



## Pierwsza wizyta

Trwa około godziny, warto się do niej przygotować, ponieważ lekarz zada wiele pytań dotyczących stanu zdrowia, nawyków żywieniowych, aktywności fizycznej, na koniec określi parametry antropometryczne oraz dokona oceny składu ciała aparatem **Body-Comp MP**.

### **Pamiętaj, aby na pierwszą wizytę przynieść „dzienniczek dietetyczny” tzn.**

- zapisz na kartce w ciągu 2 dowolnych dni ilość spożywanych pokarmów oraz płynów, podając ilości oraz godziny, np.: śniadanie - godz. 08.00: 1 miseczka płatków owsianych ( 4 łyżki ), mleko 1,5% , 1 kubek kawy z mlekiem 1,5 % plus 1 łyżeczka cukru itd.,
- jeśli posiadasz wyniki badań laboratoryjnych np. poziomu cholesterolu, cukru i inne oraz np. karty informacyjne z jakiegokolwiek leczenia, proszę przynieść je na 1 wizytę,
- jak określasz swoją aktywność fizyczną, jeśli uprawiasz sport, ile razy w tygodniu, ile minut,
- wywiad żywieniowy, to znaczy o jakich porach spożywasz posiłki, co lubisz, czego unikasz w diecie, po jakich pokarmach źle się czujesz, jakie są Twoje ulubione dania,
- czy stosowałeś (-aś) w przeszłości diety, jakie, jak długo,
- w czasie każdej wizyty jest wykonywane **badanie składu ciała aparatem Body-Comp MP. Badanie impedancji bioelektrycznej uznaje się powszechnie za zabieg bezpieczny.** Pozwala ono określić zawartość tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej, zawartości wody w organizmie wewnątrz i zewnątrzkomórkowej, beztłuszczowej masy ciała oraz określa podstawową przemianę materii (którą każdy z nas ma inną ). Warunkiem wykonania badania jest nie spożywanie na 2-3 godziny przed wizytą pokarmów oraz środków działających moczopędnie (mocnej kawy, herbaty, leków moczopędnych).

### **Badania nie zaleca się wykonywać:**

- u osób chorujących na epilepsję
- u kobiet w ciąży
- u dzieci poniżej 10 roku życia
- u osób z wszczepionym rozrusznikiem serca

Badanie składu ciała służy do monitorowania parametrów zawartości wody, tkanki tłuszczowej ,masy mięśniowej w trakcie procesu odchudzania ,ważne aby miała zawartość tkanki tłuszczowej, natomiast masa mięśniowa nie może się zmniejszyć (zmniejsza się u osób stosujących diety „głodowe „ ,na własną rękę, poniżej swojej podstawowej przemiany materii czyli PPM, organizm czerpie ,wtedy energię z” własnych mięśni”, prowadząc do ich zaniku, co jest bardzo niekorzystne.

- na koniec wizyty lekarz określa dokładne parametry antropometryczne tzn. określa masę ciała aktualną, masę ciała wg norm, wzrost, wskaźnik BMI (Body Mass Index) - za pomocą wagi medycznej Seca, dokonuje pomiaru ciśnienia tętniczego, obwód w pasie i biodrach.

- na podstawie wszystkich zebranych wiadomości jest ustalany indywidualny plan żywieniowy, uwzględniający nasze upodobania żywieniowe, choroby, tryb życia. Dietę pacjent otrzymuje na drugiej wizycie (gdzie jest dokładnie omówiona, ta wizyta jest bezpłatna, pacjent płaci tylko za ułożenie diety)

- wizyty kontrolne odbywają się raz w miesiącu ,przynajmniej przez pierwsze 3 miesiące stosowania diety, potem 1 raz na 1,5 miesiąca.

## Oferta

W swoim gabinecie zajmuję się diagnostyką oraz leczeniem nadwagi i otyłości, tworząc indywidualne diety oparte na zasadach zdrowego odżywiania, odpowiadające na potrzeby pacjentów, ponieważ każdy z nas jest inny ,ma inne upodobania żywieniowe .

W szczególności zajmuję się:

- nadwagą i otyłością, insulinoopornością
- zaburzeniami lipidowymi u osób otyłych i prawidłowej masy ciała
- schorzeniami przewodu pokarmowego (choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, choroba refluksowa, stan po usunięciu pęcherzyka żółciowego, choroby trzustki, stłuszczenie wątroby , choroby zapalne jelit ,zaparcia i inne)
- choroby układu krążenia ( nadciśnienie tętnicze ,stan po zawale serca itd.)
- cukrzycą, zaburzeniami lipidowymi, dną moczanową
- chorobami nerek
- chorobami tarczycy, szczególnie niedoczynności
- zespołem policystycznych jajników
- alergiami i nietolerancjami pokarmowymi
- poradnictwem żywieniowym dzieci i młodzieży, osób starszych, kobietami w okresie menopauzy
- niedożywieniem