

Het invullen van een eetdagboek

Waarom een eetdagboek?

Het invullen van een eetdagboek is om verschillende redenen belangrijk.

- Het laat zien hoe bij u voeding, activiteiten en medicatie (insuline) op elkaar inwerken. De diëtist kan u op basis daarvan adviezen en suggesties geven.
- Doordat u het dagboekje zelf invult, wordt u zich beter bewust van uw huidige eetgewoonten, en zult u zelf al wat verbeterpunten kunnen benoemen.

Hoe vult u dit dagboek in?

Welke periode?

Vul minimaal 5 dagen achter elkaar het eetdagboek volledig in. Het is goed om bijvoorbeeld 3 doordeweekse dagen en 2 weekenddagen te registreren, omdat hierin vaak verschillen zitten in eten en activiteit. U kunt het dagboek bijvoorbeeld invullen van woensdag t/m zondag.

Wanneer vult u het dagboek in?

Vul het dagboek liefst zo snel mogelijk na de (tussen) maaltijd in. Dan weet u nog precies wat u gegeten en gedronken hebt.

Wat vult u in?

Kolom 1: Tijd

In deze kolom vult u de tijd in waarop u iets eet of drinkt.

Kolom 2: Bloedglucose

Hier vult u de bloedglucosewaarde in die u hebt gemeten. Meet in ieder geval uw bloedglucose voor het ontbijt, voor de lunch, voor het avondeten en voor het slapen. Soms is het van belang om 1,5 tot 2 uur na de maaltijden ook uw bloedglucose te meten. Dit wordt met u besproken.

Kolom 3: Eten en drinken

Hier vult u in wat u per (tussen)maaltijd hebt gegeten en gedronken.

Wees zo volledig mogelijk. Denk ook aan suiker in de koffie, margarine of halvarine op brood, een glas water tussendoor of een blokje kaas uit het vuistje.

Omschrijf de producten zo goed mogelijk. Bijvoorbeeld: welke soort vleeswaar en wat voor melkproducten (vol/halfvol) en margarine hebt u gebruikt?

Kolom 4: Hoeveelheid

In kolom 3 hebt u ingevuld **wat** u hebt gegeten, hier vult u in **hoeveel**. Noteer alles wat u eet en drinkt bij voorkeur in grammen of milliliters, of anders in huishoudelijke maten (bijvoorbeeld een opscheplepel of een kopje).

Kolom 5: Koolhydraten

Hier noteert u de hoeveelheid koolhydraten (gram) achter ieder voedingsmiddel. U kunt de koolhydraten opzoeken in de eettabel of koolhydratenlijst. Als een product niet in deze lijsten voorkomt, kunt u op de verpakking lezen hoeveel koolhydraten het bevat.

Kolom 6: Eenheden insuline

Hier vult u in hoeveel eenheden insuline u hebt genomen.

Kolom 7: Opmerkingen

In de laatste kolom noteert u alle belangrijke gegevens die van invloed kunnen zijn op uw bloedglucose. Denk aan lichaamsbeweging, spanning en ziekte. Soms is het goed om te noteren of het een werkdag is of een vrije dag.

Op de volgende bladzijde ziet u een voorbeeld van een ingevuld eetverslag voor één dag.

Eetverslag

Naam : Mw. Elke Mens

Datum ingevuld : 16 mei 2012

Geboortedatum : 12 oktober 1962

Patiëntnummer : 1234567

Tijd	Bloed-glucose	Eten en drinken	Hoeveelheid	Koolhydraten	Eenh. insuline	Opm. over beweging, ziekte, spanningen e.d.
08.15	7,9	Ontbijt brood halvarine kaas halfvolle melk sinaasappelsap	2 sneetjes 2 x 2 x 150 ml 200 ml	32 0 0 7 18 ----- + 57	6 eenh. Novo- Rapid	Ochtend gewerkt. Gefietst naar werk.
10.00		Tussendoor (1) appel speculaasje koffie (zwart)	1 2	14 14 0 ----- + 28		
12.45	8,3	Middagmaaltijd champignonsoep brood halvarine jam kaas ham	200 ml 4 sneetjes 4 x 15 gr 1 x 2 x	7 64 0 9 0 0 ----- + 80	8 eenh. Novo- Rapid	Thuis gegeten. Soep was Cup-a-Soup.
15.30	2,9 (hypo)	Tussendoor (2) thee druivensuiker brood	7 tabl. 1 sneetje			In tuin gewerkt.
18.20	9,1	Avondmaaltijd 5 aardappels broccoli hamlapje jus vanillevla appel	230 gr 4 opschepl 150 ml 1x	35 8 0 0 21 14 ----- + 78	6 eenh. Novo- Rapid	
20.00		Tussendoor (3) koffie (zwart) biscuitjes	2 x	0 8 ----- + 8		
22.45	6,8	Voor het slapen cracker smeerkaas halfvolle melk	1 x 1 x 150 ml	7 0 7 ----- + 14	22.00 uur Lantus 18 eenh.	
		Nacht				