

Arkusz wywiadu żywieniowo-zdrowotnego

Imię i nazwisko	
Adres e-mail	
Data urodzenia	
Wzrost	

Data:	Pomiar	Wskazówki
Masa ciała [kg]		
Ramię [cm]		
Biust/klatka piersiowa [cm]		
Talia [cm]		
Brzuch [cm]		
Biodra [cm]		
Udo [cm]		
Łydka [cm]		

Jaki jest Twój cel(e)?		
wskazówka	Zdrowiej się odżywiać, schudnąć, zbudować masę mięśniową, poradzić sobie z pewnymi dolegliwościami...?	
Docelowa masa ciała, którą chcesz osiągnąć to...? (jeśli dotyczy)		
wskazówka	Jeśli zagadnienie Cię dotyczy, możesz określić docelową masę ciała, do której dążysz i opcjonalnie również tempo spadku kilogramów na tydzień, które by Cię satysfakcjonowało.	
Czy zauważyłeś/aś niezamierzoną utratę masy ciała lub jej znaczny wzrost w ostatnich 6 miesiącach?		
wskazówka	Jeśli tak, czy potrafisz połączyć to z jakimś konkretnym wydarzeniem lub przyczyną?	
Co Cię zmotywowało do podjęcia decyzji o zmianie diety?		

Arkusz wywiadu żywieniowo-zdrowotnego

wskazówka	Np. troska o swoje zdrowie, zbliżająca się uroczystość, na której chcesz wyglądać lepiej, dolegliwości stały się zbyt uciążliwe... itp	
Jak zdefiniowałbyś/ałabyś swój największy problem dotyczący stylu życia i/lub żywienia?		
wskazówka	Np. nieregularność posiłków, brak nawyku wypijania odpowiedniej ilości płynów, podjadanie... Czy masz pomysł na to, skąd wynika ten problem?	
Czy kiedykolwiek współpracowałeś/eś z dietetykiem?		
wskazówka	Jeśli tak, jak to wspominasz? Z jakiego powodu zdecydowałeś/aś się na wsparcie dietetyka? Jakie rezultaty udało się osiągnąć?	
Jak do mnie trafiłeś/aś? Skąd dowiedziałeś się o mojej ofercie? (zaznacz właściwe)		
Z Facebooka		Z Instagrama
		Z polecenia
Inne?		
Czego oczekujesz wobec naszej współpracy? Czy jest coś, co jest szczególnie dla Ciebie ważne we współpracy z dietetykiem?		

Czy stosujesz konkretny model żywieniowy lub dietę (np. wegetariańską, wegańską, bezmleczną, bezglutenową...)?					
Informacja	Jeśli nie stosujesz żadnych konkretnych zaleceń, pominięto to oraz dwa kolejne pytania.				
*Odpowiadają tylko wegetarianie/weganie					
Określ, które grupy produktów wyklucasz					
Białe mięso		Czerwone mięso		Ryby	
Nabiał		Jaja		Miód	

Arkusz wywiadu żywieniowo-zdrowotnego

Dlaczego rezygnowałeś/aś z poprzednich diet lub modeli żywieniowych?		
wskazówka	Czy zdarzyło się tak, że próbowałeś/aś np. przejść na wegetarianizm, dietę ketogeniczną lub inną, ale szybko porzuciłeś/aś ten pomysł? Co było największą przeszkodą, a co Ci się podobało w tym modelu żywieniowym? Jeśli pytanie Cię nie dotyczy, pozostaw okienko puste.	
Ile posiłków w ciągu dnia zjadasz? Podaj ich standardowe godziny		
Czy wolisz, gdy wszystkie posiłki w ciągu dnia są o podobnej wielkości? Czy preferujesz wersję połączenia głównych posiłków z przekąską/przekąskami pomiędzy nimi?		
Czy podjadasz między posiłkami?		
wskazówka	Jeśli tak, po jakie produkty najczęściej sięgasz? W jakich sytuacjach się to zdarza?	
Rodzaj wykonywanej pracy (np. siedząca, fizyczna, mieszana) i/lub zawód		
informacja	Ta informacja pozwoli mi oszacować Twój wydatek energetyczny, a co za tym idzie – lepiej dostosować zalecenia.	
Aktywność fizyczna poza pracą zawodową (np. spacer, jazda na rowerze, siłownia...)		
wskazówka	Pytanie dotyczy zarówno regularnych treningów np. w klubie fitness, jak i innych aktywności jak np. opieka nad małymi dziećmi.	
Ile czasu możesz poświęcać tygodniowo na aktywność fizyczną?		

Arkusz wywiadu żywieniowo-zdrowotnego

wskazówka	Aktywność fizyczna to nieodłączny element zdrowego stylu życia. Zastanów się, ile czasu w tygodniu możesz na nią poświęcić tak, by była to przyjemność a nie smutny obowiązek.	
Czy cierpisz na chroniczny niedoczas? Czy jesteś zabieganym człowiekiem?		
O której godzinie kładziesz się spać? Średnio		
wskazówka	Swoją odpowiedź możesz rozdzielić na dni robocze i te wolne od obowiązków, jeśli występuje między nimi istotna różnica.	
O której godzinie się budzisz? Średnio		
wskazówka	Swoją odpowiedź możesz rozdzielić na dni robocze i te wolne od obowiązków, jeśli występuje między nimi istotna różnica.	
W jakich godzinach pracujesz? (jeśli dotyczy)		
wskazówka	Jeśli nie pracujesz, a np. studiujesz, swoją odpowiedź dostosuj do tej okoliczności. Ta informacja pozwoli mi lepiej dostosować propozycję pór posiłków i ich organizację.	
Czy przerwy w pracy są narzucone o konkretnej godzinie? (jeśli dotyczy)		
wskazówka	Jeśli tak, o której? Jak długo trwają? Jeśli pytanie Cię nie dotyczy, pozostał okienko puste.	
Czy korzystasz z lunchboxów?		

Arkusz wywiadu żywieniowo-zdrowotnego

wskazówka	Jeśli nie, ale jesteś otwarty/a na ich wprowadzenie, poinformuj mnie o tym. Dzięki temu to umożliwi nam wprowadzenie większej różnorodności w diecie.	
W którym ze znanych sklepów najczęściej robisz zakupy spożywcze?		
wskazówka	Np. Biedronka, Lidl, Aldi, Żabka... A może wolisz mały, osiedlowy sklepik? Dzięki temu zyskam rozeznanie, co do konkretnych produktów spożywczych, do których masz łatwy dostęp, co spowoduje, że robienie zakupów będzie dla Ciebie łatwiejsze.	
Czy lubisz gotować? Ile czasu dziennie jesteś w stanie przeznaczyć na gotowanie?		
Jak oceniasz swoje umiejętności kulinarne?		
Informacja	Jeśli Twoje umiejętności są podstawowe, nie krępuj się. Nie każdy musi być masterchefem, jednak ta informacja pozwoli mi lepiej dostosować zalecenia i dobór technik kulinarnych.	
Czy gotujesz tylko dla siebie, czy dla całej rodziny?		
informacja	To pomoże mi m.in. dopasować propozycje potraw.	
W jakich okolicznościach najczęściej zjadasz swoje posiłki?		
Wskazówka	Np. rodzinie – w domu wszyscy przy jednym stole, w biegu na mieście,...	
Jakie produkty spożywcze aktualnie posiadasz w swojej spiżarni?		

Arkusz wywiadu żywieniowo-zdrowotnego

wskazówka	Niemal każdy z nas ma zapas kaszy, ryżu, żywności w puszkach itp. Jeśli w Twoim przypadku jest podobnie, mogą wpleść wymienione produkty do zaproponowanych rozwiązań żywieniowych, dzięki czemu się nie zmarnują.				
Wypożyczenie kuchni					
wskazówka	Wstaw + jeśli posiadasz wskazany sprzęt lub – jeśli nim na co dzień nie dysponujesz. W ostatnim okienku możesz wymienić inne sprzęty, które masz w swojej kuchni, jeśli uznasz je za istotne.	piekarnik		blender	
		mikrofalówka		toster/ opiekacz	
		malakser		parowar	
		Sokowirówka/ wyciskarka		patelnia grillowa	
		Inne?			

STAN ZDROWIA

Oceń stan swoich...			
wskazówka	Czy masz problemy z wypadaniem włosów? Czy Twoje paznokcie są kruche? W jakiej kondycji jest Twoja skóra?	włosów	
		paznokci	
		skóry	

*Wypełniają tylko kobiety			
Czy jesteś aktualnie w ciąży? (Jeśli tak, który tydzień?)		Czy karmisz aktualnie piersią?	
Czy miewasz bolesne i/lub nieregularne lub brak miesiączki?		Czy przyjmujesz antykoncepcję hormonalną?	

Arkusz wywiadu żywieniowo-zdrowotnego

Wskazówka: jeśli cierpisz na wymienioną w poniższej tabeli dolegliwość/schorzenie, postaw przy niej + i/lub odpowiedz na dołączone pytania uzupełniające. Dodaj również adnotację o tym, czy jesteś pod stałą opieką lekarza.

Nadciśnienie – podaj średnie wartości	
Anemia	
Miażdżyca	
Wysoki poziom cholesterolu i/lub trójglicerydów we krwi	
Insulinooporność	
Cukrzyca (który typ?)	
Wysoki poziom cukru we krwi – podaj średnie wartości	
Zaparcia o nieznanej przyczynie	
Biegunki o nieznanej przyczynie	
IBS (Zespół jelita drażliwego) – o jakiej postaci?	
Inne choroby jelit (np. WZJ) – jakie?	
Choroby autoimmunologiczne – jakie?	
Zgaga – jak często? Po jakich produktach?	
Refluks żołądkowo-przłykowy	
Zapalenie błony śluzowej żołądka (np. z powodu <i>Helicobacter pylori</i> lub innego)	
Choroba wrzodowa żołądka, dwunastnicy	
Choroby wątroby – jakie?	
Choroby tarczycy (np. niedoczynność, nadczynność)	
Choroby nerek – jakie?	
Zaburzenia hormonalne – jakie?	
PCOS (Zespół policystycznych jajników)	
Choroby nowotworowe – przebyte w przeszłości? Czy członek Twojej najbliższej rodziny (np. rodzice) chorował/choruje?	
Problemy dermatologiczne (np. trądzik, cellulit)	
Osteoporoza	
RZS (Reumatoidalne Zapalenie Stawów)	
Migreny	
Zaburzenia nastroju, depresja	
Chroniczny stres	
Inne?	

Czy odczuwasz jakieś dolegliwości, które Cię niepokoją?

Arkusz wywiadu żywieniowo-zdrowotnego

Wskazówka	Opisz wszelkie dolegliwości zdrowotne, które Cię niepokoją, a nie do końca wiążesz je z konkretnym rozpoznaniem schorzenia. Może odczuwasz nadmierną senność po posiłku lub non stop chce Ci się pić?	
Czy znasz zalecenie dietetyczne dotyczące Twojej dolegliwości/choroby? Czy je stosujesz?		
wskazówka	Jeśli jesteś zdrowy/a i nie odczuwasz żadnych dolegliwości, zostaw to okienko puste lub opisz swój poziom świadomości, co do zaleceń w kontekście zdrowego odżywiania.	
Czy cierpisz na nietolerancje bądź alergie pokarmowe?		
wskazówka	Jeśli tak, jak się objawiają? Czy zostały potwierdzone stosownymi badaniami u alergologa?	
Czy istnieją produkty, po których zjedzeniu, czujesz się gorzej?		
wskazówka	Np. występuje zgaga, problemy trawienne, wzdęcia...	
Czy przyjmujesz suplementy diety?		
wskazówka	Np. witaminy, Verdin, Colon C, białko serwatkowe, L-karnityna, suplementy ziołowe, itp. Opisz, z jakiego powodu zdecydowałeś/aś się na ich stosowanie.	
Czy przyjmujesz na stałe leki?		
wskazówka	Podaj nazwę leku (-ów), który przyjmujesz na stałe. Nie wypisuj leków, które przyjmujesz przejściowo bądź tylko doraźnie (np. leki przeciwbólowe).	
Ostatnia przebyta antybiotykoterapia		

Arkusz wywiadu żywieniowo-zdrowotnego

wskazówka	Podaj przynajmniej orientacyjną datę (miesiąc i rok), kiedy ostatnio przyjmowałeś/aś antybiotyk.	
Ostatnie badania profilaktyczne		
wskazówka	Np. morfologia krwi, lipidogram, panel tarczycowy lub inne. Czy ich wynik był niepokojący?	

NAWYKI I PREFERENCJE ŻYWIENIOWE

Ilość i rodzaj wypijanych płynów w ciągu dnia (np. woda, herbata, kawa, soki...)		
wskazówka	Ilość możesz określić np. na szklanki bądź butelki. Czy słodzisz herbatę i kawę? Czy do kawy dodajesz mleka?	
Alkohol		
wskazówka	Np. okazynie (np. na przyjęciach okolicznościowych)? Średnio raz w tygodniu? Wino do kolacji? Zupełna abstynencja?	
Papierosy		
wskazówka	Jeśli byłeś/aś czynnym palaczem, ale rzuciłeś/aś, podaj orientacyjny okres czasu, jaki minął. Jak długo byłeś/aś palaczem? A może właśnie przymierasz się do rzucenia palenia?	
Czy masz słabość do słodczy lub słonych przekąsek?		
Ulubione produkty spożywcze		

Arkusz wywiadu żywieniowo-zdrowotnego

wskazówka	Podaj te produkty, które szczególnie lubisz, jadasz najczęściej i bez których nie wyobrażasz sobie codziennej diety.	
Produkty spożywcze, których nie lubisz		
Ulubione przyprawy		Czy używasz produktów typu instant, kostki rosołowe, zupki chińskie, sosy z paczki...?
Czy lubisz zupy? Jaki masz do nich stosunek w codziennej diecie? Wolisz zupy krem czy tradycyjne?		Czy lubisz dodawać np. do kanapek sosy takie jak keczup, czosnkowy, lub inne?
Czy najczęściej smarujesz kanapki? (np. masło, margaryna, majonez, serek...)		Czego najczęściej używasz do smażenia? (np. smalec, olej rzepakowy, olej kokosowy...)
Na śniadanie najczęściej wybierasz...		
wskazówka	Możesz wymienić zarówno konkretne produkty spożywcze, jak i ogólnie potrawy.	
Na obiad najczęściej wybierasz...		
Na kolację najczęściej wybierasz...		

Arkusz wywiadu żywieniowo-zdrowotnego

Wskazówka: Uzupełnij + jeśli produkt jest przez Ciebie lubiany, ++ jeśli darzysz go szczególną sympatią i często go spożywasz lub – jeśli w ogóle nie jadasz danego produktu. Tabela zawiera przykładowe produkty, najczęściej spotykane. Nie należy traktować jej jako listy zakupów lub w formie ograniczenia – w przygotowanych zaleceniach mogą pojawić się produkty spoza tej tabeli. Tabela pozwoli mi uzyskać rozeznanie w Twoich preferencjach.

Tabela preferencji żywieniowych w odniesieniu do konkretnych produktów			
Chleb pszenny		Jogurt naturalny	
Chleb żytni		Jogurt grecki	
Chleb pszenno-żytni		Skyr	
Chleb graham		Kefir	
Chleb bezglutenowy		Maślanka	
Bułka kajzerka		Mleko krowie	
Bułka grahamka		„Mleko” roślinne	
Pumpernikiel		Twaróg	
Pieczywo chrupkie typu Wasa		Serek wiejski	
Wafle ryżowe		Ser żółty	
Płatki owsiane		Ser topiony	
Płatki orkiszowe/jaglanae/gryczane		Ser pleśniowy	
Płatki kukurydziane		Ser mozzarella	
Muesli		Serek do smarowania	
Granola		Masło	
Ryż biały		Masło klarowane	
Ryż basmati/jaśminowy		Olej rzepakowy	
Ryż brązowy		Oliwa z oliwek	
Makaron tradycyjny		Olej lniany lub inny (podaj nazwę...)	
Makaron razowy		Tofu	
Kasza bulgur		Sos sojowy	
Kasza gryczana		Soczewica	
Kasza jęczmienna perłowa		Ciecierzyc	
Kasza pęczak		Fasola	
Kasza jaglana		Groch/groszek zielony	
Kuskus		Fasolka szparagowa	
Kasza manna		Pieczarki	
Orzechy włoskie		Grzyby	
Orzechy nerkowca		Wieprzowina	
Orzechy laskowe		Wołowina	
Inne orzechy (jakie...?)		Cielęcina	
Migdały		Kurczak	
Wiórki kokosowe		Indyk	
Rodzynki		Wędliny	
Suszona żurawina		Kiełbasy	
Suszone śliwki		Boczek	
Suszone morele		Śledź	
Inne suszone owoce (jakie...?)		Tuńczyk	

Arkusz wywiadu żywieniowo-zdrowotnego

Banan		Łosoś	
Pomarańcza		Dorsz	
Mandarynka		Mintaj	
Melon		Pstrąg	
Mango		Inna ryba (jaka...?)	
Winogrono		Owoce morza (jakie...?)	
Śliwki		Brukselka	
Jabłko		Szpinak	
Gruszka		Jarmuż	
Wiśnie/czereśnie		Salata	
Jagody		Kapusta biała/czerwona	
Borówka amerykańska		Kapusta pekińska	
Truskawki		Kapusta kiszona	
Maliny		Ogórek kiszony	
Ananas		Ogórek konserwowy	
Morela		Ogórek zielony	
Brzoskwinia		Burak	
Nektaryna		Dynia	
Grejpfrut		Kukurydza	
Kiwi		Seler naciowy	
Arbuz		Por	
Figa		Szczypiorek	
Awokado		Rzodkiewka	
Oliwki		Cebula	
Cytryna		Czosnek	
Suszone pomidory		Marchewka	
Pomidor		Imbir	
Brokuły		Papryka	
Kalafior		Ziemniaki	
Bakłażan		Cukinia	

UWAGA. Tutaj jest miejsce na wszystko to, co chcesz mi przekazać, uważasz, że jest istotne, a nie było na to miejsca powyżej 😊