

NUTRIČNÍ PORADNA

„Příjem i výběr potravin má velký význam v prevenci i léčbě nemocí. Potraviny a stravovací návyky se podílí na vzniku více než poloviny veškerých onemocnění a u třetiny z nich jsou jejich hlavními faktory.“

- Kdy:** Středa **8:00 – 16:00 hodin**
Kde: Nemocnice Nový Bydžov, budova C (v přízemí interny proti hlavnímu vchodu)
Kdo: Terezie Holá, DiS., nutriční terapeutka

Objednávání: **12:00 - 14:00 hodin v pracovních dnech**
Telefon: **493 582 747, 724 367 852**, e-mail: **terezie.hola@nemjc.cz**

V nutriční poradně poskytujeme poradenství v těchto oblastech:

- **Civilizační onemocnění:** dietní intervence a změna režimových opatření u tzv. civilizačních onemocnění (hypertenze, infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, ateroskleróza, diabetes mellitus, dna apod.)
- **Onemocnění trávicího traktu a ledvin:** zmírnění nebo odstranění příznaků provázejících onemocnění dutiny ústní, jícnu, žaludku, žlučníku, slinivky břišní, jater, střev, selhání ledvin
- **Nadváha a obezita:** změna stravovacích návyků vedoucí k zabránění jo-jo efektu
- **Poruchy příjmu potravy:** anorexie, bulimie
- **Potravinové alergie:** celiakie, intolerance laktózy, fenylketonurie
- **Zásady zdravého stravování v těhotenství a v době kojení, výživa dětí od kojenců po adolescenty**
- **Výživa seniorů a dlouhodobě nemocných**
- **Výživa při sportu**
- **Analýza stravovacích návyků:** chyby a zlovyky, jak správně sestavit nutričně vyvážený jídelníček



Při vstupním pohovoru proběhne měření Vašich tělesných parametrů (výška, hmotnost, pas, boky, BMI, % tuků v těle, krevní tlak), vypočítáme Váš bazální metabolismus a Vaši optimální tepovou frekvenci ke spalování tuků, vyhodnotíme výsledky laboratorních vyšetření.

*Pokud si přinesete doporučení od lékaře (poukaz na vyšetření), je poradenství plně hrazeno zdravotní pojišťovnou. V případě, že doporučení nemáte, je cena první konzultace **400,- Kč**, cena každé další návštěvy je **200,- Kč**. Stanovenou částku musíte uhradit předem v nemocniční pokladně.*