



# Równowaga

Poradnia odchudzania i odżywiania

## **Wywiad dietetyczny**

### **Dane osobowe:**

Data:

Imię i nazwisko pacjenta:

Wiek/ data urodzenia:

Wzrost:

Telefon kontaktowy:

### **Część zdrowotna:**

- cel wizyty:
- występujące jednostki chorobowe/ inne dolegliwości:
- nie choruję na żadną chorobę przewlekłą
- oświadczam, że jestem/ nie jestem w ciąży
- oświadczam, że posiadam/ nie posiadam rozrusznika serca

- istniejące alergie/nietolerancje pokarmowe:
- dolegliwości związane z przewodem pokarmowym:
  - zgaga/ refluks
  - niestrawność
  - wzdęcia
  - problemy z wypróżnianiem: zaparcia/ biegunki
  - inne dolegliwości dyspeptyczne
- potrawy/produkty/dania po, których czuję się źle
- grupy produktów, których nie tolerujesz:
- stosowane leki i suplementy diety (nazwy leków/suplementów, dawki, pory przyjmowania):
- nie stosuję żadnych leków ani suplementów diety
- przebyte operacje/ zabiegi:
- sport, wysiłek fizyczny/ forma aktywności fizycznej (rodzaj, częstotliwość), w przypadku dzieci/ młodzieży dodatkowo uwzględnić zajęcia wf-

Rodzaj pracy:

- fizyczna
- umysłowa

Godziny pracy, w przypadku dzieci/ młodzieży- godziny zajęć lekcyjnych

- PON
- WT
- ŚR
- CZW
- PT
- SOB
- NDZ

- nie pracuję

- stosowane używki ( alkohol/ papierosy/ inne- ilość, jak często)

- piwo
- wódka czysta
- drinki
- likiery
- papierosy

- nie piję alkoholu
- nie palę papierosów
- stosowane diety odchudzające/ rezultaty/ w jakim czasie:
- preferowana masa ciała-
- problemy z niedowagą/ nadwagą/ otyłością w rodzinie-

Aktualne wyniki badań (jeżeli pacjent posiada), nie starszych niż 6 miesięcy-

- morfologia ogólna
- profil lipidowy: cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy
- alat, aspat
- tsh
- glukoza na czczo
- inne wyniki badań
- ciśnienie krwi

Nie posiadam żadnych wyników badań

## **Część żywieniowa:**

Opis typowego dnia

Wstaję o godzinie:

Pierwszy posiłek zjadam o godzinie:

Przygotowany posiłek (składniki dania oraz ilości podane w gramach bądź miarze domowej (np.szklanka, garść):

Kolejny posiłek:

Proszę określić czy jest to np.II śniadanie, obiad?

Godzina:

Przygotowany posiłek (składniki dania oraz ilości podane w gramach bądź miarze domowej (np.szklanka, garść):

Kolejny posiłek:

Proszę określić czy jest to np.II śniadanie, obiad?

Godzina:

Przygotowany posiłek (składniki dania oraz ilości podane w gramach bądź miarze domowej (np.szklanka, garść):

Kolejny posiłek:

Proszę określić czy jest to np. II śniadanie, obiad?

Godzina:

Przygotowany posiłek (składniki dania oraz ilości podane w gramach bądź miarze domowej (np.szklanka, garść):

Chodzę spać o godzinie:

Ostatni posiłek zjadam o godzinie:

Przygotowany posiłek (składniki dania oraz ilości podane w gramach bądź miarze domowej (np.szklanka, garść):

Ilość spożywanych posiłków w ciągu doby:

Odstępy między posiłkami, proszę podać w godzinach:

Główne miejsca spożywanych produktów:

- dom
- praca
- miasto (gotowe posiłki)

Dania przygotowuję:

- sam
- domownik (rodzina, partner)

Między posiłkami podjadam:

- owoce/ suszone owoce
- warzywa
- słodczy (ciastka, czekoladki, cukierki itd.)
- słone przekąski (chipsy, paluszki, orzeszki solone itd.)

Ile razy dziennie oraz w jakiej ilości:

- między posiłkami nie podjadam

Słodczy pojawiają się:

- codziennie, kilka razy
- codziennie. 1 raz
- 2-3 razy w tygodniu

W postaci:

- nie jem słodczy

Formy obróbki termicznej:

- smażenie
- duszenie
- pieczenie
- wędzenie
- gotowanie

Stosowane tłuszcze:

- masło
- margaryna
- oleje roślinne (słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek)
- smalec
- orzechy\*

W jakiej ilości i jak często?

Dodatek cukru do napoi/ posiłków

- słodzę 1 raz dziennie po 1/2 łyżeczki cukru
- słodzę 2-3 razy dziennie po 1/2 łyżeczki cukru
- nie słodzę
  
- używam słodzika:
- ksylitol
- stewia
- erytrytol
- aspartam/ acesulfam K

W jakiej ilości i jak często?

Rodzaje oraz ilość spożywanego produktów zbożowych:

- kasza/ jaka?
- ryż/ jaki?
- makaron/ jaki?
- mąka/ jaka?
- płatki/ otręby/ jakie?
- pieczywo/ jakie?

w tym również kwestia ziemniaka

Produkty zbożowe pojawiają się:

- codziennie kilka razy
- 2-3 razy w tygodniu

- wcale

Kwestia jajek

Ilość zjadanych jaj w ciągu tygodnia:

W jakiej postaci:

Jak często pojawiają się owoce:

- codziennie kilka razy
- 2-3 razy w tygodniu

Rodzaj oraz ilość:

- wcale

Jak często pojawiają się warzywa:

- codziennie kilka razy
- 2-3 razy w tygodniu

Rodzaj oraz ilość:

- wcale

Jak często pojawiają się mięso/ wędliny?

- codziennie kilka razy
- 2-3 razy w tygodniu
- 1 raz w tygodniu

Rodzaj oraz ilość:

Mięso:/ proszę określić części mięsa

- drób
- wieprzowina
- wołowina
- podroby
- inne

Wędliny:

- polędwica drobiowa
- szynka konserwowa
- polędwica sopocka
- baleron/ boczek/ salceson
- kiełbasy/ parówki

- wcale

Jak często pojawia się ryba:

- codziennie
- 2-3 razy w tygodniu
- 1 raz w tygodniu

Rodzaj oraz ilość:

- ryby chude
- ryby tłuste
- konserwy rybne

- wcale

Jak często pojawia się nabiał?

- codziennie kilka razy
- 2-3 razy w tygodniu

Rodzaj oraz ilość:

- mleko
- kefir/ maślanka/ jogurt naturalny
- jogurt owocowy/ serki homo
- sery twarogowe/ serek wiejski
- sery żółte/ topione
  
- wcale

Kwestia zup (rodzaje/ jak często):

- na wywarze mięsny
- na wywarze warzywnym
- z paczki (zupka chińska, gorący kubek, fix itd.)

Jadam w postaci:

- tradycyjnej zupy
- zupy krem

- wcale nie jadam zup

Przyprawy jakie stosuję:

- sól
- pieprz
- vegeta, maggi, kostki rosółowe, inne
- suszone zioła

w tym również

- keczup
- musztarda
- majonez
- inne gotowe sosy w płynie/ proszku



Rodzaj i ilość wypitych płynów w ciągu dnia:

- woda mineralna gazowana/ niegazowana
- herbata czarna/ owocowa/ ziołowa
- kawa z mlekiem/ bez mleka
- napoje gazowane/ energetyzujące
- soki owocowe
- soki warzywne

Preferowany smak:

- słodki
- słony
- ostry/pikantny
- łagodny

Ulubione produkty/ dania:

Nielubiane potrawy/ produkty:

Preferowana ilość posiłków w ciągu dnia:

Preferowane godziny spożywania posiłków w ciągu dnia:

Sprzęt jaki posiadam w domu:

- waga kuchenna
- piekarnik
- blender
- parowar
- patelnia z nieprzywierającą powłoką
- inny sprzęt
  
- nie posiadam wyżej wymienionego sprzętu

Życzenia wobec diety/ jadłospisu:

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w wywiadzie żywieniowym dla potrzeb niezbędnych w celu opracowania indywidualnego planu żywieniowego, zgodnie z ustawą z dnia 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych. (Dz. U. z 2002 r. nr 101, poz.926 ze zm.)