



**FRESENIUS
KABI**

caring for life



Twój **dzienniczek**
dietetyczny



Dzienniczek żywieniowy to metoda stosowana do poznania nawyków żywieniowych.

Na jego podstawie Twój dietetyk oceni Twój dotychczasowy sposób odżywiania i przekaże Ci co zrobić, aby wybrać najlepszy kierunek zmian żywieniowych w Twojej diecie, tak, abyś mógł/a poczuć się lepiej!

**Zrób to dla zdrowia swoich nerek,
dla swoich bliskich, a przede wszystkim**



dla siebie.

**Zyskaj
cenny czas.**

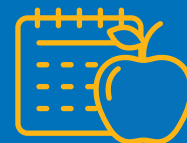
***Dokładnie wypełnij* swój dzienniczek dietetyczny**

W prawidłowej ocenie Twojego sposobu żywienia pomocne będzie:

- **zważenie produktu lub opisanie wielkości, grubości i ilości sztuk**
- **określenie gramatury i informacji zawartych na opakowaniach** (np. jogurt wiśniowy 150g, 2% tłuszczu)
- **określenie rodzaju stosowanego tłuszczu** np. olej rzepakowy, masło, smalec itp.
- **określenie ilości dodanego cukru**
- **opisanie rodzaju pieczywa** (razowe, pełnoziarniste, pszenne), **rodzaju makronu** czy ryżu
- **sposobu przygotowywania potraw** (smażenie, duszenie, gotowanie)
- **podanie marki konkretnych produktów**

Bardzo ważne jest wpisywanie wszystkich spożytych produktów, posiłków głównych oraz przekąsek wraz z opisem ilości i wielkości porcji.

Dodatkowo wpisz informacje o:



- rodzaju i długości aktywności fizycznej
- przyjmowanych lekach
- ewentualnych problemach ze strony układu pokarmowego

Godzina i miejsce	Skład posiłku	Ilość/ miary domowe
8.30/ dom	Bułka pszenna Margaryna Flora ze sterolami Salami wędlina Ogórek świeży Kawa z mlekiem Cukier do kawy	Jedna mała kajzerka 2 łyżeczki płaskie 4 plastry 6 plasterków - 1 sztuka 250ml+ 1/3 szkl. mleka 3,2% 2 łyżeczki
11.00/ praca	Wafelek czekoladowy Herbata czarna Cukier do herbaty	90g (całe opakowanie) Kubek 250ml 2 łyżeczki
18.30/ dom	Ziemniaki gotowane w wodzie z solą Kotlet mielony wieprzowy smażony Mizeria z ogórków ze śmietaną 18% Napój jabłkowy	1/4 dużego talerza 5 sztuk średniej wielkości 1 średniej wielkości 6 pełnych łyżek Szkłanka 200ml

Uwagi: (np. dolegliwości żołądkowe, aktywność fizyczna)

Aktywność fizyczna : Spacer 40 minut z lekką zadyszka,
Leki/suplementy: witamina D 2000 IU, 1 tabletką

Dzienniczek dietetyczny

IMIĘ I NAZWISKO



DZIEŃ TYGODNIA

DATA

Godzina i miejsce	Skład posiłku	Ilość/ miary domowe
-------------------	---------------	---------------------

Uwagi: (np. dolegliwości żołądkowe, aktywność fizyczna)

Dzienniczek dietetyczny

IMIĘ I NAZWISKO



DZIEŃ TYGODNIA

DATA

Godzina i miejsce	Skład posiłku	Ilość/ miary domowe
-------------------	---------------	---------------------

Uwagi: (np. dolegliwości żołądkowe, aktywność fizyczna)

Dzienniczek dietetyczny

IMIĘ I NAZWISKO



DZIEŃ TYGODNIA

DATA

 Godzina i miejsce	 Skład posiłku	 Ilość/ miary domowe
---	---	---

Uwagi: (np. dolegliwości żołądkowe, aktywność fizyczna)

Dzienniczek dietetyczny

IMIĘ I NAZWISKO



DZIEŃ TYGODNIA

DATA

 Godzina i miejsce	 Skład posiłku	 Ilość/ miary domowe
---	---	---

Uwagi: (np. dolegliwości żołądkowe, aktywność fizyczna)

Dzienniczek dietetyczny

IMIĘ I NAZWISKO



DZIEŃ TYGODNIA

DATA

 Godzina i miejsce	 Skład posiłku	 Ilość/ miary domowe
---	---	---

Uwagi: (np. dolegliwości żołądkowe, aktywność fizyczna)

Dzienniczek dietetyczny

IMIĘ I NAZWISKO



DZIEŃ TYGODNIA

DATA

 Godzina i miejsce	 Skład posiłku	 Ilość/ miary domowe
---	---	---

Uwagi: (np. dolegliwości żołądkowe, aktywność fizyczna)

Dzienniczek dietetyczny

IMIĘ I NAZWISKO



DZIEŃ TYGODNIA

DATA

 Godzina i miejsce	 Skład posiłku	 Ilość/ miary domowe
---	---	---

Uwagi: (np. dolegliwości żołądkowe, aktywność fizyczna)

Dzienniczek dietetyczny

IMIĘ I NAZWISKO



DZIEŃ TYGODNIA

DATA

 Godzina i miejsce	 Skład posiłku	 Ilość/ miary domowe
---	---	---

Uwagi: (np. dolegliwości żołądkowe, aktywność fizyczna)

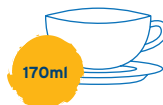
Kuchenne miary domowe

Ile gram produktów zmieści Twoja szklanka?

cukier krystaliczny	240 g	sól	300 g
płatki owsiane	110 g	pestki z dyni	130 g
mąka żytnia	115 g	kakao	125 g
woda	240 g	ryż	240 g
mleko	250 g	kasza gryczana	180 g
miód	350 g	cukier puder	170 g



Ile pomieszczą Twoje szklane naczynia?



**soku
z marchewki**



**soku
z buraka**



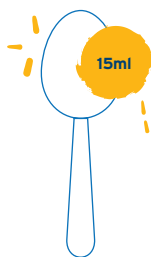
**soku
z pomarańczy**



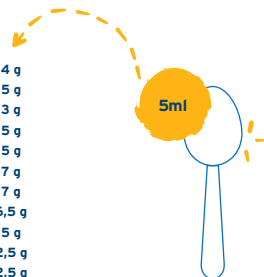
**soku
z grejfruta**

Ile ml soku otrzymasz z tych owoców i warzyw?

Ile gram produktów pomieści mała i duża łyżka?



14 g	cukier	4 g
10 g	płatki owsiane	5 g
10 g	mąka	3 g
15 g	woda	5 g
15 g	mleko	5 g
21 g	miód	7 g
20 g	masło	7 g
19 g	sól	6,5 g
10 g	oliwa	5 g
7 g	kakao	2,5 g
7 g	kawa	2,5 g
15 g	kasza gryczana	-



Przypisy:

1. Ikiżler TA, Burrowes JD, Byham-Gray LD i in. Am J Nerki Dis. 2020;76(3) (dodatek 1): S1-S107
2. S. Małgorzewicz, Z. K Ciechanowski, L. Kozłowska, K. Krzanowska, M. Krzanowski, M. Kaczkan, P. Borek, M. Jankowska, B. Rutkowski, A. Dębska-Śliziej "Zasady żywienia w przewlekłej chorobie nerek – stanc Grupy Roboczej Polskiego Towarzystwa Nefrologicznego", Forum Nefrologiczne 2019, tom 12, nr 4, 24