

## **Info vedr. diætisttilbud hos Bylægen Peer Kirkebjerg og Filosoflægerne**

- Du/I bedes møde i vores klinik på 5. sal, hvor der står Peer Kirkebjerg
- Ved udeblivelse eller afbud mindre end 2 hverdage før aftalt konsultation hos diætisten, betales et gebyr på 350 kr
- Kostskema skal udfyldes for 3 dage før konsultationen

# HVAD SPISER OG DRIKKER DU?



## HVAD SPISER OG DRIKKER DU?

Du skal skrive alt ned, hvad du spiser og drikker i 3 dage. Den ene dag skal være en weekenddag.

Spis og drik som du plejer. Er der en dag eller flere, der slet ikke ligner din hverdag, så skriv alligevel ned, hvad du får at spise og drikke. Hverdagen er ofte mere "ualmindelig" end de fleste regner med.

Det kan være en god ide at skrive ned efter hvert måltid. Så glemmer du det ikke. Husk også dét, du spiser og/ eller drikker imellem måltiderne.

Din kostregistrering må gerne være så nøjagtig som mulig. Derfor er det vigtigt, at du skriver, hvilken **type**:

- Brød: Rugbrød, franskbrød, grovbrød....
- Fedtstof både på brød og ved tilberedning: Minarine, smør, olie, margarine....
- Mælk og mælkeprodukter: Kærnemælk, sødmælk, ylette, frugtyoghurt....
- Ost: Skæreost 20+, hytteost 5+, flødeost 60+.... - Kød, fisk eller fjerkræ (f. eks. 18-20 % fedt i hk. kød.) - Sauce: Jævnet, opbagt, smørsauce....
- Pålæg: Fedtbegrænset leverpostej, spegepølse, æg, tomat.... - Pynt: Mayonnaisesalat, agurk, rødbede.... - Grøntsager
- Dressing: Fedtfri, creme fraiche.... - Slik, kager eller kiks
- Drikkevarer: Light, sukkersødet....
- Færdigretter: Forloren skildpadde, pizza.... - Evt. medicin, vitamin- og mineralpiller....

Det er også vigtigt, at du noterer **mængden** af dét, du spiser og drikker. Skriv for eksempel om det er:

- Teskefulde (tsk) eller spiseskefulde (spsk)
- Skiver (skv) eller stykker (stk)
- Deciliter (dl) eller Liter (l)

Navn:

Højde:

Cpr.:

Vægt:

**1 dag**

DATO:

MÅLTID	MÆNGDE	BESKRIVELSE AF FØDE- OG DRIKKEVARER
<b>MORGEN:</b>		
<b>FORMID- DAG:</b>		
<b>FROKOST /MIDDAG:</b>		
<b>EFTERMID- DAG:</b>		
<b>AFTEN:</b>		
<b>SEN AFTEN:</b>		
<b>NATMAD:</b>		

Navn:

Højde:

Cpr.:

Vægt:

2. dag

DATO:

MÅLTID	MÆNGDE	BESKRIVELSE AF FØDE- OG DRIKKEVARER
<b>MORGEN:</b>		
<b>FORMID- DAG:</b>		
<b>FROKOST /MIDDAG:</b>		
<b>EFTERMID- DAG:</b>		
<b>AFTEN:</b>		
<b>SEN AFTEN:</b>		
<b>NATMAD:</b>		

Navn:

Højde:

Cpr.:

Vægt:

**3. dag**

DATO:

MÅLTID	MÆNGDE	BESKRIVELSE AF FØDE- OG DRIKKEVARER
<b>MORGEN:</b>		
<b>FORMID- DAG:</b>		
<b>FROKOST /MIDDAG:</b>		
<b>EFTERMID- DAG:</b>		
<b>AFTEN:</b>		
<b>SEN AFTEN:</b>		
<b>NATMAD:</b>		