

Jak przygotować się do wizyty u dietetyka?

Jak przygotować się na pierwszą wizytę?

- Przed pierwszą wizytą zastanów się jaki jest Twój problem i co chcesz osiągnąć.
- Pobierz lub wydrukuj Ankietę żywieniową, w której odpowiesz na najważniejsze pytania oraz uzupełnij 3-dniowy Dzienniczek żywieniowy. To ważne aby uzupełnić Ankietę wcześniej i przynieść ją na konsultację. Ankietę możesz pobrać z naszej strony i uzupełnić ją w formie elektronicznej (otwórz ją w programie Adobe Acrobat – wystarczy wersja bezpłatna). Możesz ją również wydrukować lub odebrać wydrukowaną wersję w naszym Centrum, a następnie wypełnić odręcznie. Ankietę możesz odesłać nam na adres e-mail: info@cmnovimed.pl lub przynieść na pierwszą wizytę.
- Możesz też przynieść wyniki badań z ostatnich 3 miesięcy.

Jak uzupełnić Ankietę?

- Postaraj się odpowiedzieć na wszystkie pytania rzetelnie i zgodnie z prawdą, a jeśli coś jest dla Ciebie niezrozumiałe, przejdź do kolejnego pytania, a to omówimy już podczas wizyty. Nie wypełniaj Ankiety na „szybko”, czy „na ostatnią chwilę”. Rzetelne wypełnienie Ankiety to gwarancja, że Dietetyk otrzyma od Ciebie wszystkie niezbędne informacje i będzie Ci mógł pomóc.
- Zaczynij wypełniać ankiety przynajmniej 3-4 dni przed wizytą, żeby uzupełnić też Dzienniczek żywieniowy.

Jak wypełnić Dzienniczek 3-dniowy?

- Dzienniczek żywieniowy to Twój jadłospis z 3 dni. Dzięki niemu Dietetyk może poznać lepiej Twoje zwyczaje żywieniowe i nawyki. Dlatego wypełniaj go uczciwie i skrupulatnie. Pamiętaj, że Dietetyk ma Ci pomóc rozwiązać Twoje problemy i nie będzie Cię oceniał, ani krytykował.
- Dzienniczek wypełniaj przez 3 dni, notuj na bieżąco aby nie pominąć niczego. Wpisuj – godziny posiłków, składniki posiłków wraz z ich wagą (gramatura lub miary domowe – łyżka, szklanka, kromka itp.), ilość wypitych płynów, wszystkie przekąski, przyjmowane suplementy i leki.

Dlaczego to ważne aby na pierwszą wizytę przynieść już uzupełnioną Ankietę?

- Przyniesienie na wizytę rzetelnie uzupełnionej Ankiety przyspieszy jej analizę, Dietetyk zapozna się z nią, a jeśli coś będzie niejasne dopyta. Pomoże też rozwiązać Twoje wątpliwości. Udzieli Ci wstępnych wskazówek, dzięki czemu „wyciśniesz” z tej wizyty 100%. Jeśli jednak nie uzupełnisz Ankiety, to część konsultacji trzeba będzie poświęcić właśnie na to.

Jakie wyniki badań możesz przynieść na konsultację?

- Jeśli w ostatnich 3 miesiącach wykonywałeś/eś badania krwi lub moczu przynieś ich wyniki na wizytę.
- Jakie wyniki mogą być przydatne? Profil lipidowy (stężenie cholesterolu, trójglicerydów), poziom glukozy (stężenie glukozy w surowicy krwi, doustny test tolerancji glukozy), TSH, stężenie albumin, stężenie transferyny.

W trakcie wizyty

Podczas pierwszej wizyty omówimy Twoją Ankietę żywieniową, a jeśli jej nie wypełniłeś/eś, to zajmiemy się tym. Dietetyk zważy Cię i zmierzy, a także omówi z Tobą wstępne zalecenia dietetyczne i założenia współpracy – energetyczność, ilość i pory posiłków. Ustali z Tobą cel, do którego będziesz dążyć.

Co otrzymasz po konsultacji?

Do 3 dni roboczych od wizyty otrzymasz schematy żywieniowe, które pomogą Ci nauczyć się samodzielnie komponować własne posiłki, dokładne wskazówki jak to robić oraz szczegółowe zalecenia.

Zalecenia, które otrzymasz zostaną przygotowane dla Ciebie indywidualnie w zależności od problemu, z którym przychodzisz. Mogą to być tabele produktów zalecanych i niewskazanych, tablice budowania nawyków, narzędzia do planowania posiłków dla Ciebie i całej Twojej rodziny itp.

Czym są schematy żywieniowe?

To proste narzędzie, dzięki któremu bez problemu nauczysz się komponować własne posiłki. Dzięki prostym schematom samodzielnie stworzysz każdy posiłek z tego co posiadasz we własnej lodówce i kuchni. Do schematów dołączone są także jadłospisy, które będą stanowić dla Ciebie inspirację i na pewno przydadzą się na początku.

Czy każdy dostaje takie same schematy żywieniowe?

Nie. W zależności od Twoich potrzeb otrzymasz schematy różnych typów posiłków i z dostosowaną dla ciebie energetycznością („kalorycznością”). Jeśli jesz 3 posiłki, a może 4-5 posiłków dziennie, to nie ma problemu, otrzymasz schemat do każdego z nich.

Dlaczego schematy są lepsze od jadłospisów?

Częsty problem z jadłospisami, nawet tymi przygotowanymi indywidualnie dla każdego pacjenta, jest ich mała elastyczność. Pacjenci często boją się zamieniać produkty zamieszczone w konkretnym

przepisie i przez to z niego nie korzystają, ponieważ np. nie mają jakiegoś składnika w domu. Albo też zastępują jeden produkt innym, jednak brak im jeszcze wiedzy, jak to zrobić właściwie, przez co ich posiłki nie zawsze są odpowiednio sycące lub są za bardzo „kaloryczne”. Lub zwyczajnie po jakimś czasie jadłospis, z którego korzystają im się nudzi.

Odpowiedzią na te problemy są właśnie schematy żywieniowe, to dzięki nim nie będziesz zastanawiać się czym zastąpić jeden produkt drugim. Z czasem nauczysz się komponować samodzielnie posiłki, te bardziej skomplikowane, czy też takie, które przygotujesz z „gotowców” dostępnych w sklepach. Co dzięki temu zyskasz? Nauczysz się przygotowywać zdrowe i sycące posiłki, a z czasem stanie się to Twoim nawykiem i będziesz to robić z „zamkniętymi oczami”.

A jeśli jednak czujesz, że potrzebujesz jadłospis przygotowany specjalnie dla Ciebie...

To oczywiście możesz go dodatkowo zamówić. Uwzględni on wszystkie Twoje preferencje smakowe i w ramach możliwości ulubione typy dań. Będzie dostosowany także do Twoich schematów żywieniowych, żeby był przydatnym narzędziem, które nauczy Cię zdrowo się odżywiać.

Kiedy otrzymasz gotowy jadłospis?

Jeśli zamówisz dodatkowo 7-dniowy lub 14-dniowy jadłospis, termin realizacji to 7 dni roboczych.

Dlaczego nie dostaniesz jadłospisu od razu?

- Przygotowanie indywidualnego, dobrane specjalnie dla Ciebie jadłospisu trwa kilka dni. Nie korzystamy z gotowych szablonów.
- Zawsze podchodzimy do naszych pacjentów indywidualnie. Jadłospis, który od nas otrzymasz uwzględni Twoje upodobania kulinarne oraz możliwości, tryb życia (ilość i pory posiłków).

Co zawiera jadłospis?

Opis przygotowania potraw, gramatury i miary domowe poszczególnych produktów, dzienną kaloryczność, wartość odżywczą poszczególnych posiłków, gotową listę zakupów, wskazówki jak wykorzystać wszystkie użyte produkty do „ostatniego grama”, żeby nic się nie zmarnowało.

Czy można modyfikować otrzymany jadłospis?

Podczas pierwszej wizyty Dietetyk zada Ci szereg pytań dotyczących twoich preferencji i trybu życia, dzięki czemu może przygotować dla Ciebie jadłospis, który będzie z nim zgodny. Otrzymasz też dodatkowe informacje dotyczące możliwości stosowania zamienników. Jeśli jednak uznasz, że coś wymaga poprawy, to **bezpłatnie możemy poprawić Twój jadłospis w maksymalnie 20%**. Wszelkie dodatkowe zmiany zostaną wycenione indywidualnie.

Do czego służą wizyty kontrolne?

Wizyty kontrolne służą monitorowaniu Twoich postępów i dalszej edukacji. Dietetyk postara się rozwiązać Twoje wątpliwości, a także przygotuje dla Ciebie dodatkowe materiały, jeśli będzie to konieczne.