Överviktscentrum
REGION STOCKHOLM

April 2020

Mat- och dryckesregistrering efter magsäckskirurgi

Så här gör du:

– Skriv ner alla tillfällen du äter eller dricker något och var någonstans.

– Beskriv vad och hur mycket du äter och dricker så noggrant som möjligt:

- Ange mängden i gram, deciliter, matskedar, teskedar, cm, skivor, bitar eller styckvis.

– Ha gärna pappret med dig under dagen eller fota med mobilen så minns du lättare vad du ätit och druckit.

Namn:_____

Personnummer:_____

Fundera över till besöket

Hur mår du efter operationen?

_____

_____

Hur har ditt mat- och dryckesintag förändrats efter operationen?
Till exempel smak, konsistens, preferenser, antal måltider och när du dricker.

_____

_____

_____

Hur stora portioner äter du vanligtvis?
- ❑ Mindre än 2 dl
- ❑ 2-2,5 dl
- ❑ Mer än 2,5 dl

Hur många måltider äter du vanligtvis?
- ❑ Färre än 5 måltider/dag
- ❑ Mellan 5-7 måltider/dag
- ❑ Fler än 7 måltider

Äter du något proteinrikt till varje måltid?

_____

Hur lång tid tar en huvudmåltid?

_____ min

Kommer du ihåg att ta vitamin- och mineraltillskotten regelbundet?

_____

Hur mycket vatten dricker du dagligen?

_____

Överviktscentrum
REGION STOCKHOLM

April 2020

Matregistrering .....dagen den...../.....

Klockslag/ Måltid/ Plats	Beskrivning av mat och dryck - så noggrant som möjligt- (ett livsmedel på varje rad)	Mängd (dl, msk, tsk, gram, skiva)

Överviktscentrum
REGION STOCKHOLM

April 2020

Matregistrering .....dagen den...../.....

Klockslag/ Måltid/ Plats	Beskrivning av mat och dryck - så noggrant som möjligt- (ett livsmedel på varje rad)	Mängd (dl, msk, tsk, gram, skiva)

Överviktscentrum
REGION STOCKHOLM

April 2020

Matregistrering .....dagen den...../.....

Klockslag/ Måltid/ Plats	Beskrivning av mat och dryck - så noggrant som möjligt (ett livsmedel på varje rad)	Mängd (dl, msk, tsk, gram, skiva)

Överviktscentrum
REGION STOCKHOLM

April 2020

Matregistrering .....dagen den...../.....

Klockslag/ Måltid/ Plats	Beskrivning av mat och dryck - så noggrant som möjligt (ett livsmedel på varje rad)	Mängd (dl, msk, tsk, gram, skiva)

Överviktscentrum
REGION STOCKHOLM

April 2020

Matregistrering .....dagen den...../.....

Klockslag/ Måltid/ Plats	Beskrivning av mat och dryck - så noggrant som möjligt (ett livsmedel på varje rad)	Mängd (dl, msk, tsk, gram, skiva)

Överviktscentrum
REGION STOCKHOLM

April 2020

Matregistrering .....dagen den...../.....

Klockslag/ Måltid/ Plats	Beskrivning av mat och dryck - så noggrant som möjligt (ett livsmedel på varje rad)	Mängd (dl, msk, tsk, gram, skiva)

Överviktscentrum
REGION STOCKHOLM

April 2020

Matregistrering .....dagen den...../.....

Klockslag/ Måltid/ Plats	Beskrivning av mat och dryck - så noggrant som möjligt (ett livsmedel på varje rad)	Mängd (dl, msk, tsk, gram, skiva)

Överviktscentrum
REGION STOCKHOLM

April 2020

Matregistrering .....dagen den...../.....

Klockslag/ Måltid/ Plats	Beskrivning av mat och dryck - så noggrant som möjligt (ett livsmedel på varje rad)	Mängd (dl, msk, tsk, gram, skiva)