Przygotowanie do konsultacji dietetycznej

Centrum Medycyny Żywienia Carolina Medical Center

1. **Pobranie materiałów żywieniowych ze strony i wypełnienie:**
* **kwestionariusz**
* **dzienniczek żywieniowy**

Komplet uzupełnionych materiałów odsyłamy na adres mailowy

daria.topolewska@luxmed.pl, najpóźniej 24 h przed konsultacją.
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 przed wizytą u dietetyka ze względu na większą skuteczność diety**

**i indywidualizację zaleceń.**

* 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,
* kwas moczowy.

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

1. **Podczas pierwszej konsultacji dietetycznej wykonamy analizę 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.
* Badanie wykonujemy stojąc bosymi stopami na urządzeniu.
* Jeżeli masz wszczepiony rozrusznik serca lub inny implant medyczny lub jesteś w ciąży poinformuj dietetyka, gdyż osoby takie nie powinny wykonywać badania składu ciała.