

Frikost-undersøgelse

Du skal have lavet en frikost-undersøgelse, som bruges til at vurdere, hvor godt din tarm optager næringsstoffer og væske. Ved undersøgelsen måler og analyserer vi din kost- og væskeindtagelse samt din udskillelse af urin og afføring.

SÅDAN FOREGÅR UNDERSØGELSEN

Undersøgelsen forløber over 3 døgn fra mandag morgen til torsdag morgen, hvor du skal være indlagt.

Under undersøgelsen skal du opsamle en kopi af alt, hvad du spiser og drikker i de 3 døgn, samt opsamle din urin og afføring. Undersøgelsen kræver, at du deltager aktivt og er meget omhyggelig. Vi giver dig en grundig instruktion, og du får hjælp til afvejning og opsamling ved de første måltider.

Sådan gør du

Du må spise og drikke, lige hvad du har lyst til, men alt det, du indtager, skal måles og vejes. Du skal altid lave 2 helt ens portioner – den ene portion spiser du og den anden portion opsamler du i en spand. Det gælder også slik, kage, sodavand, salt, peber og lignende. Du skal ikke opsamle medicin.

Mad

Du skal veje alt det, du spiser, på en køkkenvægt. Tingene skal vejes hver for sig, fx 152 g kartofler, 107 g kødsovs og 14 g rødbeder.

Husk, at æbleskrog, bananskræl, slikpapir, kyllingebein med mere ikke skal vejes med og ikke skal opsamles.

Den ekstra portion skal du opsamle i en spand.

Drikkevarer

Du skal måle alt det, du drikker, i plastikkrus med måleskala, fx 150 ml kaffe. Husk også at måle og veje fløde og sukker.

Du skal opsamle den ekstra portion i en dunk.

Urin

Du skal opsamle din urin i en dunk, hver gang du lader vandet.

Afføring

Du skal opsamle din afføring i en spand, hver gang du skal på toilettet.

Du får nye spande og dunke hver morgen, så du opsamler for 1 døgn ad gangen. Det er vigtigt, at du er yderst omhyggelig med opsamlingerne, så hverken mad, drikkevarer, urin eller afføring går til spilde.

Supplerende undersøgelser

Under indlæggelsen vil du desuden få lavet følgende undersøgelser:

- Måling af højde-, vægt-, overarmsomkreds- og hudfoldsmåling
- Måling af muskelstyrke og muskelfunktion
- Bioimpedans – måling af kroppens sammensætning
- Hvilestofskitte – måling af kroppens energiomsætning i hviletstand
- Fibroskanning – måling af leverens stivhed
- Blodprøver
- Knoglemineralmåling – kan påvise eventuel afkalkning af dine knogler. Denne undersøgelse udføres af en anden afdeling, og vi kan ikke garantere, at den kan udføres under indlæggelsen.

SÅDAN FORBEREDER DU DIG

Mød fastende til aftalen

Du skal faste, inden du kommer til undersøgelsen.

- Du må ikke spise fra midnat inden indlæggelsen, og du må ikke drikke andet end vand.



- Du kan tage din morgenmedicin hjemmefra eller medbringe den, så du kan tage den i forbindelse med morgenmåltidet.

EFTER UNDERSØGELSEN

Du får svar på nogle af de supplerende undersøgelser allerede under indlæggelsen. Svaret på selve kostundersøgelsen har vi dog først efter et par uger. Vi kontakter dig, så snart vi har resultatet.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

**CET-Laboratoriet, Center for Ernæring
og Tarmsvigt**
Tlf. 97 66 35 73
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 15.00