Ankieta preferencji żywieniowej.

Proszę o uzupełnienie ankiety, można skopiować pytania i odpowiedzi udzielić bezpośrednio w wiadomości mailowej. Coraz więcej pacjentów deklaruje mi chęć zmiany, rozszerzenia diety, nauczenia się gotować inaczej, nauczenia się gotować zdrowiej, zrobić wszystko, by poczuć się lepiej, poprawić wyniki badań, ale potem dostają jadłospis i...zgrzyt. Pojawiają się produkty, których nie lubią, a nie podali tego, gdy pytałam na wizycie („lubię wszystko, dostosuje się"), okazuje się, że piekarnik nie jest sprawny i chęć zmian, ma być taka, że lepiej, aby było po staremu, bo tak łatwiej, prościej, bezpieczniej, mimo, że nie koniecznie zdrowiej. Nie bójcie się zmian, bo bez zmian nie ma zmian.
Dlatego, przed przygotowaniem jadłospisu wprowadzam ankietę preferencji żywieniowej, aby takich sytuacji nie było, obie strony zaoszczędzą czasu, który można przeznaczyć na ruch, odpoczynek lub gotowanie :)
Chcę, abyś był moim partnerem, partnerką, która również bierze odpowiedzialność za to co mówi i co deklaruje. Pamiętaj, nie jestem w stanie dać ci ekstra czasu na odchudzanie, poprawę zdrowia, musisz go wygospodarować z 24 godzin, które ma każdy z nas, również na przygotowanie posiłków.
Preferencje żywieniowe wynosimy z domu rodzinnego, ale zmiany, również w te diecie osoby dorosłe wykonują już bez kurateli mamy lub taty, ty decydujesz jak wygląda twoje odżywianie. Dzieci, nastolatki zmiany wykonują pod opieką rodziców, dlatego często rodzice, aby pomóc swoim dzieciom czy to w redukcji masy ciała czy poprawie innych aspektów zdrowotnych muszą zrobić sami zmienić swój sposób odżywiania.

Daj sobie czas na jej wypełnienie i odpowiedzieć na pytania szczerze, to będzie też informacja dla ciebie, czy jesteś gotowa/gotowy na jakiekolwiek zmiany i jak aktualnie wyglądają twoje preferencje żywieniowe. Bo jeśli naprawdę nie masz czasu to może warto zwiesić działania na jakiś czas i wrócić do tematu, gdy będzie go więcej? Tak, piszę to świadomie, nic na siłę.
Dietetyk to nie cudotwórca, z 3 lubianych warzyw i ryżu nie jestem w stanie skomponować jadłospisu, zwłaszcza takiego, który ma pomóc w problematach trawiennych, redukcji masy ciała, odżywienia organizmu, poprawie stanu skóry, włosów, to nie będzie dieta przeciwapalna. W razie problemów po analizie ankiety skontaktuję się z tobą. W przypadku diet leczniczych (dna moczanowa, podwyższony cholesterol, insulinooporność, problemy żołądkowo-jelitowe, choroby onkologiczne, anemia, kobieta w ciąży, która nie powinna spożywać pewnych produktów) obowiązują mnie również wytyczne i ograniczenia pewnych produktów, proszę wziąć to pod uwagę. Jadłospis jest przygotowany w odpowiedzi na problem pacjenta, nie dla jego rodziny.

Jadłospisy wysyłam do 7–8 dni od otrzymania ankiety. W ramach opłaconego jadłospisu mozesz wymienić 4 posiłki do 10 dni od jego otrzymania. Proszę tę kwestie zgłosić na maila monika.bigos@dietetykwkrakowie.pl i napisać co to jest, do 7 dni odsyłam korektę.

1. Podaj wszystkie produkty, których nie lubisz, nie chcesz w jadłospisie.

Wypisz konkretne warzywa, owoce i w jakiej formie np. pomidory w zupie są okej, ale pokrojone na kanapkę nie lubię; łosoś wędzony jest okej, ale taki z piekarnika nie lubię.
Jako podpowiedź warzywa: cebula, czosnek, por, ziemniak, batat, cukinia, bakłażan, papryka żółta, papryka biała, papryka czerwona, papryka zielona, pomidor, burak, botwinka, ogórek, ogórek kiszony, kapusta biała, kapusta kiszona, kapusta pekińska, kapusta czerwona, brukselka, brokuł, kalafior, dynia, awokado, kukurydza, marchewka, seler, seler naciowy, pietruszka, szpinak, jarmuż, kalafior, kalarepa, rzepa, rzodkiewka, grzyby: pieczarki, kurki, boczniaki, grzyby leśne, sałaty: rukola, roszponka, sałata masłowa, sałata lodowa, sałata dębowa, sałata karbowana, fasolka szparagowa.

2. Podaj produkty po, których źle się czujesz i co się wtedy dzieje, w jakich potrawach je spożywasz i jak często (i dlaczego:)? Oj tu się dzieje, pacjenci wypisują kiełbasy, tłuste dania, pizza, smażone potrawy, fast-foody, białe pieczywo, zawiesiste sosy. Na to nie ma złotej rady, jeśli po takich daniach źle się czujesz to po prostu ich nie jedz, zacznij świadomie eliminować produkty, które z reguły szkodzą mimo, że są dobrym *comfort food*.
Jeśli to jest np. pizza, pierogi to napisz jakie ilości spożywasz naraz, 10 pierogów, pizza o średnicy 40-50 cm z reguły wywoła niestrawność, uczucie przejedzenia.

3. Lubisz zupy?
Jeśli do tej pory nie były spożywane często czy chcesz, abym je włączyła do jadłospisu.

4. Ile razy w tygodniu i jakie chcesz nieprzetworzone mięso (przetworzone to wędliny, kiełbasy, pasztety, jeśli je lubisz podaj w punkcie 9) na obiad, może do sałatki (mam na myśli mięso czerwone, drobiowe). Uwaga: aby zbilansować jadłospis, białko, żelazo, w to miejsce wypadało by włączyć nasiona roślin strączkowych. Nie wystarczy mi informacja „ograniczam mięso", okazuje się, że można interpretować je inaczej. Czasami w dzienniczku żywieniowym osoby, która zgłasza, że ogranicza mięso widzę je w tylu posiłkach, że zastanawiam się gdzie to ograniczenie, wędliny, kotlety etc? Dla mnie eliminacja to spożywanie mięsa i wyrobów mięsnych to 1 raz w tygodniu.

5. Ryby
Jak często i w jakiej formie chcesz je w jadłospisie.

Jakie lubisz?

Jakich nie lubisz?

Lubisz owoce morza?

6. Wolisz śniadania na słodko czy na słono (uwaga: w insulinoporności pierwszy posiłek daję na słono, nie ma sensu podbijać i tak już wysokiej insuliny).

7. Jakie kasze lubisz?
(dla ułatwienia podaję: ryż czarny, ryż czerwony, ryż dziki, ryż brązowy, ryż jaśminowy, ryż basmati, ryż paraboliled, kasza pęczak, kasza jęczmienna, kasza gryczana palona, kasza gryczana niepalona, kasza jaglana, kasza bulgur, kasza orkiszowa, kasza owsiana, kuskus, komosa ryżowa, sorgo,

8. Jakich kasz nie lubisz?

9. Podaj 5 produktów, które wybitnie lubisz, jeśli będę mogła wykorzystać je w jadłospisie.
Proszę nie podawać słodyczy, ciast domowych (skład: mąka, cukier, tłuszcz) i alkoholu, bądźmy poważni, nie zostaną one uwzględnione w jadłospisie. Słodki smak rekompensuję najczęściej owocami, deserami z ich użyciem. Na wizycie możemy omówić co z nimi zrobić jeśli je lubisz?

10. Posiadasz w domu sprawny piekarnik?

11. Posiadasz w domu blender?

12. Masz dostęp do lodówki w miejscu pracy?

13. Masz jakieś nietolerancje pokarmowe, alergie, które nie zostały podane podczas wywiadu, a przypomniało ci się, że je masz?

14. Jakie spożywasz roślin strączkowych? (inne niż hummus z ciecierzycy). Jak często je spożywasz?
Dla ułatwienia podaję: fasolka Mung, fasola Mung dal, fasolka Adzuki, fasolka Indyjska, fasolka czarne oko, fasola czerwona, fasola biała, fasola różowa, duża fasola typu Jaś, ciecierzyca, groszek zielony, bób świeży, bób mrożony). Dodatkowa uwaga ponieważ w ankietach się to często pojawia: fasolka szparagowa żółta lub zielona, mamut nie jest zaliczana do nasion roślin strączkowych, nasionami nazywamy ewentualnie to co urosło w środku, gdy fasolka jest przerośnięta, takie nasionko ma dużo białka i innych składników charakterystycznych dla nasion (wapń, żelazo). Fasolkę traktujemy jako warzywo.

Jeśli ich nie spożywasz to dlaczego, np.: nie lubię, nie toleruję–ale konkretnie jakie (micha fasolki po bretońsku raczej będzie problematyczna i tego typu dania raczej nie figurują w moich jadłospisach), u mnie w domu się ich nie jadało.

Czy chcesz, abym o rozszerzyła twoją dietę o w/w nasiona, oczywiście po odpowiedniej obróbce termicznej, aby nie powodowały wzdęć?

15. Czy spożywasz nabiał i w jakiej formie?
Jako podpowiedź: mleko, kefir, maślanka, kwaśne mleko, ser biały twarogowy, serek wiejski, ser żółty, ser brie, ser camembert, parmezan, sery z pleśnią typ Lazur, mleko kozie, jogurty kozie, sery kozie.

Thermomix–niestety nie posiadam tego urządzenia, nie przygotowuję jadłospisu pod ten sprzęt. znam tylko sposób jego działania. W swoim zakresie można dostosowywać jadłospisy: np. zupę ugotować w misie, mięso/rybę/warzywa/ziemniaki na Varomie, koktajl zmiksować, zmiksować składniki na pastę; przygotować pieczywo w maszynie.