

Чек-лист для приёма диетолога

ЧЕК-ЛИСТ

За неделю до приёма

Главное – вести пищевой дневник

- Начать вести пищевой дневник (минимум 3–5 дней)
- Записывать всё – еду, напитки, перекусы, порции
- Не «улучшать» рацион – вести честно
- Сдать базовые анализы, если их нет
- Собрать прошлые анализы и заключения



ЧЕК-ЛИСТ

За 2–3 дня до приёма

Сформулировать цель

- Записать конкретную измеримую цель
- Вспомнить предыдущие попытки диет — что помогало, что нет
- Перечислить свои любимые и нелюбимые продукты
- Подумать о реалистичных ограничениях (работа, семья, бюджет)

ЧЕК-ЛИСТ

За 1 день до приёма

Документы и вопросы

- Подтвердить запись
- Составить список лекарств и БАДов
- Записать 5–7 главных вопросов
- Завершить пищевой дневник — сложить записи для врача
- Приготовить удобную одежду для измерений



ЧЕК-ЛИСТ

В день визита

С дневником и анализами

- Не есть сразу перед взвешиванием (1–2 часа)
- Утром – обычный завтрак или лёгкий
- Взять пищевой дневник
- Взять все анализы
- Надеть удобную нетугую одежду
- Прийти за 10 минут до приёма



ЧЕК-ЛИСТ

После приёма

Начать работать по плану

- Перечитать рекомендации и план питания
- Купить весы для продуктов (если нужно)
- Спланировать меню на первую неделю
- Закупить продукты по списку
- Продолжить вести пищевой дневник
- Записать дату контрольного визита
- Начать приём назначенных витаминов с указанного дня

Документы – стандартный набор



ЧЕК-ЛИСТ

Что взять с собой

- Паспорт
- Полис ОМС (для госучреждений)
- СНИЛС
- Медицинская карта или выписки
- Общий анализ крови, биохимия за последние 6 месяцев
- Гликированный гемоглобин, липидный профиль
- ТТГ, витамин D, ферритин, B12
- Заключение эндокринолога, гастроэнтеролога
- Список всех лекарств и БАДов
- Пищевой дневник (3–5 дней)
- Данные о весе в динамике
- Ручка и блокнот



Как пользоваться чек-листом

Распечатайте страницу или сохраните в телефон перед визитом. В день приёма пройдитесь по пунктам и отметьте, что готово. Если чего-то не хватает — это не повод отменять визит, но лучше сказать об этом в начале приёма, чтобы сэкономить время врача.

Что ещё полезно на приёме диетологу

- Подготовка: что сделать до визита — развёрнутая инструкция.
- Какие анализы могут назначить — чтобы не удивляться направлениям.
- 10–15 вопросов, которые стоит задать — для тех, кто боится забыть главное.

Дисклеймер

Чек-лист справочный: точные требования могут отличаться в разных клиниках. Финальный список — за вашим врачом.

