

Przygotowanie do wizyty dietetycznej

1. Pobranie materiałów żywieniowych ze strony i wypełnienie:

- kwestionariusz spożycia
- dzienniczka żywieniowego z 3dni

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.

2. 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

3. 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 nie posiadania wyników poniższych badań istnieje możliwość ustalenia potrzebnych badań podczas wizyty.

Umów się na wizytę:

|  | +48 22 35 58 200

|  | carolina.pl