

## 식품 및 증상 일지

음식을 먹을 때마다 무엇을 먹었으며 먹고 나서의 느낌이 어땠는지 기록해 두면 어떤 음식이 여러분에게 잘 안맞는지 알 수 있습니다.

이런 일지를 공인영양사 또는 의사에게 보여주십시오. 증상의 유형을 식별하여 여러분에게 알맞은, 건강에 유익한 식단을 만들어줄 수 있습니다.



### 여러분이 취할 수 있는 조치

일 주일 동안(또는 더 오래) 먹은 음식과 증상을 일지에 기록하십시오. 이 안내서의 2페이지에 있는 '식품 및 증상 일지(Food and Symptom Journal)'를 인쇄하여, 매일 별도의 페이지에 기록하십시오.

매일 다음과 같은 세부적 내용을 기록하십시오:

- ┆ 섭취한 식품(소스, 드레싱, 딥, 스프레드 등 포함)
  - ┆ 상표명도 기재하십시오(Kellogg's Bran Flakes® 시리얼 등)
  - ┆ 조리법을 표시하십시오(프라이, 베이킹, 그릴 등)
- ┆ 섭취한 음료(크림, 설탕 등의 음료 첨가물 포함)
- ┆ 알코올 음료
- ┆ 식품 및 음료 섭취량
- ┆ 음식을 섭취한 시간
- ┆ 나타난 증상, 그 정도, 나타난 시간

음식 섭취량을 표시할 때는 일반적으로 가정에서 사용하는 단위를 사용하십시오 (250ml (1컵), 5ml(1차술) 등). 또는 다음과 같이 여러분 손의 모양이나 일상용품을 사용하여 대략적 분량을 나타내도 좋습니다:

- ┆ 그린 샐러드 섞음 한 줌
- ┆ 가염 버터 엄지손가락 한 마디
- ┆ 천연 땅콩버터 골프공 반 개
- ┆ 흰쌀밥 테니스공 2개

무엇을 얼마나 먹고 마셨는지 되도록 빨리 기록하십시오. 섭취한 음식, 시간, 분량 등을 하루 일과가 끝날 때 돌아켜보면 잘 생각나지 않을 수도 있습니다. 음식을 섭취하고 나서의 느낌도 되도록 자세히 쓰십시오.

식단을 변경했을 경우에도 기록하고, 증상이 호전/악화되었거나 변함이 없는지도 기록하십시오.

의사나 영양사를 만나기 전에 일지의 내용을 읽어보며 확인하십시오. 스스로 보기에 어떤 유형이 있다고 생각되거나 의문이 있으면 한쪽에 덧붙여 쓰십시오.

### 식품 및 증상 일지

날짜: \_\_\_\_\_

시간	식품 및/또는 음료	섭취량	증상 및 정도 (on a scale of 1 to 5, where 1 is mild and 5 is severe)	증상 시작/멈춤 시간	비고 (대변 배변, 정서적 스트레스 요인, 수면 및 낮잠 시간 등)



### 추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 8-1-1로 전화하여 HealthLink BC 영양사를 바꿔달라고 하십시오. 영양사는 여러분의 질문

에 답해주고, 여러분의 모국어로 된 자료를 안내해줍니다.

8-1-1은 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스를 제공합니다. 8-1-1로 전화하면 영어로 말하는 보건 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할 경우, 언어명만 말하면(예: 'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – 의학적으로 승인된 비응급 보건 정보

*이 자료들은 발간 당시 신뢰도 있고 정확한 것으로 믿어지는 추가적 정보의 출처로 제공되는 것으로서 특정 정보, 서비스, 제품 또는 회사의 홍보물로 간주되지 않아야 합니다.*



## 비고

문서로 배포:

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는 HealthLinkBC 영양사서비스(Dietitian Services, 구 Dial-A-Dietitian). 웹사이트 [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.