

EETDAGBOEK DIABETES

U heeft met uw diëtist afgesproken drie dagen een eetdagboek bij te gaan houden. Met de informatie uit het eetdagboek kan beoordeeld worden of uw diabetesbehandeling goed is of moet worden aangepast. U gaat het eetdagboek bijhouden op twee doordeweekse dagen en één dag in het weekend. Op de dagen dat u het eetdagboek bijhoudt, is het belangrijk een lange dagcurve te prikken. Dat betekent dat u zeven keer uw bloedglucose prikt. **Vul het eetdagboek zo nauwkeurig mogelijk in.**

U prikt op de volgende momenten:

- N=nuchter (bij het opstaan, voor het ontbijt)
- NO=2 uur na het ontbijt
- VM=voor de middagmaaltijd
- NM=2 uur na de middagmaaltijd
- VA=voor de avondmaaltijd
- NA=2 uur na de avondmaaltijd
- VS=voor het slapen gaan.

NOTEER DE VOLGENDE TIJDSTIPPEN IN UW EETDAGBOEK:

- Het tijdstip waarop u de bloedglucose controleert.
- Het tijdstip waarop u insuline spuit.
- Het tijdstip waarop u gaat eten.

NOTEER DE INSULINE DIE U TOEDIENT

Noteer in het eetdagboek hoeveel eenheden (EH) insuline u spuit. Ook als u meer of minder insuline spuit, noteert u dit in de kolom: bijvoorbeeld 8 EH + 3 extra. Noteer ook als u tussendoor extra insuline spuit.



ETEN EN DRINKEN

Noteer nauwkeurig al het eten en drinken dat u neemt. Schrijf ook op hoeveel koolhydraten in het eten en drinken zit. Zie het voorbeeld hierna.

U kunt in overleg met de diëtist in deze drie dagen kiezen voor een maaltijd, waarvan u weet dat uw bloedglucose daar anders op reageert dan op andere maaltijden. U kunt ook meer of minder eten dan normaal.

Noteer dit onder 'bijzonderheden'.

TIJDSTIP	BLOED-GLUCOSE-WAARDE	AANTAL EENHEDEN (EH) INSULINE	HOEEVEELHEID EN SOORT ETEN EN DRINKEN	HOEEVEELHEID KOOLHYDRATEN	BIJZONDERHEDEN ACTIVITEITEN/STRESS/EMOTIE
17.30 uur	VA 8.3	20 EH	Avondmaaltijd 5 aardappelen (250 g) 2 opscheplepels andijvie met melksausje (150 g) 1 runderworst (120 g) 2 juslepels jus (100 g) 1 schaalje chocoladevla (225 ml) 1 glaasje cola light (220 ml)	40 6 0 0 32 0	Snel gegeten moest weg

BIJZONDERHEDEN

Het eetdagboek heeft een aparte kolom waarin u bijzonderheden kunt noteren:

- **Hypo's** – noteer wanneer u een hypo heeft gehad of gevoeld en hoe u die opving.
- **Activiteiten en sport** – noteer als u meer of juist minder actief bent geweest dan normaal. Schrijf ook op hoe laat en hoe lang u actiever of rustiger bent. Ook als u de insuline hiervoor aanpast, noteer dit in het dagboek.
- **Stress en emoties** – noteer als u meer gespannen bent dan normaal of andere emoties heeft.

SCHEMA EETDAGBOEK

Op de volgende pagina vindt u het schema dat u kunt gebruiken voor het bijhouden van het eetdagboek. Houdt minimaal 3 dagen het eetdagboek bij. Wilt u vaker een eetdagboek bijhouden, dan kunt u een kopie maken van dit schema.

VRAGEN

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust.

De diëtisten van de afdeling Diëtetiek geven u graag meer informatie.

AFDELING DIËTETIEK

☎ 0344-674285

dietist@zrt.nl



SCHEMA EETDAGBOEK

NAAM:

DATUM: / /

DAG: ma / di / wo / do / vr / za / zo

TIJDSTIP	BLOED-GLUCOSE-WAARDE	AANTAL EENHEDEN (EH) INSULINE	HOEEVEELHEID EN SOORT ETEN EN DRINKEN	HOEEVEELHEID KOOLHYDRATEN	BIJZONDERHEDEN ACTIVITEITEN/STRESS/EMOTIE
	N		Ontbijt		
	NO		Tussendoortje		
	VM		Middagmaaltijd		
	NM		Tussendoortje		
	VA		Avondmaaltijd		
	NA		Tussendoortje		
	VS		Voor het slapen/'s nachts		