

Это справочное пособие поможет вам подготовиться к визиту к диетологу-онкологу UCSF. Во время визита вам помогут определить цели в области питания и разработать реалистичные и устойчивые планы, которые помогут вам достичь поставленных целей.

This worksheet will help you prepare for your visit with the UCSF Oncology Dietitian. During the visit they will help you identify nutrition goals and develop realistic and sustainable plans to help you reach those goals.

Чтобы получить максимальную пользу от вашего визита, подготовьте / запишите некоторые важные сведения для вашего визита:

To get the most out of your visit, here are some helpful pieces of information to gather/note for your meeting:

Изменения вашего веса за последние несколько месяцев. Обязательно укажите любую непредусмотренную потерю веса (сколько фунтов и дату обнаружения).

Your weight history for the past few months. Be sure to indicate any unintended weight loss (how many pounds and when detected).

Составьте список продуктов или групп продуктов, которых вы избегаете в вашем рационе или на которые у вас аллергия / непереносимость.

Make a list of any foods or food groups that you avoid or are allergic/have intolerances to.

Опишите типичный дневной рацион питания: начиная с первого приема пищи за день (включая снеки и напитки) и до следующего утра.

Describe a typical day of eating - start with the first meal of the day (including snacks and beverages) all the way through until the next morning.

Перечислите традиционные трапезы, которые вы соблюдаете, или важные семейные традиции, связанные с едой / диетами.

List traditional meals you observe, or important family traditions related to food/diet.

Врач-диетолог также рассмотрит все нижеперечисленные симптомы, которые вы можете испытывать в настоящее время, и время их появления.

The Dietitian will also review any of the following symptoms you may be currently experiencing, and when they started.

Отметьте все существующие препятствия, затрудняющие прием пищи, например:

Please note any current barriers to eating such as:

Повышенная утомляемость *Fatigue*

Потеря аппетита *Loss of appetite*

Изменение восприятия вкусовых качеств пищи *Changes in the way food tastes*

Тошнота *Nausea*

Рвота *Vomiting*

Затруднения при жевании или глотании *Difficulty chewing or swallowing*

Укажите все текущие проблемы с пищеварением, такие как: *Please note any current digestive issues such as:*

Диаррея *Diarrhea*

Запоры *Constipation*

Неприятные кишечные газы или вздутие живота *Uncomfortable abdominal gas or bloating*

Если вы принимаете или принимали какие-либо пищевые добавки, возьмите их с собой на прием, чтобы можно было обсудить с диетологом (например, витамины, минералы, травяные добавки, протеиновые напитки / добавки).

If you have, or are taking any nutritional supplements please gather these for the appointment so they will be nearby to discuss with the Dietitian (i.e. vitamins, minerals, herbal supplements, protein drinks/supplements)

Спасибо. Мы с нетерпением ждем встречи с вами.

Thank you. We look forward to meeting with you!