

Tays, äitiyspoliklinikka

Nimi	Syntymäaika		
Diagnoosi / Erityisruokavalio Raskausdiabetes	Päiväys	Paino	Pituus

Täyttöohje

Mittaa verensokeri ennen aterioita ja 1½ - 2 tuntia aterioiden jälkeen. Kirjoita tulos ruokapäiväkirjan VS sarakkeeseen ja pistetty insuliiniannos I* sarakkeeseen.

Merkitse lomakkeelle **kaikki, mitä syöt ja juot kolmena tavallisena, peräkkäisenä päivänä**, esimerkiksi torstai-perjantai-lauantai tai sunnuntai-maanantai-tiistai. Yhden ruokapäivän tulisi olla vapaapäivä. Muista kirjata myös kodin ulkopuolella, esimerkiksi koulussa, työpäikällä tai kylässä nautitut ruoat ja juomat. Katso seuraavalta sivulta mallia ruokapäiväkirjan täyttämiseen.

Lomakesivun Ruoka-aineet, ruokalajit -sarakeeseen kirjoitetaan syötyjen ruokien ja juotujen juomien nimi ja tarvittaessa valmistustapa tai kauppanimi, esimerkiksi jauhelihakastike (sikanauta, rasvasuurus) tai kalakeitto (kirjolohi, kevytmaitoliemi) tai maksalaatikko (Saarioinen). Kirjaa myös käyttämiesi täydennysravinto-, vitamiini- ja kivennäisainevalmisteiden nimet ja käyttömäärä (esim. Kalcipos D forte 500 mg/800 IU, 1 tabletti).

Syöty määrä -sarakeeseen kirjataan ruoan tai juoman määrä **talousmittoina**, kuten desilitra (dl), ruokalusikallinen (rkl), teelusikallinen (tl), kappale (kpl) tai **gramma** (g), jolloin voit punnita tuotteen painon tai katsoa sen tuotepakkauksesta.

Hiilihydraatit -sarakeeseen (HH) merkitään arvioitu annoksen hiilihydraattimäärä tai pakkauksen ravintosisältömerkinnöistä katsottu hiilihydraattimäärä.

Merkitse tiedot lomakkeelle heti ruokailun jälkeen, jolloin muistat ne parhaiten. Aloita seuraava päivä aina uudelta sivulta. Voit ottaa digikuvia aterioista, joiden ruokamäärien arviointi on hankalaa. Ota kamera/puhelin mukaan vastaanotolle. Emme ota kuvia vastaan sähköpostilla tai muistitikulla.

Ota lomake mukaan vastaanotolle.

Pvm

24.3.2013

Viikonpäivä

Tiistai

Esimerkki ruokapäiväkirjan täyttämisestä

Merkitse tähän onko päivä	<input type="checkbox"/> tavanomainen
	<input checked="" type="checkbox"/> poikkeava, miten? <i>sauvakävelyä 45 min illalla</i>

1. Ruokapäivä

Klo ja paikka	VS	I*	Ruoka-aineet, ruokalajit	Syöty määrä	HH	Haluttaessa lisätietoja (liikunta, mieliala jne.)
7	6.2	20P	<i>kahvi (kevytmaito 0,5 dl + 1 Canderel)</i>	<i>1 muki</i>	-	
		8A	<i>kaurapuuro veteen (1 dl hiutaleita + 2 dl vettä)</i>	<i>2,5 dl</i>	20	
			<i>rasvatonta maitoa</i>	<i>1 dl</i>	5	
			<i>kauraleipää á 1 cm paksu, 10 cm pitkä viipale</i>	<i>2 viip.</i>	30	
			<i>margariinia (Keiju 70 %)</i>	<i>2 tl</i>	-	
			<i>Gotler-makkaraa</i>	<i>2 viip.</i>	-	
9		2A	<i>omena</i>	<i>1 iso</i>	15	
			<i>voileipäkeksi (cream cracker)</i>	<i>2 kpl</i>	10	
11	5.7	9A	<i>perunaa</i>	<i>2 isoa</i>	30	<i>Lounasruokala</i>
			<i>lihapullia, eines</i>	<i>4 kpl</i>	10	
			<i>ruskea kastike (margariini + vehnä jauho)</i>	<i>1 dl</i>	5	
			<i>kaali-puolukkasalaatti</i>	<i>2 dl</i>	-	
			<i>sinappinen salaatin kastike</i>	<i>1 rkl</i>	-	
			<i>ruisleipä + 1 nappi Menu margariinia</i>	<i>1 pala</i>	10	
			<i>rasvaton piimä</i>	<i>2 dl</i>	10	
			<i>marjarahka</i>	<i>1,5 dl</i>	25	
16	7.1	6A	<i>jogurtti -30 %, Valio</i>	<i>2 dl</i>	20	
			<i>ruispalat, Vaasa</i>	<i>3 kpl</i>	30	
			<i>Creme Bonjour 15 % tuorejuustoa</i>	<i>3 rkl</i>	-	
			<i>kurkkua</i>	<i>12 viip.</i>	-	
			<i>kaurakeksi</i>	<i>3 pientä</i>	10	
			<i>Fun light-mehu</i>	<i>2 dl</i>	-	
			<i>jne.</i>			<i>kävelyä 45 min</i>

jatkakaa kääntöpuolelle

I* insuliini P = perusinsuliini, esimerkiksi Lantus, Levemir

A = ateriainsuliini, esimerkiksi NovoRapid, Humalog, Apidra



Pvm

Viikonpäivä

Merkitse tähän onko päivä	<input type="checkbox"/> tavanomainen
	<input type="checkbox"/> poikkeava, miten?

1. Ruokapäivä

Klo ja paikka	VS	I*	Ruoka-aineet, ruokalajit	Syöty määrä	HH	Haluttaessa lisätietoja (liikunta, mieliala jne.)



Pvm

Viikonpäivä

Merkitse tähän onko päivä	<input type="checkbox"/> tavanomainen
	<input type="checkbox"/> poikkeava, miten?

2. Ruokapäivä

Klo ja paikka	VS	I*	Ruoka-aineet, ruokalajit	Syöty määrä	HH	Haluttaessa lisätietoja (liikunta, mieliala jne.)

Tays, äitiyspoliklinikka

Klo ja paikka	VS	I*	Ruoka-aineet, ruokalajit	Syöty määrä	HH	Haluttaessa lisätietoja (liikunta, mieliala jne.)

Aloittakaa uusi päivä seuraavalta sivulta



Pvm

Viikonpäivä

Merkitse tähän onko päivä	<input type="checkbox"/> tavanomainen
	<input type="checkbox"/> poikkeava, miten?

3. Ruokapäivä

Klo ja paikka	VS	I*	Ruoka-aineet, ruokalajit	Syöty määrä	HH	Haluttaessa lisätietoja (liikunta, mieliala jne.)

