов.

ООО Центр медицинской профилактики «Истоки здоровья»



## ***Условия функционирования:***

Минимальные системные требования :

- Windows 9x/NT/2000/XP/Vista;
- Процессор: Pentium 200 MHz, RAM 64Mb, HDD 20 Mb,
  - USB – порт, Монитор с разрешением 1024x768

## ***В состав комплекта входят:***

- Инсталляционный диск
  - Ключ защиты
- Руководство пользователя

*Всю интересующую Вас информацию  
Вы можете найти на наших сайтах*

[www.breath.ru](http://www.breath.ru)  
[www.mydiet.ru](http://www.mydiet.ru)

*Благодарим за внимание*