

Предписания по питанию

ФИО обследуемого:

1. Текущие пищевые привычки

- ☐ Требуются улучшения.
- ☐ В норме.
- ☐ Являются удовлетворительными для профилактики заболеваний и поддержания здоровья.

2. Улучшение пищевых привычек

- ☐ Ежедневно выпивайте более 1 кружки обезжиренного молока, йогурта или обогащенного кальцием соевого молока.
- ☐ Ежедневно при каждом приеме пищи съедайте небольшое количество бобовых, тофу, рыбной или мясной продукции.
- ☐ Съедайте более 1 тарелки овощей, зелени или салата при каждом приеме пищи.
- ☐ Больше употребляйте не жареную в масле или обжаренную, а вареную, паровую или вяленую пищу.
- ☐ По возможности употребляйте постное мясо и ешьте курицу и утку, сняв кожицу. Воздерживайтесь от частого употребления икры и внутренностей угря и другой рыбы.
- ☐ Воздерживайтесь от употребления сладостей, которые содержат простые сахара (мороженое, печенье, торт, напитки).
- ☐ Употребляйте не столько бульон, сколько содержимое супов и сократите количество соленых закусок
- ☐ Не пропускайте завтрак и ведите регулярный прием пищи 3 раза в день.
- ☐ Придерживайтесь сбалансированного рациона
- ☐ По возможности сократите количество приемов пищи вне дома и избегайте употребления очень соленой, острой или жирной пищи.

3. Болезненные состояния обследуемого, улучшение которых можно ожидать благодаря здоровому питанию

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Высокое артериальное давление | <input type="checkbox"/> Диабет |
| <input type="checkbox"/> Сердечные заболевания | <input type="checkbox"/> Гиперлипидемия |
| <input type="checkbox"/> Инсульт | <input type="checkbox"/> Заболевания периферических кровеносных сосудов |
| <input type="checkbox"/> Остеопороз | <input type="checkbox"/> Ожирение / избыточная масса тела |
| <input type="checkbox"/> Грыжа | <input type="checkbox"/> Другие: |

4. Другое мнение (при необходимости заполнить в пределах 100 символов)

ФИО врача / подпись:

※ Данные предписания не могут быть использованы для приготовления или создания лекарственных препаратов. Предназначены только для улучшения повседневных привычек.