

Pierwsza wizyta pacjenta:

W głównej mierze składa się na rozmowie Pacjenta z Dietetykiem. Zbierany jest dokładny wywiad żywieniowy, informacje na temat nawyków żywieniowych oraz preferencji smakowych. Korzystne jest gdy pacjent przygotowuje na umówioną wizytę swoje dotychczasowe posiłki notowane każdego dnia

Razem z pacjentem ustalany jest CEL diety.

Dietetyk wykonuje analizę składu ciała i pomiary antropometryczne oraz omawia uzyskane wyniki, które są podstawą do późniejszych analiz. Podczas pierwszej wizyty omówione zostaną ogólne zasady diety, tak aby pacjent powoli zmieniał swoje nawyki do czasu otrzymania jadłospisu.

Drogi Pacjencie: na pierwszej wizycie nie jesteśmy w stanie przekazać Ci gotowego jadłospisu. Podczas indywidualnego dopasowywania planu żywieniowego do potrzeb i preferencji smakowych potrzebujemy odpowiednią ilość czasu - stąd też czas oczekiwania wynosi ok. 7 dni

Druga wizyta:

Na drugim spotkaniu zostanie Ci wręczony jadłospis oraz wskazówki dotyczące stosowania diety. Jeśli Państwo wyrażą zgodę i chęć jadłospis zostanie przesłany drogą elektroniczną.

Wizyty kontrolne:

Spotkania kontrolne umawiane są w zależności od potrzeb Pacjenta oraz wyznaczonego celu. Mogą odbywać się 1-2 razy w miesiącu jednak ich częstotliwość jest bardzo indywidualna. Podczas spotkania kontrolnego Dietetyk ocenia efekty stosowania diety, oraz wykonuje analizę składu ciała i pomiary antropometryczne. Podczas spotkania mogą zostać wprowadzone modyfikacje w diecie. Dietetyk zawsze służy radą i pomocą, a także motywuje i wspiera do dalszego działania.

Drogi Pacjencie przed spotkaniem:

1. **Zaplanuj czas:** pierwsze spotkanie może potrwać do godziny
2. **Przygotuj listę stosowanych leków i suplementów przykład:**

Nazwa	Dawka/częstotliwość	Pory przyjmowania	Jak długo ?	Czyje zlecenie
Witamina C	100mg/ 2 razy dziennie	Śniadanie 8.00 Kolacja 18.00	Od roku	Swoje

3. **Przygotuj 3 dniowy dzienniczek spożycia**, w którym powinno być zapisane wszystko co zjadłeś bądź wypiteś każdego dnia od chwili przebudzenia, aż do położenia się spać, z uwzględnieniem gramatury (mogą być miary kuchenne) i godzin konsumpcji, *przykład*: (najlepiej jeśli to będą 2 dni powszednie oraz 1 dzień świąteczny)

Przykład: dzień 1

Śniadanie 8.45	<i>chleb jasny – 2 kromki + Masło – 2 łyżeczki Szynka drobiowa – 2 plastry + Pomidor – 1 sztuka Kawa czarna – szklanka + Cukier – 2 łyżeczkiitp.</i>

4. **Weź ze sobą aktualne badania jeśli posiadasz:**
- morfologia krwi,
 - cholesterol całkowity, trójglicerydy, HDL, LDL,
 - glukoza,
 - inne w zależności od występujących problemów zdrowotnych (np. próby wątrobowe ASPT, ALT; TSH; Kreatynina; GFR)
5. **Przypomnij sobie czy jesteś na coś uczulony**

PRZYGOTUJ SIĘ DO ANALIZY SKŁADU CIAŁA

Rozsądna kontrola masy i składu ciała pozwala na dokładną ocenę efektów prowadzonego postępowania dietetycznego oraz kontrolę stosowania się do zaleceń dietetyka.

Analiza składu ciała wykonywana jest za pomocą profesjonalnego sprzętu TANITA BC 420 S MA, zatwierdzonego do użytku medycznego certyfikatem MDD 93/42/EEC wykorzystującego metodę bioimpedancji elektrycznej (BIA).

Jest to szybki, nieinwazyjny i bezbolesny sposób na otrzymanie pomiaru następujących parametrów m. in.

- FFM – beztłuszczowa masa ciała (kg)
- MM – masa tkanki mięśniowej (kg)
- BM – masa kości (kg)
- TBW – zawartość wody całkowitej (% i kg)
- wskaźnik tłuszczu trzewnego
- BMR – podstawowa przemiana materii PPM (kcal)
- MA – wiek metaboliczny



W celu uzyskania jak najdokładniejszych wyników na analizatorze składu ciała nie należy:

- wykonywać intensywnych ćwiczeń 12 h przed badaniem
- spożywać alkoholu 12 h przed badaniem
- jeść i pić 2-3 h przed badaniem

Przeciwwskazania do wykonania pomiaru:

- osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca;
- kobiety w ciąży;
- kobiety w trakcie menstruacji.

BADANIE WYKONYWANE JEST NA BOSE STOPY, NALEŻY RÓWNIEŻ ZDJĄĆ WSZELKĄ BIŻUTERIĘ I SPRZĘT ELEKTRONICZNY.

CENNIK

USŁUGA	CENA
Pierwsza wizyta lub konsultacja dietetyczna (analiza składu ciała na profesjonalnym sprzęcie, określenie celu diety, szczegółowy wywiad żywieniowy, przedstawienie zasad diety, edukacja żywieniowa)	70.00zł 50.00zł
Wizyta kontrolna (analiza składu ciała na profesjonalnym sprzęcie, ocena efektów diety, wskazówki dotyczące realizacji jadłospisu oraz modyfikacje jadłospisu, edukacja żywieniowa)	50.00zł 40.00zł
JADŁOSPIS dieta redukcyjna	60.00zł 50 zł / tydzień
JADŁOSPIS dla osób z 1 schorzeniem	70.00zł 60 zł / tydzień
JADŁOSPIS dla osób z więcej niż 1 schorzeniem	100.00zł 90 zł / tydzień
Analiza składu ciała	20 zł
Zakupy z dietetykiem, warsztaty, szkolenia	Do indywidualnego uzgodnienia

*Ceny ze zniżką do końca lipca