

Dobrze przygotuj się do pierwszej wizyty i zabierz ze sobą:

1. AKTUALNE BADANIA KRWI

- Morfologia
- Glukoza i insulina na czczo
- Cholesterol (LDL, HDL, TG)
- ALT, AST
- Mocznik, kreatynina, GFR
- Kwas moczowy
- TSH

2. LISTĘ CHOROÓB I PRZYJMOWANYCH LEKÓW

3. LISTĘ NIELUBIANYCH PRODUKTÓW

4. DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY Z 3 KOLEJNYCH DNI

Przykład dzienniczka żywieniowego:

POSIŁEK	GODZINA	POTRAWA	PRODUKTY
Śniadanie	7:30	Bułka z szynką	Grahamka, łyżeczka masła, 2 plastry szynki wieprzowej, ogórek kiszony
II Śniadanie	11:00	Kawa, drożdżówka	Kawa z mlekiem 3,2%, 2 łyżeczki cukru, rogal z czekoladą
Obiad	14:00	Kotlet schabowy z ziemniakami i surówką	Kotlet wieprzowy w panierce, 2 gałki ziemniaków, miseczka surówki z kiszonej kapusty
Kolacja	19:00	Jajecznica, kanapki, sok pomarańczowy	3 jajka, łyżeczka masła, 2 kromki chleba pszennego, 250 ml soku pomarańczowego