

Chestionar pentru studiul stării de nutriție

Completați spațiile de mai jos cu informațiile solicitate :

Numele și prenumele complet :

Adresa : Str.....nr.....

Bloc.....Scara.....Etaj.....Apartament.....Sector.....

Localitatea.....

Județul.....

Țara

Email :..... Telefon

Ocupația

Greutate.....kg Înălțime.....cm Vârstaani

PARTEA I :

Precizați până la 5 probleme de sănătate care vă preocupă, în ordinea importanței :

Nr. Crt.	Probleme de sănătate	Durata
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Ce medicamente luați pentru aceste probleme? (cu doza zilnică pentru fiecare?) _____

Ce alte probleme medicale ați avut în ultimii 10 ani? _____

Care este tensiunea dvs. normală? _____ Care este pulsul dvs. normal? _____

PROFILUL EREDITAR

Aveți copii? _____ Aceștia suferă de vreo afecțiune? _____

Care este afecțiunea spre care este predispus tatăl dvs.? _____

Care este afecțiunea spre care este predispusă mama dvs.? _____

Care sunt afecțiunile spre care sunt predispuși frații dvs.? _____

STILUL DE VIAȚĂ

De câte ori pe săptămână faceți exerciții fizice? _____ Vă simțiți vinovați când vă relaxați? _____

Lucrați mai mult de 60 ore pe săptămână? _____ Sunteți o persoană ambițioasă? _____

Fumați mai mult de 5 țigări pe zi? _____ Vă enervați ușor? _____

Locuiți sau lucrați în fum? _____ Nivelul dvs. de energie este mai scăzut decât de obicei? _____

Beți mai mult de un pahar de alcool pe zi? _____ Sunteți nehotărât în privința țelurilor dvs.? _____

Petreceți mai mult de 2 ore/săptămână în trafic? _____ Munciți mai mult decât alte persoane? _____

Petreceți mult timp în fața televizorului/calculatorului? _____ Aveți probleme cu somnul? _____

PARTEA A II-A

Vă rugăm să bifați toate simptomele pe care le experimentați :

Sistemul gastro-intestinal superior			
Erucții sau gaze în decurs de 1 oră de masă		Nu te simți ca sărind peste micul dejun	
Arsuri la stomac sau reflux acid		Te simți mai bine dacă nu mănânci?	
Balonare la scurt timp după masă		Te simți adormit după ce mănânci?	
Respirația urât mirositoare (halitoza)		Unghii care se exfoliază sau se rup ușor?	
Stomac deranjat prin luarea de suplimente de vitamine		Dureri de stomac sau crampe?	
Sentiment de suprasaturație după masă		Folosiți tablete pentru indigestie?	
Obicei de a mânca repede		Hrană nedigerată în scaune?	
Anemie care nu răspunde la fier		Diaree după masă?	

Ficat și vezică biliară			
Durere între omoplați		Istoric de abuz de droguri sau alcool	
Stomac deranjat de alimente grase		Hepatită	
Greață		Medicamente luate pe termen lung	
Scaune moi sau deschise la culoare		Sensibilitate la chimicale (parfum, soluții de curățare, insecticide, gaze de eșapament, etc.	
Vezică extirpată		Obicei de a mânca pe fugă	
Vă intoxicați ușor cu alcool		Oboseală cronică sau fibromialgie	

Intestinul subțire			
Alergii alimentare		Există alimente la care nu puteți renunța?	
Balonare abdominală la 1-2 ore după masă		Astm, infecții sinusale, nas înfundat	
Anumite mâncăruri vă produc oboseală sau balonare		Vă simțiți uneori „aerian” sau ireal?	
Puls accelerat după masă		Constipație și diaree alternante	
Alergii aeriene (ex : febra fânului)?		Suferiți de urticarie?	

Intestinul gros			
Mâncărimi anale		Mai puțin de un scaun pe zi	
Limbă încărcată		Scaune moi sau lichide	
Vă simțiți mai rău în prezența mușcăiului		Colon iritabil sau colici	
Infecții cu ciuperci sau drojdii (de ex : ciuperca unghiei, piciorul atletului, afte)		Sânge în materiile fecale	
Scaune tari sau constipație		Mucus în materiile fecale	
Infecții cu paraziți		Balonare excesivă sau gaze urât mirositoare	
Crampe în abdomenul inferior		Respirație sau transpirație urât mirositoare	

Sistem cardiovascular			
Tensiune peste 140/90		Sunteți supraponderal?	
Valori mari ale colesterolului		Faceți rar exerciții grele	
Boli de inimă în familie		Fumați, consumați alcool sau droguri	

Sistemul imunitar			
Nu vă îmbolnăviți niciodată?		Mâncărimi ale pielii sau dermatite	
Rinoree		Chisturi, abcese sau erupții	
Tuse productivă		Răceală sau gripă frecvente	
Infecții frecvente : urechi, sinusuri, plămâni, piele, vezică, rinichi		Istoric medical de Epstein Barr, Mononucleoză, herpes, zona zoster, oboseală cronică, hepatită sau alte boli cronice virale	

Pentru bărbați			
Probleme cu prostata		Urinat des în timpul nopții	
Dificultăți în pornirea sau oprirea jetului de urină		Scăderea apetitului sexual	
Durere sau senzație de arsură la urinat		Constipație cronică	

Pentru femei			
Depresie în timpul ciclului menstrual		Noduli la sân, cancer mamar	
Modificări ale dispoziției asociate ciclului		Scurgeri sau mâncărimi vaginale	
Poftă de ciocolată în perioada ciclului		Vagin uscat	
Dureri în sâni asociate ciclului		Pilozitate excesivă pe față sau corp	
Ciclu menstrual excesiv		Bufeuri	
Ciclu menstrual foarte redus		Endometrioză	
Întârzieri ale ciclului		Fibrom uterin	

Glandele suprarenale			
Insomnie		Poftă de mâncăruri sărate	
Trezire dificilă dimineața		Mușchi care obolesc ușor	
Senzație de agitație în urma consumului de cafea		Oboseală cronică sau somnolență adesea	
Sensibilitate dentară sau durere		Căscat frecvent după-amiaza	
Senzație de calm aparent		Dureri de cap după-amiaza	
Amețeli la ridicarea bruscă în picioare		Alergii și/sau urticarie	

Glanda tiroidă			
Alergie la iod		Mental lent, inițiativă slabă	
Dificultăți în creșterea greutateii corporale, chiar în condițiile unui apetit foarte mare		Oboseală rapidă, somnolență în timpul zilei	
Nervozitate, emoții, imposibilitate de a lucra sub presiune		Senzație de frig – circulație proastă	
Senzație de tremurat		Constipație - cronică	
Roșiți ușor		Probleme legate de pierderea în greutate	
Puls rapid în repaos		Pierderea treimii laterale a sprâncenei	
Intoleranță la temperaturi ridicată		Tristețe sezonieră	

Managementul zahărului			
Deșteptarea la câteva ore după culcare, cu dificultăți la a adormi la loc		Oboseală de care scăpați prin mâncare	
Dorință de dulciuri		Dureri de cap atunci când săriți peste o masă sau când aceasta întârzie	
Mâncăți deserturi sau snacks-uri dulci		Nervozitate înainte de masă	
Poftă sau apetit necontolat		Slăbiciune atunci când întârziți cu masa	
Apetit excesiv		Membri ai familiei cu diabet	
Dorință de cafea sau zahăr după-amiaza		Sete frecventă	
Somnolență după-amiază		Urinat frecvent	

Acizii grași esențiali			
Suferiți de sindrom premenstrual sau tensiune premenstruală?		Suferiți de ochi uscați?	
Istoric de infertilitate		Sete sau transpirație excesivă	
Memorie și concentrare slabă		Piele uscată sau mătrează	

Necesar de vitamine și minerale			
Vulnerabilitate la înțepăturile de insecte		Limba dureroasă, inflamată	
Amorțeală, furnicături sau mâncărimi în extremități		Piele palidă	
Depresie		Mușchi care obolesc repede	
Îngrijorat, receptiv, anxios		Vindecare greoaie a rănilor	
Extenuat cu ușurință		Pierdere de masă osoasă	
Dinți tociți		Sensibilitate la glutamatul monosodic	
Vă treziți fără să vă amintiți visele		Luati pilule contraceptive	
Mici umflături pe spatele brațelor		Sensibilitate la lumina puternică în timpul nopții	
Sângerări nazale sau tendință de învinețire cu ușurință		Sângerări gingivale, mai ales la periajul dinților	
Pete albe pe unghii		Crampe musculare	
Miros puternic și neplăcut al picioarelor		Scăderea sensibilității gustului și mirosului	

PARTEA A III-A – ANALIZA DIETEI

Vă rugăm să bifați întrebările la care răspundeți „DA” sau să completați cu numărul de câte ori mâncați alimentul la care se referă întrebarea.

Anchetă alimentară			
Câte lingurițe de zahăr adăugați la mâncare sau băuturi în fiecare zi?		Spălați fructele și legumele înainte de a le mânca?	
Adăugați sare la mâncare?		În mod normal mâncați orez alb sau produse făcute din făină albă?	
Câte cafele beți într-o zi?		Câte felii de pâine sau rolls-uri mâncați pe săptămână?	
Câte căni de ceai beți într-o zi?		Câte căni de lapte beți într-o săptămână?	
De câte ori pe săptămână mâncați ciocolată sau produse de cofetărie?		De câte ori pe săptămână mâncați carne albă? (pui sau pește)	
Care este băutura alcoolică preferată (uzuală)?		De câte ori pe săptămână mâncați carne roșie? (vită, porc, miel sau vânat)	
Și câte pahare beți într-o săptămână ?		Folosiți un filtru de apă sau beți apă îmbuteliată în loc de apă de la robinet?	
Câte porții de mâncare instant sau fast-food mâncați într-o săptămână?		Mâncați frecvent în condiții de stres sau pe fugă?	
Câte conserve la cutie mâncați într-o săptămână obișnuită?		Slujba dvs. presupune să mâncați frecvent în oraș?	
De câte ori pe săptămână serviți mese care conțin alimente prăjite?		Cum v-ați descrie propriul apetit? (de ex: scăzut, mediu, bun, etc.)	

Vă rog să notați dedesubt mâncărurile și băuturile pe care le-ați consuma într-o zi obișnuită, indicând, acolo unde este posibil, dacă mâncarea este proaspătă, neprocesată, sau dintr-o cutie de conservă sau cutie :

Micul dejun : _____

Prânz : : _____

Cină : _____

Gustări și snaks-uri : _____

Suplimente nutritive : (dacă există) : _____
