

DZIENNIK ŻYWIENIOWY

Zapis w dzienniku umożliwia sprawdzenie czy nabyte przez pacjenta nawyki żywieniowe są prawidłowe. To również pierwszy krok pozwalający na rozwiązanie problemów ew. dolegliwości okołoperacyjnych (np. biegunka), czy dietetycznych przyczyn określonych następstw choroby lub leczenia (np. spadek masy ciała, zaparcia). Dziennik należy wypełniać zgodnie z rzeczywistym spożyciem, uwzględniając każdy, nawet potencjalnie niechciany posiłek, taki jak słodczyce, alkohol czy fast food. Jeśli nie znasz dokładnie gramatury poszczególnych składników, wystarczy, jeśli określisz ją w mierze domowej (tj. szklanka, plaster itd.) Przykład w jaki sposób należy wypełnić dziennik, znajdziesz poniżej.

Przykład wypełniania dziennika

DZIEŃ 1 (wpisz datę) → 27.07.2019				
posiłek / (godzina)	składniki posiłku	gramatura (g)	miara domowa	UWAGI / DOLEGLIWOŚCI
kolacja (19.00)	<i>chleb żytni</i>	-	<i>kromka</i>	<i>Odbijanie, kwasny posmak w ustach</i>
	<i>serek Bieluch</i>	-	<i>½ opakowania</i>	
	<i>pomidor</i>	-	<i>2 plastry</i>	
	<i>oliwa</i>	-	<i>skropienie</i>	

posiłek / (godzina)	składniki posiłku	gramatura (g)	miara domowa	UWAGI / DOLEGLIWOŚCI
PRZEKAŚKI	<i>czekolada gorzka</i>	-	<i>4 kostki</i>	-
	<i>chipsy</i>	-	<i>kilka sztuk</i>	
	<i>landrynki</i>	-	<i>6 sztuk</i>	
NAPOJE	<i>coca-cola</i>	-	<i>szklanka</i>	-
	<i>woda</i>	-	<i>7 szklanek</i>	

DZIEŃ 1 (wpisz datę) →				
posiłek / (godzina)	składniki posiłku	gramatura (g)	miara domowa	UWAGI / DOLEGLIWOŚCI

posiłek / (godzina)	składniki posiłku	gramatura (g)	miara domowa	UWAGI / DOLEGLIWOŚCI
PRZEKAŚKI				
NAPOJE				

DZIEŃ 2 (wpisz datę) →				
posiłek / (godzina)	składniki posiłku	gramatura (g)	miara domowa	UWAGI / DOLEGLIWOŚCI

posiłek / (godzina)	składniki posiłku	gramatura (g)	miara domowa	UWAGI / DOLEGLIWOŚCI
PRZEKĄSKI				
NAPOJE				

DZIEŃ 3 (wpisz datę) →				
posiłek / (godzina)	składniki posiłku	gramatura (g)	miara domowa	UWAGI / DOLEGLIWOŚCI

posiłek / (godzina)	składniki posiłku	gramatura (g)	miara domowa	UWAGI / DOLEGLIWOŚCI
PRZEKĄSKI				
NAPOJE				

DZIEŃ 4 (wpisz datę) →				
posiłek / (godzina)	składniki posiłku	gramatura (g)	miara domowa	UWAGI / DOLEGLIWOŚCI

posiłek / (godzina)	składniki posiłku	gramatura (g)	miara domowa	UWAGI / DOLEGLIWOŚCI
PRZEKĄSKI				
NAPOJE				

DZIEŃ 5 (wpisz datę) →				
posiłek / (godzina)	składniki posiłku	gramatura (g)	miara domowa	UWAGI / DOLEGLIWOŚCI

posiłek / (godzina)	składniki posiłku	gramatura (g)	miara domowa	UWAGI / DOLEGLIWOŚCI
PRZEKĄSKI				
NAPOJE				

DZIEŃ 6 (wpisz datę) →				
posiłek / (godzina)	składniki posiłku	gramatura (g)	miara domowa	UWAGI / DOLEGLIWOŚCI

posiłek / (godzina)	składniki posiłku	gramatura (g)	miara domowa	UWAGI / DOLEGLIWOŚCI
PRZEKĄSKI				
NAPOJE				

DZIEŃ 7 (wpisz datę) →				
posiłek / (godzina)	składniki posiłku	gramatura (g)	miara domowa	UWAGI / DOLEGLIWOŚCI

posiłek / (godzina)	składniki posiłku	gramatura (g)	miara domowa	UWAGI / DOLEGLIWOŚCI
PRZEKĄSKI				
NAPOJE				