



Indicazioni per una corretta consulenza nutrizionale

Per eseguire un consulenza nutrizionale occorre riportare al nutrizionista alcune informazioni:

1. Peso

in particolare pesarsi al mattino appena alzati dopo la minzione (svuotato la vescica)

2. Altezza

3. Le ultime analisi ematobiochimiche effettuate (massimo 3 mesi precedenti alla visita) e, per le persone affette da particolari patologie quali diabete, ipertensione, sindrome metabolica, ecc, tutta la documentazione clinica recente a disposizione

4. Elenco dei farmaci attualmente in uso

5. Elenco di eventuali farmaci utilizzati in passato per tempi prolungati quali cortisone, antidepressivi, ansiolitici, ecc

Inoltre, per una più completa valutazione, sarebbe meglio portare il diario alimentare compilato.

