

Uztura dienasgrāmata

Pirms vizītes pie uztura speciālista **3 dienas pēc kārtas jāpieraksta viss**, ko dienas laikā **apēdat** (arī uzkodas un našķi) un **izdzerat**, un šī uztura dienasgrāmata jāņem līdzi, dodoties uz vizīti, vai jānosūta uz pastu: uzturs.dietologija@aslimnica.lv

Pacienta vārds, uzvārds:.....

Tālrunis:.....

Datums:.....

1.diena

Ēdienreizes laiks	Viss, ko apēda un izdzerat* Pierakstam izmantojiet šādus mērus: sauja, plauksta, glāze, karote, šķēle, kauss, paciņa, pusdienu šķīvis, zupas šķīvis utt.	Sajūtas pirms/pēc ēšanas**
Laiks:.....		
Laiks:.....		
Laiks:.....		
Laiks:.....		
Laiks:.....		
Laiks:.....		

***Ēdienu pieraksta piemērs:**

- 1 šķīvis (~250 ml) vai ½ šķīvja frikadeļu zupas
- 1 bļodiņa putras (~300 g)
- 1 ēdamkarote ievārījuma
- 3 vidēji vārīti kartupeļi
- 4 ēdamkarotes vārītu rīsu
- 1 plauksta lieluma šķēle ceptas cūkgaļas
- 1 zupas kauss maltās gaļas mērces
- 2 šķēles rudzu maizes
- ½ īkšķa lieluma sviesta gabaliņš uz maizes
- 3 ēdamkarotes svaigu kāpostu un burkānu salātu ar 25% krējumu
- ½ paciņa 9% biezpiena utt.
- 1 glāze sulas, kefīra, 1 tase kafijas ar cukuru vai pienu

**** (pie katras ēdienreizes lodziņā ierakstīt atbilstoši):**

nav apetītes, nelaba dūša, vemšana, spiedoša sajūta vēderā, ātra sāta sajūta kuņģī, sāpes vēderā, dedzināšana, atraugas, caureja, uzpūšanās, paātrināta sirds darbība, nespēks u. c.

2.diena

Ēdienreizes veids	Viss, ko apēda un izdzerat* Pierakstam izmantojiet šādus mērus: sauja, plauksta, glāze, karote, šķēle, kauss, paciņa, pusdienu šķīvis, zupas šķīvis utt.	Sajūtas pirms/pēc ēšanas**
Laiks:.....		
Laiks:.....		
Laiks:.....		
Laiks:.....		
Laiks:.....		
Laiks:.....		

***Ēdienu pieraksta piemērs:**

- 1 šķīvis (~250 ml) vai ½ šķīvja frikadeļu zupas
- 1 bļodiņa putras (~300 g)
- 1 ēdamkarote ievārījuma
- 3 vidēji vārīti kartupeļi
- 4 ēdamkarotes vārītu rīsu
- 1 plauksta lieluma šķēle ceptas cūkgaļas
- 1 zupas kauss maltās gaļas mērces
- 2 šķēles rudzu maizes
- ½ iekšļa lieluma sviesta gabaliņš uz maizes
- 3 ēdamkarotes svaigu kāpostu un burkānu salātu ar 25% krējumu
- ½ paciņa 9% biezpiena utt.
- 1 glāze sulas, kefīra, 1 tase kafijas ar cukuru vai pienu

**** (pie katras ēdienreizes lodziņā ierakstīt atbilstoši):**

nav apetītes, nelaba dūša, vemšana, spiedoša sajūta vēderā, ātra sāta sajūta kuņģī, sāpes vēderā, dedzināšana, atraugas, caureja, uzpūšanās, paātrināta sirds darbība, nespēks u. c.

3.diena

Ēdienreizes veids	Viss, ko apēda un izdzerat* Pierakstam izmantojiet šādus mērus: sauja, plauksta, glāze, karote, šķēle, kauss, paciņa, pusdienu šķīvis, zupas šķīvis utt.	Sajūtas pirms/pēc ēšanas**
Laiks:.....		
Laiks:.....		
Laiks:.....		
Laiks:.....		
Laiks:.....		
Laiks:.....		
Laiks:.....		

***Ēdienu pieraksta piemērs:**

1 šķīvis (~250 ml) vai ½ šķīvja frikadeļu zupas
1 bļodiņa putras (~300 g)
1 ēdamkarote ievārījuma
3 vidēji vārīti kartupeļi
4 ēdamkarotes vārītu rīsu
1 plauksta lieluma šķēle ceptas cūkgaļas
1 zupas kauss maltās gaļas mērces
2 šķēles rudzu maizes
½ īkšķa lieluma sviesta gabaliņš uz maizes
3 ēdamkarotes svaigu kāpostu un burkānu salātu ar 25% krējumu
½ paciņa 9% biezpiena utt.
1 glāze sulas, kefīra, 1 tase kafijas ar cukuru vai pienu

**** (pie katras ēdienreizes lodziņā ierakstīt atbilstošo):**

nav apetītes, nelaba dūša, vemšana, spiedoša sajūta vēderā, ātra sāta sajūta kuņģī, sāpes vēderā, dedzināšana, atraugas, caureja, uzpūšanās, paātrināta sirds darbība, nespēks u. c.