Moj prehranski dnevnik

Avtorici: Irena Hren in Denis Mlakar Mastnak

Izdajatelj: Slovensko združenje za klinično prehrano

Moj prehranski dnevnik

Avtorici: Irena Hren in Denis Mlakar Mastnak
Izdajatelj: Slovensko združenje za klinično prehrano

Podatki o bolniku

Podatki o vašem kliničnem dietetiku/zdravniku

Sprehod po vsebini

Uvod 4

KAKO BELEŽITI PREHRANSKI DNEVNIK? 5

KAKO MERITI KOLIČINE ŽIVIL? 9

SPREMLJANJE TELESNE TEŽE! 11

- Primer delno izpolnjenega prehranskega dnevnika 12
- Prehranski dnevnik 13

SEZNAM JEDI, KI MI POVZROČAJO TEŽAVE 33

- Seznam vseh prehranskih dodatkov, ki jih uživam 34
- Spremljanje telesne teže 35

Spoštovani!

Na osnovi izpolnjenega prehranskega dnevnika Vam bosta lahko klinični dietetik in/ali zdravnik svetovala individualne usmeritve za prilagoditev ali spremembo prehranjevalnih navad. Svetujemo vam, da pred pričetkom izpolnjevanja dnevnika natančno preberete navodila in se jih držite. To bo pripomoglo k najbolj natančni oceni Vašega dnevnega energijskega in hranilnega vnosa ter Vaših prehranjevalnih navad.

Pomembno je, da se navodil čim bolj dosledno držite. Zvezek imejte vedno pri sebi in vanj zapišite vse, kar ste pojedli in popili. Najbolj je, da to zapišete kar takoj po tem, ko ste hrano zaužili. Zapišite vsak še tako majhen obrok. Če ne kupujete ali kuhate sami, naj vam pri zapisovanju pomagajo vaši domači. Ne pozabite vpisati tudi kave ali druge pijače, ki jo spijete mimogrede pri prijateljih ali v lokalu.

Kako pravilno izpolniti prehranski dnevnik?

Skupaj s kliničnim dietetikom ali zdravnikom bosta določila dneve, ko boste vodili prehranski dnevnik. Vsak nov dan pričnite na novi strani z vpisom **datuma, vašega imena in priimka ter dneva v tednu.**
Prehranski dnevnik imejte vedno pri sebi in zapisujte sproti. Tako boste najhitreje in najbolj natančno vpisali merjene količine posameznega obroka, prigrizkov in popite tekočine.
Po potrebi lahko za en dan uporabite več kot eno stran. Prosimo pišite čim bolj čitljivo.

V stolpce sproti vnašajte podatke po naslednjih zgledih:

1. stolpec

Ura	Živila – jedi in količina (g, ml, čajna žlička)	Prehranski dodatek	Spremljajoče težave
8:30			

- Vsakokrat, ko kaj pojeste ali popijete, vpišite v 1. stolpec čas ob katerem ste ta obrok zaužili.

2. stolpec:

Ura	**Živila – jedi in količina**	Prehranski dodatek	Spremljajoče težave
8:15	**(g, ml, čajna žlička)**		
	200 ml mleka 1,6% mlečne maščobe		
	200 ml naravna pitna voda		
	150g ržen kruh		
	40g piščančje prsi v ovitku		
	15g sirni namaz z zelišči		

Natančneje kot boste zapisovali zaužita živila in popito tekočino, tem bolj natančna bo ocena vašega hranilnega in energijskega vnosa.

- **Vsako živilo oz. napitek vpišite v novo vrstico.**
- **V prehranski dnevnik zapisujete vse kar zaužijete ali popijete** - vsak grižljaj „šteje“. **Primer:** košček mlečne čokolade, pest slanih palčk, 0,5 dcl mlečnega napitka z banano, idr.

- **Tudi dodatek nekaterih nam »manj pomembnih« živil, kot so sol, začimbe, dišavnice, lahko podajo pomembno sliko o vnosu nekaterih vitaminov in mineralov, kot tudi o vaših prehranjevalnih navadah.**

  Primer: zapišite koliko soli ste porabili pri pripravi jedi (npr. ½ čajne žličke fino mlete morske soli), ali ste morda hrano dosolili oz. izboljšali njen okus s kakavovim posipom, tekočo čokolado, mrvicami, poprom, ingverjem, baziliko...!

- **Še zlasti pomembno je, da beležite tista živila, ki jih z namenom obogatitve jedi dodajate več kot bi jih sicer.**

  Primer: 1 čajna žlička sladkorja, jedilna žlica oljčnega olja, 30g naribanega sira, jedilna žlica mleka v prahu, 1 jajčni beljak, čajna žlička kisle smetane, idr.

- **V prehranski dnevnik vpišite le maso dejansko zaužitega živila oz. volumen ali maso popite tekočine.**

  Primer: ledeni čaj industrijsko pripravljen razredčen z vodo (150 ml čaj in 100 ml voda); 200 ml čaj - na liter čaja dve jedilni žlici rjavega sladkorja).

- **Za natančno beleženje mase dejansko zaužitega obroka boste potrebovali gospodinjsko tehtnico in posodo z menzuro. Podrobneje bo to opisano na strani 9.**

- **Navedite ali ste živilo tehtali pred ali po kuhanju.**

  Primer: testenine - kuhane, fižol – svež, idr.

- **Vpišite tudi način priprave živila.**

  Primer: v pečici pečen krompirček, dušena mešana zelenjava, postrv na žaru, dimljen losos, suhe slive, idr.

- **Bodite natančni pri beleženju:**
  - Če ste pojedli sendvič napišite, kaj in koliko posameznih živil je sendvič vseboval.
    Pravilno: 60g žemlja s semeni, 10g lahki mlečni namaz z zelišči, 20g mozzarela, 20g sveži paradižnik, list sveže solate, 10g zelena paprika, 20g kuhan pršut.
    Nepravilno: 140g sendvič.
  - Za še natančnejšo oceno lahko pripišite recept.
    Primer: pečen krompir za 4 osebe: 2 žlici repičnega olja, začimbe, 6 večjih svežih krompirjev.
  - Ime živila oz. napitka podajte kolikor se da natančno.
    Primeri: krhki masleni keksi, rženi kruh iz mešanice pšenične in ržene moke, margarina z manj maščob (40% maščob), suha trajna salama narejene doma (svinjsko/goveje meso).
  - Prosimo, da natančno podate tudi vrsto mesa.
    Primeri: svinjsko pleče, piščančje bedro, riba - orada… Pri tem ne pozabite zabeležiti ali je bil kos mesa tehtan s kostmi in ali je bila odstranjena vidna maščoba (npr.: piščančje bedro tehtano s kostmi in kožo, pojedel tudi kožo).
  - Dobrodošel je tudi podatek o proizvajalcu živila ali gotove jedi, ki ste jo zaužili.

3. stolpec:

Ura	Živila – jedi in količina	**Prehranski dodatek**	Spremljajoče težave
8:15	(g, ml, čajna žlička)	**(napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani)**	
	200 ml mleka 1,6% mlečne maščobe	**10g glutamin (v prahu; proizvajalec)**	
	200 ml naravna pitna voda		
	150g ržen kruh	**100 ml energijsko beljakovinskega napitka**	
	40g piščančje prsi v ovitku		
	15g sirni namaz z zelišči		

- V ta stolpec vpišite vitaminske in/ali mineralne tablete ter vse prehranske dodatke, ki jih uživate. Prosimo, navedite tudi količino in vrsto prehranskega dodatka, ki ga uživate.

  Primer: 1 multivitaminska tabletka, 20g beljakovin v prahu, 2 x 240 ml beljakovinsko energijskega napitka, 500 l standardne formule sondne hrane okusom čokolade, 300 ml pesnega soka, idr.

4. stolpec:

Ura	Živila – jedi in količina	Prehranski dodatek	**Spremljajoče težave**
8:15	(g, ml, čajna žlička)	(napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani)	**Bruhanje**
	200 ml mleka 1,6% mlečne maščobe	10g glutamin (v prahu; proizvajalec)	
	200 ml naravna pitna voda		**Napenjanje**
	150g ržen kruh	100 ml energijsko beljakovinskega napitka	
	40g piščančje prsi v ovitku		
	15g sirni namaz z zelišči		

- **Običajno so prav spremljajoče težave tiste, ki so vas privedle do zdravnika ali kliničnega dietetika, zato bodite dosledni tudi pri zapisovanju le teh.**

- **Če je mogoče, navedite tudi čas kdaj je ta težava nastopila.**

- **Nekatere izmed težav lahko nastopajo tudi pogosteje preko dneva. Kadar so težave že postale stalnica navedite koliko časa že ta prehranjevalna težava traja.**

  Primer: bruhanje pol ure po obroku, odvajanje tekočega blata večkrat dnevno, napenjanje, krči v trebuhu, pomanjkanje apetita od pričetka kemoterapije, odpor do mesa zadnja dva meseca, spremembe v okušanju in vonjanju, vneta ustna sluznica ali sluznica požiralnika, bolečine pri požiranju, zaprtost tudi po teden dni, alergija na ribe...

Težave, ki vam jih povzroča posamezno živilo lahko vpišete tudi v posebno preglednico na strani 33. Vse to so pomembne informacije.

Opombe

- **V prostor namenjen za opombe lahko zapišete kje ste zaužili obroke in posebnosti.**

  Primer: jedel sem v restavraciji, izrazito pomanjkanje apetita, izrazito dober apetit.

- **Prav tako lahko v tem prostoru pojasnite okrajšave, ki jih boste uporabljali pri beleženju v dnevnik.**

Kako meriti količine živil?

- **Vse, kar zaužijete, prej količinsko opredelite:**
  - stehtajte ali opišite velikost porcije,
  - zapišite količino popite tekočine,
  - lahko napišete recept ter pripišite kolikšen delež te jedi ste zaužili vi!

- **Pri zapisovanju količine živil uporabljajte uveljavljene krajšave:**
  - g – gram;
  - dag – dekagram;
  - kg – kilogram;
  - ml – mililiter;
  - dl – deciliter;
  - l – liter;
  - ČŽ – čajna žlička;
  - JŽ – jedilna oz. jušna žlica.

Kako meriti količine živil?

- **Najprimernejše so kuhinjske tehtnice pri katerih lahko maso nastavite na nič.**

- **Navodilo za tehtanje:**

  Preden začnete s tehtanjem preverite ali tehtnica kaže točno nič. Na tehtnico postavite prazen krožnik, kozarec ali skodelico ter po možnosti zopet nastavite maso na nič ali si zapišite maso na poseben listek. Nato stehtajte isti krožnik, kozarec ali skodelico skupaj z živilom in odčitajte maso. Če niste vsega pojedli oz. popili stehtajte po koncu obroka še preostanek hrane in ga odštejte od mase hrane.

- **V prehranski dnevnik (stolpec 2) vpišite le maso dejansko zaužitega živila oz. volumen ali maso popite tekočine.**

- **Jedi z znano težo vam ni treba tehtati. Večina industrijsko pripravljenih izdelkov ima običajno na embalaži že navedeno težo in hranilni sestav.**

  Primer: če boste pojedli cel jogurt, le prepišite težo, ki je navedena na embalaži, npr. 180g. Navedite še ime proizvajalca in kolikšno količino tega izdelka ste zaužili. Prepišite čim več podatkov o sestavi, lahko priložite tudi prazno embalažo s podatki, če je teh preveč za prepisovanje.

Velikost porcije

- **Kadar zaužitih živil ne boste uspeli stehtati ali pa vam bo tehtanje predstavljalo breme, lahko opišete velikost porcije.**
  Primer: 1 lonček (2,5 dcl) mleka, skodelica mleka, srednje velik krompir, kos kruha s čajno žličko marmelade in s čajno žličko masla, 1 globok krožnik mlečnega zdroba, 1 kos potice itd.
- **Pri redčenju sadnih sokov, kompotov in čajev, izmerite volumen napitka in vode ločeno.**
- **Če ne boste jedli doma, temveč v službi, na obisku ali restavraciji, natančno opišite vrsto jedi ali pijače, količino pa ocenite.** Primerjajte s tisto količino, ki bi jo pojedli doma in ste jo že stehtali.
  Primer: srednje velik kos mesa - podobno kot doma; kos kruha - ¾ domačega kosa; normalna porcija za odraslega testenin; globok krožnik obare - do roba...

Zapisovanje recepta

- **Za kuhane jedi, ki so sestavljene iz več živil (rižote, juhe, obare, golaž, narastki..), vas prosimo, da priložite recept po katerem ste pripravljali jed.**
  Napišite težo vseh surovih sestavin in ali so bile za pripravo jedi uporabljene zamrznjene oz. sveže sestavine, npr. zelenjava. Napišite za koliko ljudi je bila jed kuhana in kolikšen del ste pojedli vi (npr.: telečja obara za 4 osebe - pojedel sem 1 porcijo oz. ¼ pripravljene jedi). Prav tako navedite posebnosti pri pripravi jedi (npr.: kuhano brez maščob, gratinirano – poleg dodajte tudi recepturo bešamela).
  Primer recepta govejega golaža za 4 osebe:
  500g goveji bočnik
  350g čebula rumena
  50 ml sončničnega olja
  50g paradižnikove mezge – koncentrat
  600ml vode, 2 ČŽ mešanica začimb za golaž

- **Iz priloženega recepta bomo lahko natančno določili energijsko vrednost in hranilno sestavo vaše kuhane jedi.**

Živila, ki jih zaužijete v majhnih količinah

- **Najenostavneje bo, da količino zaužitega sladkorja, marmelade, margarine, masla in podobnega navedete kot npr. 1 mala žlička (ČŽ) ali 1 velika žlica (JŽ).** Tudi začimbe in dišavnice lahko dodajate z žličko ali pa opišite z domačimi merami kot je npr. ščepec.

Napitki

- **Verjetno je bolj priročno, če volumen izmerite v merilnih posodah (menzura, čase, kozarci z označenim volumnom..) in navedete količino v ml ali dcl.** Pri razredčevanju sadnih sokov, kompotov in čajev izmerite volumen napitka in vode ločeno.

Kaj storiti, če ste pozabili vpisati obrok ali napitek?

- **Dnevnik zvečer preglejte**, če niste česa pozabili zapisati. Na primer energijsko beljakovinskega napitka, ki ste ga počasi pili preko dneva.
- **Vnesite živila, pijače ali prehranske dodatke naknadno k ustreznemu dnevu in uri.**

Spremljanje telesne teže!

- **Telesna teža je pomemben pokazatelj zadostnega hranilnega in energijskega vnosa.**
- **Navodila za natančno spremljanje telesne teže:**
  1. Skrbno beležite težo enkrat tedensko (npr. ob torkih).
  2. Ob istem času (najbolje zjutraj na tešče).
  3. Vedno podobno oblečeni in bosi (npr. v spodnjem perilu).
  4. Za tehtanje uporabljajte vedno isto tehtnico, ki jo dobro poznate.

- **Težo vpišite v tabelo na strani 35.**

- **Za dodatna pojasnila pokličite vašega kliničnega dietetika.**

Primer delno izpolnjenega prehranskega dnevnika

Prehranski dnevnik za dan: torek, 22.1.2007
Ime bolnika: VESEL JOŽICA
Leto rojstva: 1943
Naslov: Taborska 11, Trbovlje

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**
8:15	200 ml mleka 1,6%MM		
	200 ml naravna pitna voda	10g glutamin	
	150g ržen kruh		
	40g piščančje prsi v ovitku		
	15g sirni namaz z zelišči		
8:50			bruhanje
9:15		100ml beljakovinsko energijski napitek po požirkih	
10:30	srednje velika banana		
11:00			napenjanje
12:00	100ml kava z mlekom		
	40g grisini s sezamom		
12:30			slabost – stalno prisotna
13:45	100ml naravni pomarančni sok	1 kapsula omega-3 – dopolnilo k prehrani	
	200g goveja juha z jušno zakuho (zvezdice) – 50g v liter juhe		
	govedina v vrtnarski omaki - recept za 1 osebo:		
	90g govedina srednje mastna – surova		
	200g mešana zelenjava za omako – sveža		
	15g sončnično olje, ¼ ČŽ soli		
	300g krompirjevi svaljki s skuto Pečjak - kuhano		
	200g zelena solata		
	čajna žlica oljčnega olja za solato		
	žlica balzamični kis		
	10g sončnična semena za posip		

opombe:

Prehranski dnevnik

Prehranski dnevnik za dan: _____
Ime bolnika: _____
Leto rojstva: _____
Naslov: _____

Prostor za nalepko

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**

opombe:

Prehranski dnevnik

Prehranski dnevnik za dan: _____
Ime bolnika: _____
Leto rojstva: _____
Naslov: _____

Prostor za nalepko

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**

opombe:

Prehranski dnevnik

Prehranski dnevnik za dan: _____
Ime bolnika: _____
Leto rojstva: _____
Naslov: _____

Prostor za nalepko

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**

opombe:

Prehranski dnevnik

Prehranski dnevnik za dan: _____
Ime bolnika: _____
Leto rojstva: _____
Naslov: _____

Prostor za nalepko

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**

opombe:

Prehranski dnevnik

Prehranski dnevnik za dan: _____
Ime bolnika: _____
Leto rojstva: _____
Naslov: _____

Prostor za nalepko

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**

opombe:

Prehranski dnevnik

Prehranski dnevnik za dan: _____
Ime bolnika: _____
Leto rojstva: _____
Naslov: _____

Prostor za nalepko

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**

opombe:

Prehranski dnevnik

Prehranski dnevnik za dan: _____
Ime bolnika: _____
Leto rojstva: _____
Naslov: _____

Prostor za nalepko

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**

opombe:

Prehranski dnevnik

Prehranski dnevnik za dan: _____
Ime bolnika: _____
Leto rojstva: _____
Naslov: _____

Prostor za nalepko

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**

opombe:

Prehranski dnevnik

Prehranski dnevnik za dan: _____
Ime bolnika: _____
Leto rojstva: _____
Naslov: _____

Prostor za nalepko

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**

opombe:

Prehranski dnevnik

Prehranski dnevnik za dan: _____
Ime bolnika: _____
Leto rojstva: _____
Naslov: _____

Prostor za nalepko

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**

opombe:

Prehranski dnevnik

Prehranski dnevnik za dan: _____
Ime bolnika: _____
Leto rojstva: _____
Naslov: _____

Prostor za nalepko

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**

opombe:

Prehranski dnevnik

Prehranski dnevnik za dan: _____
Ime bolnika: _____
Leto rojstva: _____
Naslov: _____

Prostor za nalepko

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**

opombe:

Prehranski dnevnik

Prehranski dnevnik za dan: _____
Ime bolnika: _____
Leto rojstva: _____
Naslov: _____

Prostor za nalepko

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**

opombe:

Prehranski dnevnik

Prehranski dnevnik za dan: _____
Ime bolnika: _____
Leto rojstva: _____
Naslov: _____

Prostor za nalepko

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**

opombe:

Prehranski dnevnik

Prehranski dnevnik za dan: _____
Ime bolnika: _____
Leto rojstva: _____
Naslov: _____

Prostor za nalepko

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**

opombe:

Prehranski dnevnik

Prehranski dnevnik za dan: _____
Ime bolnika: _____
Leto rojstva: _____
Naslov: _____

Prostor za nalepko

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**

opombe:

Prehranski dnevnik

Prehranski dnevnik za dan: _____
Ime bolnika: _____
Leto rojstva: _____
Naslov: _____

Prostor za nalepko

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**

opombe:

Prehranski dnevnik

Prehranski dnevnik za dan: _____
Ime bolnika: _____
Leto rojstva: _____
Naslov: _____

Prostor za nalepko

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**

opombe:

Prehranski dnevnik

Prehranski dnevnik za dan: _____
Ime bolnika: _____
Leto rojstva: _____
Naslov: _____

Prostor za nalepko

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**

opombe:

Prehranski dnevnik

Prehranski dnevnik za dan: _____
Ime bolnika: _____
Leto rojstva: _____
Naslov: _____

Prostor za nalepko

Ura	**Živila – jedi in količina** (g, ml, čajna žlička)	**Prehranski dodatek** (napitek, dodatek v prahu, druga dopolnila k prehrani), **količina** (ml, g, kapsula) **in proizvajalec**	**Spremljajoče težave**

opombe:

Seznam jedi, ki mi povzročajo težave

Vpišite hrano (ime, blagovno znamko, proizvajalca..) ter težave, ki vam jih le ta povzroča.

Hrana (živilo ali jed) Izpolni bolnik(ca)	**Težave** Izpolni bolnik(ca)	**Prehranski ukrepi, priporočila dietetika** Izpolni klinični dietetik(čarka)
brokoli	tiščanje v želodcu, napenjanje	
zelena solata	driska	
meso	vonj mesa me odbija	

opombe:

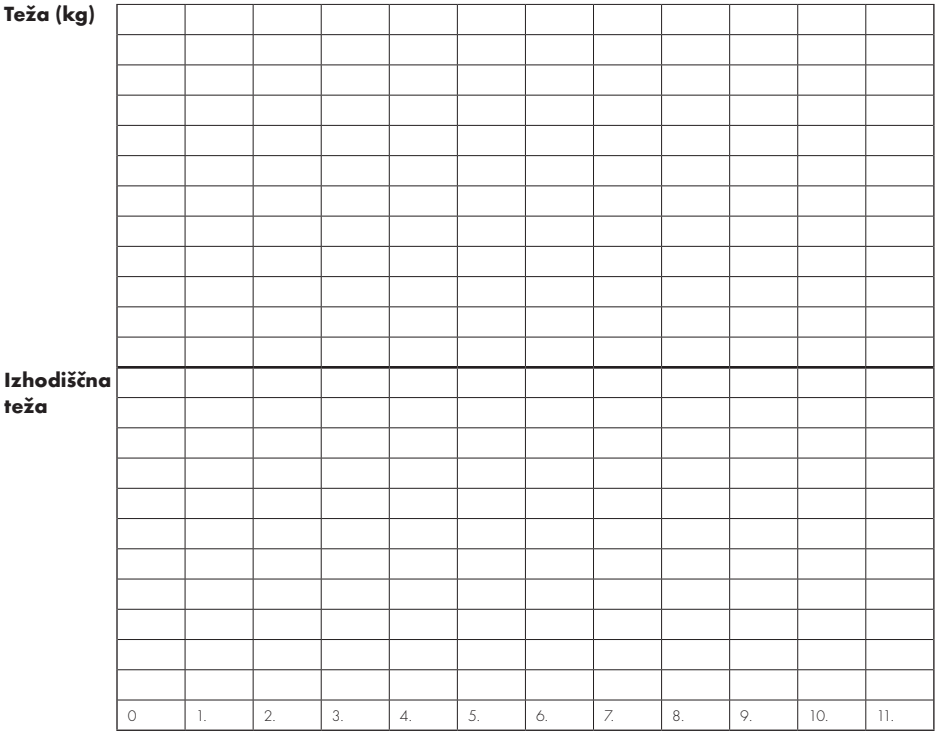
Seznam vseh prehranskih dodatkov, ki jih uživam

Ime prehranskega dodatka	Ime učinkovine v izdelku	Odmerjanje		Namen uporabe	Opombe	Uživanje mi je priporočil
		Dnevno	Obdobje uporabe			
Unicap T, tablete	vitamini in minerali (vsi)	1 tableta	1 mesec	dopolnje-vanje zaradi manjšega vnosa sadja in zelenjave	jem jih že teden dni	farmacevt

opombe:

Spremljanje telesne teže

Datum	Čas	Teža (kg)	Posebnosti:
12.1.2008	8.15	72,5	menstuacija
			tretji dan kemoterapije



Avtorici:
Irena Hren, univ. dipl. inž. živil. tehn., klinična dietetičarka
Denis Mlakar - Mastnak, dipl. m. s., specialistka klinične dietetike

Izdalo:
Slovensko združenje za klinično prehrano

Oblikovanje in tisk omogočil:
Abbott Laboratories, d.o.o.

Oblikovanje in tisk:
Tiskarna Oman

Naklada:
1500

Leto izvoda:
2008

Vse pravice pridržane.
Razmnoževanje gradiva brez soglasja avtoric ni dovoljeno.
Prehranski dnevnik je brezplačen.

ENSURE

POPOLNA, **URAVNOTEŽENA** HRANA
(1,0 kcal/ml)

- **pakiranje:** pločevinka z 250 ml hrane
- **okus:**
  - vanilija
  - čokolada

ENSURE PLUS®

POPOLNA, URAVNOTEŽENA IN
VISOKOKALORIČNA HRANA
(1,5 kcal/ml)

- **pakiranje:** pločevinka z 250 ml hrane, tetrapak z 200 oz. 220 ml hrane
- **okus:**
  - vanilija
  - jagoda
  - čokolada
  - banana

ENRICH®

POPOLNA, URAVNOTEŽENA HRANA
Z VISOKO VSEBNOSTJO **VLAKNIN**
(1,03 kcal/ml)

- **pakiranje:** pločevinka z 250 ml hrane
- **okus:**
  - vanilija

ProSure®

ZA BOLNIKE **Z RAKOM**, KI JE RAZLOG
ZA IZGUBO TELESNE MASE (1,26 kcal/ml)

- **pakiranje:** tetrapak z 240 ml hrane
- **okus:**
  - vanilija
  - banana
  - pomaranča

Glucerna®

ZA BOLNIKE **S SLADKORNO BOLEZNIJO**
tipa I ali II ALI Z INTOLERANCO ZA
GLUKOZO (1,0 kcal/ml)

- **pakiranje:** pločevinka z 250 ml hrane
- **okus:**
  - vanilija

Nepro®

ZA BOLNIKE **NA DIALIZI**
(2,0 kcal/ml)

- **pakiranje:** tetrapak z 200 ml hrane
- **okus:**
  - vanilija

Pulmocare®

ZA **PLJUČNE** BOLNIKE
(1,5 kcal/ml)

- **pakiranje:** pločevinka z 250 ml hrane
- **okus:**
  - vanilija

Paediasure®

ZA OTROKE OD 1 DO 10 LET, KI
POTREBUJEJO PREHRANSKO PODPORO
(1,0 kcal/ml)

- **pakiranje:** pločevinka z 250 ml, tetrapak z 200 ml
- **okus:**
  - vanilija
  - čokolada

ALITRAQ®

ZA BOLNIKE Z **METABOLNIM STRESOM** IN
OSLABLJENIM DELOVANJEM **PREBAVNEGA**
TRAKTA (1,0 kcal/ml)

- **pakiranje:** zavoji s po 76 g praška; 6 zavojev v manjši kartonski škatli
- **okus:**
  - vanilija

Nobeden od naštetih pripravkov ne vsebuje glutena, laktoza je prisotna v sledovih. Niso primerni za bolnike z galaktozemijo in so namenjeni hranjenju peroralno in/ali po sondi.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah brez recepta!

Abbott
A Promise for Life

NUT0242008