

Eetdagboek

Uitleg eetdagboek

Een zo volledig mogelijk ingevuld eetdagboek geeft inzicht in de verhouding tussen de voeding (koolhydraten), insuline en de bloedsuikers.

Met behulp van het eetdagboek kunnen we de insuline-koolhydraatratio berekenen, waardoor duidelijk wordt hoeveel insuline er nodig is bij een bepaalde hoeveelheid koolhydraten.

Ook ontstaat er bewustwording van de eetgewoonten en geeft het inzicht in de relatie voeding, insuline en bloedsuikers.

Het goed en volledig invullen van een eetdagboek is een flinke tijdsinvestering.

Start met het invullen op een moment dat het goed in uw planning past.

Een onvolledig eetdagboek geeft minder mogelijkheden voor een goede analyse.

Welke gegevens zijn nodig?

- + Tijdstip van meting
- + 7 x daags bloedsuikermeting: nuchter, 2 uur na ontbijt, voor lunch, 2 uur na lunch, voor avondmaaltijd, 2 uur na avondmaaltijd en voor het slapen
- + Hoeveelheid insuline
- + Eten en drinken met daarbij per voedingsmiddel de hoeveelheid koolhydraten die dat levert. Weeg het product als u de precieze hoeveelheid van het voedingsmiddel niet weet, zoals rijst en aardappelen
- + Bij bijzonderheden kunt u bijvoorbeeld invullen of u gesport heeft, ziek was of stress heeft ervaren.
- + Minimaal 5 dagen

De hoeveelheid koolhydraten in een voedingsmiddel kunt u vinden op de verpakking, in de brochure Koolhydratenlijst, in de brochure Eettabel (Voedingscentrum) en er zijn diverse koolhydraten-apps op de markt bijvoorbeeld koolhydratenkenner-app en Eetmeter- app

<https://diabeter.nl/nl/over-diabeter/nieuws/koolhydraten-tellen-welke-apps/>

Op de volgende bladzijde ziet u een voorbeeld van een dag van een volledig ingevuld eetdagboek.

Als u nog vragen heeft over het invullen van het dagboek, kunt u op werkdagen contact opnemen met de diëtist van het diabetesteam:

Tulay Kavrar

kavrar.t@zaansmc.nl

075 650 7016

Voorbeeld dag ingevuld eetdagboek

tijd	bloed-glucose	insulinesoort + aantal eenheden	eten en drinken met het aantal koolhydraten	Activiteiten en andere factoren van invloed op bloedglucose (bv. werk, sport, stress/spanning, ziekte)
nuchter 07:00 uur	6.8	5 EH NR	ontbijt 150 ml volle yoghurt 6 g KH 35 g muesli 25 g 1 banaan, 20 g KH 1 kop thee (zonder suiker) - = 51 g KH	Na het ontbijt 15 minuten gefietst
ca. 2 uur na ontbijt 09:00 uur	8.4		tussendoor 2 glazen water - =..... g KH	
voor de middagmaaltijd 12:00 uur	7.3	8 EH NR	middagmaaltijd 3 sneetjes brood met boter 45 g KH 2 plakken kaas - 1 met jam 10 g KH 250 ml halfvolle melk 12 g KH = 67 g KH	
ca. 2 uur na de middagmaaltijd 14:00 uur	5.4	-	tussendoor 3 kleine koekjes 18 g KH 1 kop thee zonder suiker - = 18 g KH	Spanning op werk einde van de middag
voor de avondmaaltijd 18:00uur	11.8	10 EH NR	avondmaaltijd 200 g groente 8 g KH 220 g aardappelen, gekookt 35 g KH Kipschnitzel 18 g KH 150 ml vanille vla 21 g KH 1 glas cola light - = 82 g KH	
ca. 2 uur na de avondmaaltijd 20:00 uur	9.3	1 EH NR	tussendoor 1 mini zakje chips 15 g KH 1 kop thee zonder suiker - = 15 g KH	
voor het slapen 22:30 uur	7.9	10 EH Lantus	voor het slapen =..... g KH	
's nachts uur			's nachts =..... g KH	

Diabetesdagboek dag 1

Naam: _____

Patiëntnummer: _____

Geboortedatum: _____

Datum: _____

tijd	bloed-glucose	insulinesoort + aantal eenheden	eten en drinken met het aantal koolhydraten	Activiteiten en andere factoren van invloed op bloedglucose (bv. werk, sport, stress/spanning, ziekte)
nuchter uur			ontbijt =..... g KH	
ca. 2 uur na ontbijt uur			tussendoor =..... g KH	
voor de middagmaaltijduur			middagmaaltijd =..... g KH	
ca. 2 uur na de middagmaaltijduur			tussendoor =..... g KH	
voor de avondmaaltijduur			avondmaaltijd =..... g KH	
ca. 2 uur na de avondmaaltijd uur			tussendoor =..... g KH	
voor het slapen uur			voor het slapen =..... g KH	
's nachts uur			's nachts =..... g KH	

Diabetesdagboek dag 5

Datum:

tijd	bloed-glucose	insulinesoort + aantal eenheden	eten en drinken met het aantal koolhydraten	Activiteiten en andere factoren van invloed op bloedglucose (bv. werk, sport, stress/spanning, ziekte)
nuchter uur			ontbijt =..... g KH	
ca. 2 uur na ontbijt uur			tussendoor =..... g KH	
voor de middagmaaltijduur			middagmaaltijd =..... g KH	
ca. 2 uur na de middagmaaltijduur			tussendoor =..... g KH	
voor de avondmaaltijduur			avondmaaltijd = ...g KH	
ca. 2 uur na de avondmaaltijd uur			Tussendoor =..... g KH	
Voor het slapen: uur			voor het slapen =..... g KH	
's nachts uur			's nachts =..... g KH	

Diabetesdagboek dag 6

Datum:

tijd	bloed-glucose	insulinesoort + aantal eenheden	eten en drinken met het aantal koolhydraten	Activiteiten en andere factoren van invloed op bloedglucose (bv. werk, sport, stress/spanning, ziekte)
nuchter uur			ontbijt =..... g KH	
ca. 2 uur na ontbijt uur			tussendoor =..... g KH	
voor de middagmaaltijduur			middagmaaltijd =..... g KH	
ca. 2 uur na de middagmaaltijduur			tussendoor =..... g KH	
voor de avondmaaltijduur			avondmaaltijd = ..g KH	
ca. 2 uur na de avondmaaltijd uur			Tussendoor =..... g KH	
Voor het slapen: uur			voor het slapen =..... g KH	
's nachts uur			's nachts =..... g KH	