Matdagbok

Vi vil gjerne at du fører matdagbok i 4 dager før du kommer til første konsultasjon hos klinisk ernæringsfysiolog.

Skriv ned **alt** du spiser og drikker i fire dager, fortrinnsvis en helgedag og tre ukedager. Skriv ned **klokkeslett**, **måltidstype/årsak, hva** du spiste og/eller drakk og **mengde**.

Med **måltidstype/årsak** menes f. eks frokost, lunsj eller mellommåltid. Om inntaket er utenom måltid kan du skrive en annen årsak: sosialt samvær, lyst, trøst e.l.

Når det gjelder **hva** du spiser, husk å oppgi:

- Type brød (knekkebrød, grovt, kneipp, loff)
- Type fett på maten (eks soft flora, bremykt)
- Detaljer om type pålegg (eks. kokt skinke, jarlsberg, servelat, magerost)
- Hvordan maten tilberedes (kokt, stekt, grillet)
- Alt tilbehør til maten (eks. saus, melk og sukker i kaffe, dressing på salat).
- Småspising mellom måltider
- Mellommåltider
- Godterier/snacks
- Drikke
- Kosttilskudd (tran, multivitamin e.l)

Beskriv **mengde**r i husholdningsmål (for eksempel spiseskje, kopp, glass, skål) eller i gram, liter, desiliter.

Skriv så detaljert som mulig og få med alt, det gjør det lettere å gi deg grundige tilbakemeldinger. Begynn på ny side for hver dag.

Ta med ferdig utfylt matdagbok når du kommer til konsultasjonen.

EKSEMPEL PÅ UTFYLLING AV MATDAGBOK

DAG 1

Dato: 8. april Ukedag: tirsdag

Tid	Måltid/årsak	Mengde	Hva spiste/drakk du?
7.00	Frokost	1 bolle	Havregryn med ca 1,5 dl helmelk
		1 ss	jordbærsyltetøy på havregryn
		1 glass	Appelsinjuice
		1 kopp	Kaffe (traktekaffe)
		2 kapsler	Tran
10.00	Mellom-måltid	1	Eple
		1 kopp	Kaffe (svart)
		Halvliter	Vann (drikkes gjennom formiddagen)
12.00	Lunsj	2 skiver	Grovt brød fra butikk (3/4 grovt)
		Tynt lag	Soft Flora margarin på begge skivene
		1 skive	Salami
			Leverpostei til en skive brød
		1	Tomat
		1 kopp	Te
		1 ts	Sukker i teen
14.00	Sosialt/14-kaffe på jobb	1 plate	Vaffel med rømme og syltetøy
		1 kopp	Kaffe med melk

DAG 1

Dato: _____ Ukedag: _____

Tid	Måltidstype /årsak	Mengde	Hva spiste/drakk du?

Tid	Måltidstype /årsak	Mengde	Hva spiste/drakk du?

DAG 2

Dato: _____ Ukedag: _____

Tid	Måltidstype /årsak	Mengde	Hva spiste/drakk du?

Tid	Måltidstype /årsak	Mengde	Hva spiste/drakk du?

DAG 3

Dato: _____ Ukedag: _____

Tid	Måltidstype/ årsak	Mengde	Hva spiste/drakk du?

Tid	Måltidstype/ årsak	Mengde	Hva spiste/drakk du?

DAG 4

Dato: _____ Ukedag: _____

Tid	Måltidstype/ årsak	Mengde	Hva spiste/drakk du?

Tid	Måltidstype/ årsak	Mengde	Hva spiste/drakk du?