

## TÁPLÁLKOZÁSI ANAMNÉZIS

### Anamnézis lap típusa:

.....

### Személyes adatok:

Név: .....

Email: .....

Születési idő: .....

Telefonszám: .....

### Egészségügyi adatok:

Betegségek: .....

Étkezéssel kapcsolatos panaszok, táplálékallergia:

.....

Jelenlegi panaszok:

.....

Testmagasság [cm]:

Jelenlegi testtömeg [kg]:

Dohányzik?

.....

.....

.....

Változott a testsúlya az elmúlt két év során?

Ha igen, csökkent vagy gyarapodott, illetve milyen mértékkel (kg)?

.....

Szedett gyógyszerek, étrend-kiegészítők és gyógyhatású készítmények

(Rendszeresen fogyasztott termék megnevezése, mennyisége):

.....

### Étkezés:

Jelenleg tart valamilyen diétát? Ha igen, kérem, írja le a jellemzőit:

.....

Étkezések száma naponta és ezek időpontjai:

.....

Melegételeit döntően házilag készíti vagy rendel? .....

Édesítésre jelenleg mit használ? .....

Hányszor fogyaszt egy héten:

száraztészta:

.....

burgonyát:

.....

salátát/főzeléket:

.....

Fogyaszt-e naponta:

tejet:

.....

zöldséget:

.....

gyümölcsöt:

.....

édességet:

.....

**Étvág:**

változása:

.....

hányinger:

.....

hányás:

.....

gyakoriság:

.....

gyakoriság:

.....

**Széklet:**

rendszeressége:

.....

hasmenés:

.....

székrekedés:

.....

gyakoriság:

.....

gyakoriság:

.....

Kedvelt ételek: .....

Nem kedvelt ételek: .....

Panaszt okozó ételek, élelmiszerek: .....

**Mozgás****A napjából mennyit tölt (óra/nap):**

ülőmunkával:

.....

könnyű fizikai munkával (pl.

háztartási munkával)

.....

nehéz fizikai munkával

.....

Napi lépésszám: .....

Szokott-e intenzíven mozogni, illetve sportolni (az elmúlt negyedévben)?

Ha igen mit, milyen rendszerességgel és mennyit?

.....

**Folyadékfogyasztás**

Naponta összesen (liter): .....

**Ebből:**

ivó- vagy ásványvíz (dl):

.....

gyümölcs-, gyógynövénytea (dl):

.....

élénkítő hatású tea (dl):

.....

energiailal (dl):

.....

tej (dl):

.....

kávé (dl):

.....

kávé ízesítő:

cukor

édesítő

méz

tej

növényi ital

gyümölcslé (dl):

.....

szénsavas üdítőital (dl):

.....

alkohol (dl):

.....

konkrétan:

.....

konkrétan:

.....

egyéb:.....

Megjegyzés: