

# Onkodiéta

## Étkezési és tüneti napló *Kitöltési útmutató*

1. Kérjük, adja meg **általános étkezési szokásait**, melyek segítik a táplálkozási szakembereket az étkezési napló pontosabb értékelésében!
2. Kérjük mindig írja le a naplóba, ha étkezéshez társítottan valamilyen tünete jelentkezett!
3. Kérjük, minden étkezés esetében a lehető legpontosabban nevezze meg:
  - az **élelmiszer nevét** (márkanév, terméknév, zsírtartalom – pl. tejföl, tej, túró, sajt esetén –, fantázianév)
  - az **étel nevét és elkészítési módját** (főzés, párolás, bő olajban sütés, sűrítési mód: rántás, habarás...), **helyét** (otthon készült vagy éttermi, közétkeztetésbeli stb.)
  - **adagnagyságot** (ehhez külön *útmutatót* adunk)
  - **az étkezés helyszínét** (étterem, büfé, otthon, menza, munkahelyi étterem, stb.).
4. Ne feledkezzen meg az elfogyasztott **folyadékról** sem, gyümölcsle esetében kérjük feltüntetni annak fajtáját is (nektár, gyümölcsle, gyümölcsital) vagy a gyümölcstartalmát (12%, 100% stb.)!
5. Az **édesítéshez** használt cukorról, mézről és ezek mennyiségéről se feledkezzen meg (pl. tea, kávé, süteményre szórt porcukor). Amennyiben **édesítőszer** használ, annak pontos nevét is kérjük feltüntetni, mivel egyes édesítőszeresek energiát is szolgáltatnak (pl. szorbit, fruktóz).
6. Az ételkészítéskor felhasznált **zsiradék** (zsír, olaj, főző-, sütőmargarin, vaj) típusát kérjük minden esetben feltüntetni.
7. Szendvicsek, hidegkonyhai készítmények esetében felhasznált **kenőzsiradéknál** ügyeljen arra, hogy pontosan jelölje meg, hogy vajat vagy margarint használt-e, ill. milyen zsírtartalmú terméket választott és milyen vastagon kente (bőségesen, leheletvékonyan stb.)!
8. **Kenyér, péksütemény** esetében kérjük feltüntetni annak fajtáját, a szelet vastagságát, méretét (pl. 0,75 kg-os magvas kenyérből 1 körbe szelet).
9. Bármilyen elhanyagolhatónak is véli, mindig tüntesse fel a **nassolásokat**, étkezések között elrágcsált falatokat is!
10. Kérjük, tüntesse fel, hogy a napló kitöltésének hatására mennyire változtatta meg korábbi étkezési szokásait, illetve volt-e valamilyen eltérés a megszokottól (például vendégségben, nyaraláson volt stb.)!

**Köszönjük figyelmes, gondos munkáját!**

# Onkodiéta

## Mértékegységek a háromnapos étkezési napló kitöltéséhez

**Kérjük, az alábbi mértékegységek valamelyikében adja meg az elfogyasztott élelmiszerek, ételek, italok mennyiségét!**

**Folyadékok:** bögre, pohár, deciliter (dl, 1 liter=10 deciliter, 1 deciliter=100 ml)

**Joghurt, kefir:** pohár, doboz (grammban is, pl. 175 g-os, 150 g-os...)

**Levesek, főzelékek:** mélytányér, adag (1 normál éttermi adag): 1, 1/2

**Köreték (burgonya, rizs, tészta, galuska, párolt zöldség...):** adag (1 normál éttermi adag): 1, 1/2, 1/3

**Húsételek:** adag (1 normál éttermi adag), szelet (kis, közepes, nagy), darab

**Húskészítmény, felvágott, szalámiféle:** dkg, szelet (vékony, közepes, vastag)

**Friss saláta:** lapostányér, kistányér, doboz (elvitelre, kis, nagy)

**Savanyúság, befőtt:** kompótos tál, kistányér, db (pl. csemege-, kovászos uborkánál)

**Olajos magvak:** marék, zacskó (grammban)

**Margarin, vaj, vajkrém, túrókrém, körözött, májkrém...:** vékonyan, közepesen, vastagon kenve, doboznak mekkora hányada (pl. fél doboz májkrém)

**Kenyérfélék (fajta és súly megnevezésével, pl. 0,5 kg-os barnakenyérből):** fél vagy körbe szelet (szeletelt, csomagolt termék esetén darab)

**Péksütemények (kifli, zsemle..., pontos megnevezéssel, pl. vajjas, tejes, korpás, magvas):** darab (db)

**Gyümölcsök, zöldségek (tisztított formában):** darab (kis, közepes, nagy), dkg

**Ketchup, mustár, majonéz, tejföl:** evőkanál (ek.), teáskanál (tk.)

**Cukor, méz:** evőkanál (ek.), teáskanál (tk.), kávéskanál (kk.)

### Édességek, desszertek:

- cukrászsütemény: szelet, darab
- házi sütemények: szelet (kis, közepes, nagy)
- fagylalt: gombóc
- keksz, aprósütemény: darab
- csokoládé: tábla (grammban), szelet (kis, normál vagy extra méret), kocka

# Onkodiéta

## MINTA Háromnapos étkezési naplóhoz

1.Hétköznap		Dátum: 2006. október 16. hétfő			
étkezés megnevezése, időpontja	étel, ital, élelmiszer pontos megnevezése	menyiség, adagnagyság	étkezés helyszíne	elkészítés módja	esetleges panasz, tünet
Reggeli, 7:00	barnakenyér (1 kg-osból)	½ körbe szelet	otthon		
	margarin, Flora	vékonyan kenve			
	csirkemell-sonka	2 szelet			
	tej, 1,5%-os	1 bögre			
	paradicsom	1, kisebb		nyers	
Tízórai, 09:45	alma, jonatán	1, közepes	iskolában	nyers	
	szőlő, otelló	1, kis fűrt		nyers	
Ebéd, 14:00	zöldborsóleves csipetkével	1 adag,(2 merőkanál)	menzán	híg, sűrítés nélküli	
	grill csirkemell	negyed mell		olajjal, fűszerezve	
	sült burgonya	1 adag		olajban sütvé	
	paradicsomsaláta	1 adag (salátás tál)		citromos, fokhagymás öntettel	
	almás rétes	2 db		házi, porcukorral megszórva	
	ásványvíz, szénsavmentes	1 pohár			
Uzsonna, 17:30	joghurt, natúr	1 pohár, 150 g	nagymamánál		
	Túró Rudi	normál, 30 g			
Vacsora, 19:30	gyümölcssaláta (alma, szőlő, körte, mazsola)	1-1 db kis méretű gyümölcsből	otthon		
	Citromos tea	1 ek. méz, 1 pohár tea		mézzel	

# Onkodiéta

Azonosító/(Név): ..... Életkor (év): .....  
Nem:  férfi  nő Testtömeg (kg): ..... Testmagasság (cm): .....

## Általános étkezési szokások

**Kérjük, tegyen X-et, vagy adja meg az Önre jellemző választ!**

1/ Milyen kenőzsiradékot használ általában kenyérkenéshez?

margarin  light margarin  vaj  vajkrém egyéb: .....

2/ Milyen tejfölt használ leggyakrabban az ételkészítéshez?

20%-os tejföl  12%-os tejföl egyéb: .....

3/ Milyen tejet fogyaszt általában?

1,5%-os tej  2,8%-os tej  3,5%-os tej egyéb: .....

4/ Milyen húst használ leggyakrabban az ételkészítéshez?

baromfi  sertés  marha egyéb: .....

5/ Milyen főzőzsiradékot használ általában az ételkészítéshez?

növényi olaj  állati zsiradék egyéb: .....

6/ Milyen üdítőt fogyaszt általában?

kóla félék  light kóla félék  szörp

100%-os gyümölcslé  50% alatti gyümölcslé egyéb: .....

7/ Teát, kávét általában mivel édesíti?

cukor  méz  édesítőszer egyéb: .....

8/ Milyen kenyeret/pékárut fogyaszt általában?

fehér  félbarna  barna/teljes őrlésű/magvas egyéb: .....

9/ Milyen felvágottat fogyaszt általában?

sertés párizsi  baromfi párizsi  sertés sonka

baromfi sonka egyéb: .....

10/ Milyen sajt-, túrókészítményt fogyaszt általában?

zsíros  féلزsíros  sovány/light egyéb: .....

Azonosító/(Név): ..... Életkor (év): .....

Nem:  férfi  nő Testtömeg (kg): ..... Testmagasság (cm): .....

1. Hétköznap	Dátum:				
étkezés megnevezése, időpontja	étel, ital, élelmiszer pontos megnevezése	mennyiség, adagnagyság	étkezés helyszíne	elkészítés módja	esetleges panasz, tünet

Azonosító/(Név): ..... Életkor (év): .....

Nem:  férfi  nő Testtömeg (kg): ..... Testmagasság (cm): .....

2. Hétköznap		Dátum:			
étkezés megnevezése, időpontja	étel, ital, élelmiszer pontos megnevezése	mennyiség, adagnagyság	étkezés helyszíne	elkészítés módja	esetleges panasz, tünet

Azonosító/(Név): ..... Életkor (év): .....

Nem:  férfi  nő Testtömeg (kg): ..... Testmagasság (cm): .....

3. Vasárnap		Dátum:			
étkezés megnevezése, időpontja	étel, ital, élelmiszer pontos megnevezése	mennyiség, adagnagyság	étkezés helyszíne	elkészítés módja	esetleges panasz, tünet

