

Voedingsdagboek diabetes

U heeft het advies gekregen om een voedingsdagboek bij te houden. Het doel van dit voedingsdagboek is om inzicht te krijgen in het effect van de voeding en de daarbij gebruikte hoeveelheid insuline op uw bloedglucose.

Als u het voedingsdagboek één weekenddag en twee doordeweekse dagen invult, krijgen we een beeld van uw eetpatroon. Neem het ingevulde voedingsdagboek mee naar het consult met uw diëtist zodat u dit samen kunt bespreken. Hieronder leest u meer over de instructie bij het invullen van het voedingsdagboek.

Instructie bij het invullen van het dagboek (zie ook het voorbeeld)

Bloedglucose

Meet uw bloedglucosespiegel. Schrijf deze op in de aangegeven vakjes.

Insuline

Schrijf op hoe laat, hoeveel en welke insuline u gebruikt.

Eten en drinken

- Schrijf zo nauwkeurig mogelijk op:
 - Wat u eet en drinkt
 - Hoeveel u eet en drinkt
 - Hoe laat u eet en drinkt
- Schrijf de soort van wat u eet en drinkt:
 - Melk: bijvoorbeeld (half)vol of mager, karne- of chocolademelk
 - Koek: bijvoorbeeld sprits, biscuit, lange vinger en dergelijke
 - Dranken: bijvoorbeeld cola light, vruchtensap, roosvicee, en dergelijke
- Schrijf alles op, dat wil zeggen ook:
 - Kleine hapjes, slokjes, koekjes, snoepjes die u eventueel tussendoor gebruikt
 - Toevoegingen aan thee, koffie of andere dranken
- Schrijf de hoeveelheden op in huishoudelijke maten zoals:
 - 2 sneden bruinbrood
 - 1 opscheplepel groente
 - 2 handjes chips
- Meet veelgebruikt serviesgoed een keer af in een maatbeker, bijvoorbeeld de meest gebruikte beker.
- Wanneer u op een maaltijdmoment niets eet en niets drinkt dan kunt u dit aangeven met een kruis in het betreffende maaltijdvak.
- Schrijf het meteen op wanneer u iets eet of drinkt. Later weet u misschien niet meer precies wat u gehad heeft.

Pas uw eetgedrag niet aan! Eet en drink zoals u dit altijd doet.

Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Koolhydraten

In deze kolom noteert u de hoeveelheid koolhydraten die de voedingsmiddelen uit de kolom daarvoor bevatten. De hoeveelheid koolhydraten kunt u bijvoorbeeld opzoeken in de koolhydraatvariatielijst, eettabel, de verpakking van het product of een app met koolhydraatgetallen. Tel vervolgens de hoeveelheid koolhydraten per maaltijd op.

Opmerkingen

In deze kolom geeft u bijzonderheden aan die afwijken van de normale omstandigheden. Bijvoorbeeld een feestje, uit eten, uitslapen, sporten, et cetera. Schrijf indien mogelijk op wanneer u deze activiteiten gestart bent en hoe lang deze hebben geduurd.

Het ingevulde dagboekje brengt u mee naar het eerst volgende bezoek aan de diëtist.

Indien u een insulinepomp heeft, graag deze voor het bezoek aan de diëtist thuis uitlezen. Deze gegevens kunnen dan worden meegenomen bij de advisering.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT

Telefoonnummer: 088 708 32 20

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-12.30 uur E-mail: dietisten@zgt.nl

Voorbeeld dagboek

Bloedglucose tijd/uitslag	Insuline tijd/aantal eenheden	Eten en drinken/ tijd	Koolhydraten (gram)	Opmerkingen/ extra beweging/ ziekte
08.00 uur Bloedsuiker 7,3	08.00 uur 4 EH Novorapid	<u>Ontbijt</u> 2 snee volkorenbrood margarine 1 plak 48+ kaas 1x chocoladehagelslag 1 kop koffie met 1 cupje melk en 2 zoetjes	32 0 0 11 1 <hr/> Totaal 44	
10.15 uur Bloedsuiker 5,8		<u>In de loop van de morgen</u> 2 kop thee 1 punt appeltaart	0 41 <hr/> Totaal 41	Op verjaardagsvisite
13.00 uur Bloedsuiker 12,1	13.00 uur 6 EH Novorapid	<u>Middagmaaltijd</u> 3 snee volkorenbrood margarine 2plak salami 1 plak 48+ kaas 1 x pindakaas 2 glazen van 150ml halfvolle melk	48 0 0 0 2 12 <hr/> Totaal 62	13.00 uur Bloedsuiker 12,1
14.30 uur Bloedsuiker 6,7		<u>In de loop van de middag</u> 2 kop thee 1 banaan	0 20 <hr/> Totaal 20	30 minuten hardlopen
18.00 uur Bloedsuiker 5,1	18.00 uur 12 EH Novorapid	<u>Avondmaaltijd</u> 3 gekookte aardappelen 4 opscheplepels sperziebonen 125 gram kipfilet 100 ml appelmoes 1 glas cola light 150 ml halfvolle naturel yoghurt met 1 sinaasappel en 2 handjes walnoten	24 6 0 15 0 9 8 <hr/> Totaal 68	
	20.00 uur	<u>In de loop van de avond</u> 1 kop koffie met 1 cupje melk 1 speculaasje	1 7 <hr/> Totaal 8	
22.00 uur Bloedsuiker 8,7	10 EH Lantus	<u>Voor het slapen</u> X		

EH = eenheden

Datum:.....

Bloedglucose tijd/uitslag	Insuline tijd/ aantal eenheden	Eten en drinken/ tijd	Koolhydraten (gram)	Opmerkingen/ extra beweging/ ziekte
		Ontbijt		
		In de loop van de morgen		
		Middagmaaltijd		
		In de loop van de middag		
		Avondmaaltijd		
		In de loop van de avond		
		Voor het slapen		

Datum:.....

Bloedglucose tijd/uitslag	Insuline tijd/ aantal eenheden	Eten en drinken/ tijd	Koolhydraten (gram)	Opmerkingen/ extra beweging/ ziekte
		Ontbijt		
		In de loop van de morgen		
		Middagmaaltijd		
		In de loop van de middag		
		Avondmaaltijd		
		In de loop van de avond		
		Voor het slapen		

Datum:.....

Bloedglucose tijd/uitslag	Insuline tijd/ aantal eenheden	Eten en drinken/ tijd	Koolhydraten (gram)	Opmerkingen/ extra beweging/ ziekte
		Ontbijt		
		In de loop van de morgen		
		Middagmaaltijd		
		In de loop van de middag		
		Avondmaaltijd		
		In de loop van de avond		
		Voor het slapen		