



Дневник питания

by Яна В. Ходневич

Предисловие

«Вот еще, какой-то дневник питания заполнять.» -
можем подумать вы.



Но на самом деле это не сложно, а иногда даже
поможет сэкономить ваш бюджет (если вы,
заполняя дневник, сами обнаружите связь между
возникающими жалобами и причиной).



Не все заболевания ЖКТ имеют органическую
причину (то есть непосредственно нарушение
структуры органа). Большой пул обращений к
гастроэнтерологу составляют функциональные
нарушения, то есть возникновение каких-либо
симптомов со стороны органов ЖКТ на фоне
стресса, нарушения диеты, смены места
жительства и тому подобное.

Этот шаблон дневника создан на 7 дней (при желании
его можно размножить и вести дневник дольше), но
как показывает практика за 5-7 дней можно уже
проанализировать в связи с чем появляются жалобы и
после чего они проходят.

В конце можете увидеть несколько советов по
заполнению.

Дата _____

Самочувствие утром натощак (есть ли боль в животе, неприятный запах, отрыжка, изжога):



Еда

Время приема пищи и названия продуктов, напитков

Завтрак

Обед



Самочувствие

Укажите есть ли изжога, вздутие, отрыжка, боль в животе, чувство распирания, жидкий стул, аллергические проявления (зуд, сыпь) или любой другой Ваш симптом.



Время

возникновения

Во время еды, сразу после или спустя какое-то время (через полчаса, несколько часов).

Ужин

Перекусы (учитываем даже то, что едим во время готовки)

Жидкость (какие напитки и сколько)

Физическая активность (вид и продолжительность):

Дефекации (характер и количество):

Дата _____

Самочувствие утром натощак (есть ли боль в животе, неприятный запах, отрыжка, изжога):



Еда

Время приема пищи и названия продуктов, напитков

Завтрак

Обед



Самочувствие

Укажите есть ли изжога, вздутие, отрыжка, боль в животе, чувство распирания, жидкий стул, аллергические проявления (зуд, сыпь) или любой другой Ваш симптом.



Время

возникновения

Во время еды, сразу после или спустя какое-то время (через полчаса, несколько часов).

Ужин

Перекусы (учитываем даже то, что едим во время готовки)

Жидкость (какие напитки и сколько)

Физическая активность (вид и продолжительность):

Дефекации (характер и количество):

Дата _____

Самочувствие утром натощак (есть ли боль в животе, неприятный запах, отрыжка, изжога):



Еда

Время приема пищи и названия продуктов, напитков

Завтрак

Обед



Самочувствие

Укажите есть ли изжога, вздутие, отрыжка, боль в животе, чувство распирания, жидкий стул, аллергические проявления (зуд, сыпь) или любой другой Ваш симптом.



Время

возникновения

Во время еды, сразу после или спустя какое-то время (через полчаса, несколько часов).

Ужин

Перекусы (учитываем даже то, что едим во время готовки)

Жидкость (какие напитки и сколько)

Физическая активность (вид и продолжительность):

Дефекации (характер и количество):

Дата _____

Самочувствие утром натощак (есть ли боль в животе, неприятный запах, отрыжка, изжога):



Еда

Время приема пищи и названия продуктов, напитков

Завтрак

Обед



Самочувствие

Укажите есть ли изжога, вздутие, отрыжка, боль в животе, чувство распирания, жидкий стул, аллергические проявления (зуд, сыпь) или любой другой Ваш симптом.



Время

возникновения

Во время еды, сразу после или спустя какое-то время (через полчаса, несколько часов).

Ужин

Перекусы (учитываем даже то, что едим во время готовки)

Жидкость (какие напитки и сколько)

Физическая активность (вид и продолжительность):

Дефекации (характер и количество):

Дата _____

Самочувствие утром натощак (есть ли боль в животе, неприятный запах, отрыжка, изжога):



Еда

Время приема пищи и названия продуктов, напитков

Завтрак

Обед



Самочувствие

Укажите есть ли изжога, вздутие, отрыжка, боль в животе, чувство распирания, жидкий стул, аллергические проявления (зуд, сыпь) или любой другой Ваш симптом.



Время

возникновения

Во время еды, сразу после или спустя какое-то время (через полчаса, несколько часов).

Ужин

Перекусы (учитываем даже то, что едим во время готовки)

Жидкость (какие напитки и сколько)

Физическая активность (вид и продолжительность):

Дефекации (характер и количество):

Дата _____

Самочувствие утром натощак (есть ли боль в животе, неприятный запах, отрыжка, изжога):



Еда

Время приема пищи и названия продуктов, напитков

Завтрак

Обед



Самочувствие

Укажите есть ли изжога, вздутие, отрыжка, боль в животе, чувство распирания, жидкий стул, аллергические проявления (зуд, сыпь) или любой другой Ваш симптом.



Время

возникновения

Во время еды, сразу после или спустя какое-то время (через полчаса, несколько часов).

Ужин

Перекусы (учитываем даже то, что едим во время готовки)

Жидкость (какие напитки и сколько)

Физическая активность (вид и продолжительность):

Дефекации (характер и количество):

Дата _____

Самочувствие утром натощак (есть ли боль в животе, неприятный запах, отрыжка, изжога):



Еда

Время приема пищи и названия продуктов, напитков

Завтрак

Обед



Самочувствие

Укажите есть ли изжога, вздутие, отрыжка, боль в животе, чувство распирания, жидкий стул, аллергические проявления (зуд, сыпь) или любой другой Ваш симптом.



Время

возникновения

Во время еды, сразу после или спустя какое-то время (через полчаса, несколько часов).

Ужин

Перекусы (учитываем даже то, что едим во время готовки)

Жидкость (какие напитки и сколько)

Физическая активность (вид и продолжительность):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Дефекации (характер и количество):

.....

.....

.....

.....

.....

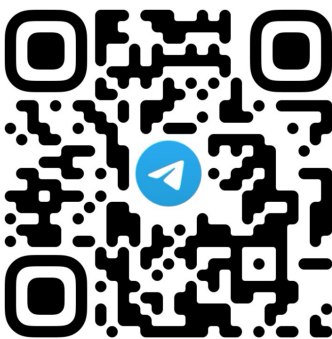
.....

Заключение

Советы по заполнению:

- 1 В графе физическая активность указывайте любую активность (это не обязательно должна быть полноценная тренировка, пройти 1000 шагов тоже отлично!)
- 2 Записывайте еду или напиток сразу, как только употребите (как показывает практика воспоминания менее точные).
- 3 Если, например, вы выпили latte, то не забудьте уточнить на каком молоке и какие добавки в нем были.
- 4 Если вы заполняете дневник к моей консультации, то мне не важно распечатаете вы именно мой шаблон или вручную разлинуете сами где и как вам удобно, или сделаете электронный вариант (меня устроит любой формат вашего дневника, главное чтобы содержимое соответствовало этому шаблону).

И я с радостью отнесусь, если вы поделитесь моим шаблоном ❤️



Добро
пожаловать в
мой TG-канал ❤️

