**PRZYGOTOWANIE DO WIZYTY DIETETYCZNEJ**

1. **Pobranie materiałów żywieniowych ze strony i wypełnienie:**

* **kwestionariusz spożycia**
* **dzienniczka żywieniowego z 3 dni**

Komplet uzupełnionych materiałów przynosimy na pierwszą konsultację dietetyczną. Na podstawie materiałów dietetyk określi Twój obecny sposób odżywiania, nawyki i zwyczaje żywieniowe.   
Podczas konsultacji otrzymasz wstępne wskazówki i zalecenia żywieniowe oraz zostanie ustalony cel i zakres współpracy.

1. **Przyniesienie aktualnych wyników badań podstawowych (maksymalnie z ostatniego roku). Warto wykonać badania przez wizytą u dietetyka ze względu na większą skuteczność diety i indywidualizację zaleceń.**

* pełna morfologia krwi
* badanie ogólne moczu
* lipidogram (cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy)
* OB
* CRP
* witamina D3 25OH
* glukoza na czczo / Insulina na czczo
* krzywa cukrowa i insulinowa (1,2 h po obciążeniu 75 g glukozy)
* TSH, FT3, FT4
* elektrolity: Mg, Ca, Na, K
* kwas moczowy

1. **Podczas pierwszej konsultacji dietetycznej wykonamy pomiar analizy składu ciała metodą BIA.**

**Do analizy składu ciała warto odpowiednio się przygotować:**

* Zgłosić się na badanie na czczo (w godzinach rannych) lub 2-3 godziny od ostatniego posiłku, pacjent może spożywać wodę.
* 24 godziny przed badaniem nie spożywać napojów na bazie kofeiny czy alkoholu.
* 12 godzin przed pomiarem unikać dużego wysiłku fizycznego.
* U kobiet najlepiej przeprowadzać badanie między 5-20 dniem cyklu miesięcznego.
* Podczas badania trzeba będzie mieć bose stopy.
* Jeżeli masz wszczepiony rozrusznik serca lub inny implant medyczny lub jesteś w ciąży poinformuj dietetyka, gdyż osoby takie nie powinny wykonywać badania składu ciała.

**W przypadku braku wyników poniższych badań istnieje możliwość ustalenia potrzebnych badań podczas wizyty.**