

Ocena prehranskega vnosa s pomočjo digitalnih fotografij

Tadeja Jakus, Blaž Grmek

Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju, Izola, Slovenija

Izhodišča in namen: Natančna ocena prehranskega vnosa z uporabo tradicionalnih metod beleženja (prehranski dnevnik na papirju, 24 h recall) je velik izziv, saj ljudje velikokrat napačno poročajo o vrsti in količini zaužite hrane, bodisi zaradi tega ker ne zapisujejo takoj, ne zapišejo vsega kar so zaužili, napačne ocene količine/velikosti, obremenitve s tehtanjem itd. Uporaba ocene prehranskega vnosa na podlagi poslanih fotografij iz mobilnih naprav, ki jih imamo danes ves čas pri roki, se kaže kot možen nov pristop pri prehranskih obravnavah, ki lahko zmanjša zgoraj naštete napake. Do danes sta bila raziskana dva pristopa uporabe slik za oceno prehranskega vnosa: aktivni pristop ter pasivni pristop. Pasivni pristop se uporablja predvsem z namenom lažjega priklica živil ob uporabi tradicionalnih metod beleženja in rezultati študij kažejo, da je preračunan energijski vnos ob souporabi slik višji. Aktivni pristop pa lahko poleg ocene prehranskega vnosa služi tudi kot pripomoček pri spreminjanju prehranskih navad.

Predstavitev vsebine: Elektronska ocena prehranskega vnosa na podlagi pošiljanja slik podpira prej nedosegljive metodologije ocenjevanja vnosa, kot je ocena prehranskega vnosa v realnem času, takojšnje razjasnitev nejasnosti vnosa itd. Ena izmed uporabnih, zanesljivih in validiranih metod je »Snap and send«. Ta temelji na treh korakih: fotografiranje obroka, pošiljanje slike z opisom preko aplikacije za sporazumevanje (npr. Messenger) ter preračun vnosa s strani dietetika. Vendar pri tem velja poudariti, da izračun temelji na natančnosti ocene velikosti porcije na podlagi slike. Rezultati nekaterih študij navajajo, da je manj kot tretjina usposobljenih dietetikov zmožna natančne ocene na podlagi slik, zato je zelo pomembno, da fotografiranje poteka na površini poznane velikosti npr. A4 list, pogrinjek, kjer je velikost lažje primerljiva, ter da stranka pod fotografijo priloži še besedni opis obroka. Postopek pregleda slik zahteva usposobljene osebe, ki imajo znanje s področja prehrane in le tako lahko posnete slike obrokov in morebitnih ostankov hrane zagotavljajo objektivne informacije, ki pomagajo pri oceni prehranskega vnosa. Po drugi strani obstajajo danes že avtomatizirani sistemi, ki samodejno prepoznavajo velikost porcije in hrano, vendar so ti zaradi kompleksnosti živil in obrokov zelo nezanesljivi. Opisano metodo lahko izkoristimo tudi za izobraževanje. Študije nam kažejo, da uporaba metode z namenom

izobraževanja o prehrani daje boljše rezultate kot tradicionalne metode, saj lahko stranke poučujemo v realnem času, ko potrebujejo pomoč npr. že pri nakupu živila, odmerjanju porcije, umestitvi živila v dnevni ritem.

Sklepne ugotovitve: Uporaba klasičnega vodenja prehranskega dnevnika z zapisi je sicer še vedno zelo uporabna metoda, vendar študije kažejo, da je natančnost metode pri mladih, ki obvladajo sodobno telekomunikacijsko tehnologijo boljša ob uporabi posnetih fotografij, ki jih pregleda ustrezno usposobljena oseba.

Ključne besede: analiza fotografije, prehranski vnos, telefon, prehrana