Sécuriser votre transition nutritionnelle : Le dossier complet pour votre médecin

Objectifs de la consultation

- Évaluer la pertinence d'un programme de substituts de repas selon votre état de santé actuel.
- Identifier les contre-indications potentielles liées à vos antécédents.
- Définir un cadre sécurisé pour éviter les carences nutritionnelles.
- Établir un suivi biologique régulier si nécessaire.

Informations médicales à préparer

- Liste exhaustive de vos antécédents médicaux (diabète, hypertension, troubles rénaux, thyroïde).
- Historique de vos variations de poids et régimes précédents.
- Bilan sanguin récent (moins de 3 mois) incluant glycémie, bilan lipidique et fonction rénale.
- Description de votre niveau d'activité physique hebdomadaire.

Traitements et interactions

- Liste complète des médicaments, compléments alimentaires et vitamines pris quotidiennement.
- Signalement de toute allergie alimentaire connue.
- Discussion sur les interactions possibles entre les composants des substituts et vos traitements actuels.
- Ajustement éventuel des dosages de vos médicaments en cas de perte de poids rapide.

Questions clés à poser à votre praticien

- Ce programme est-il compatible avec ma pathologie actuelle ?
- Quels sont les signes d'alerte qui doivent m'inciter à arrêter immédiatement les substituts ?
- Quelle est la durée maximale recommandée pour ce type de programme dans mon cas ?
- Quels indicateurs de santé devons-nous surveiller lors de notre prochain rendez-vous ?

Points de vigilance post-démarrage

- Surveillance de la fatigue inhabituelle ou des étourdissements.

• Observation des troubles digestifs persistants.

• Maintien d'une hydratation suffisante en complément des substituts.

• Respect strict des doses recommandées sans ajout de compléments non validés par le médecin.