

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 4 døgn fra mandag morgen til fredag morgen, hvor du er indlagt.

Under undersøgelsen skal du opsamle en kopi af alt, hvad du spiser og drikker i de 4 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, kyllingeben 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.

Vi gemmer automatisk prøvemateriale til eventuel senere brug, medmindre du fortæller os, at du ikke ønsker det.

Supplerende undersøgelser

Under indlæggelsen vil du desuden få lavet følgende undersøgelser:

- Antropometri – højde-, vægt-, overarmsomkreds- og hudfoldsmåling
- Muskelstyrke og muskelfunktion
- Bioimpedans – undersøgelse af kroppens sammensætning
- Hvilestofskifte – viser din energiomsætning, når du er i hvile
- Knoglemineralmåling – kan påvise eventuel afkalkning af dine knogler
- Blodprøve.

UNDERSØGELSESPROGRAM

Undersøgelsen sker efter følgende undersøgelsesprogram:

Dag 1 – mandag

- Klokker 7.45: Du møder fastende som aftalt.
- Klokker 8.00: Vi vejleder dig grundigt i undersøgelsen, og du får udleveret spande og dunke til

opsamling. Derefter får du hjælp til afvejning og opsamling af morgenmåltidet.

- Klokkeren 12.00: Du får hjælp til afvejning og opsamling af frokosten.

Dag 2 – tirsdag

- Klokkeren 8.00: Du får nye dunke og spande.
- Onsdag skal du til en række undersøgelser. Derfor skal du følge nogle forholdsregler fra tirsdag aften. Læs forholdsreglerne i pjecerne "Måling af kroppens sammensætning" (bioimpedans) og "Måling af hvilestofsforbrug".

Dag 3 – onsdag

- Klokkeren 8.00: Du får nye dunke og spande.
- Klokkeren 8.30: Du bliver kørt til undersøgelsesstuen til måling af bioimpedans og hvilestofsforbrug.

Dag 4 – torsdag

- Klokkeren 8.00: Du får nye dunke og spande.

Dag 5 – fredag

- Klokkeren 8.00: Vi afslutter undersøgelsen, og du bliver udskrevet og kan tage hjem.

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 Tarmsygdomme

Tlf. 97 66 35 73

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00