

## Instructie voor het invullen van het Diabetes Eetdagboek

**Naam:**

**Geboortedatum:**

**Patiëntnummer:**

Het eetdagboek is bedoeld om meer inzicht te krijgen in de relatie tussen bloedglucose, insuline, eten en drinken. Met dit inzicht kan de diëtist uw koolhydraat- insulineratio (opnieuw) berekenen. Het is belangrijk het dagboek zo nauwkeurig mogelijk bij te houden en alle velden in te vullen. We raden aan om het dagboek steeds direct na het eten en/of het meten van de bloedglucose in te vullen. Neem de formulieren daarom mee als u van huis gaat.

Voor het berekenen van uw koolhydraat- insulineratio zijn 3-5 volledige dagen nodig. Kies voor representatieve dagen, dat wil zeggen: zoals een gemiddelde dag er voor u uit ziet. Het is niet zinvol om het Diabetes Eetdagboek bij te houden gedurende uitzonderlijke omstandigheden/dagen. Op pagina 3 vindt u een ingevuld voorbeeld.

### Bloedglucose

Meet u in ieder geval nuchter, vóór en 1,5-2 uur ná **iedere** maaltijd én voor het slapen. 's Nachts meten is alleen in bijzondere situaties (zoals een hypo) nodig.

### Insulinesoort + aantal eenheden

Noteer hier uw insuline of indien u een pomp heeft uw huidige basaalstanden.

	Eenheden	Soort insuline
Kortwerkende insuline:		
Voor ontbijt		
Voor lunch		
Voor avond maaltijd		
Langwerkende insuline		
Totale dagdosis		

OF

Tijdstip					basaalstand
van		tot		uur	
van		tot		uur	
van		tot		uur	
van		tot		uur	
van		tot		uur	

Totale

hoeveelheid basale insuline:

Vul ook in het Diabetes Eetdagboek in, welke soort insuline u hebt gebruikt en hoeveel u hebt gespoten.

### Eten en drinken én aantal koolhydraten

Schrijf niet alleen de maaltijden op maar ook **alle** tussendoortjes en dranken. Geef nauwkeurig het soort en indien mogelijk het merk van het voedingsmiddel aan, zoals **volkorenbrood**, **volle** melk, cola **light** , **pure** chocolade en **Mona** fruityoghurt.

Geef aan hoeveel u van een voedingsmiddel gebruikt bij voorkeur afgewogen op keukenweegschaal zoals **1 snee** volkoren brood(35 gram), **1** wit pistoletje (50 gram), **2 plakken** 48+ kaas (40 gram), **200 gram gekookte** volkoren macaroni en **150 gram** half om half gehakt. Geef aan hoeveel u van een voedingsmiddel drinkt bij voorkeur afgemeten in een maatbeker zoals 1 glas van 150 ml of 250 ml.

Noteer ook de hoeveelheid koolhydraten in grammen. Het aantal koolhydraten per 100 gram staat vaak op het etiket. Hulpmiddelen voor het berekenen van deze hoeveelheid is een tabellenboekje zoals De Eettabel of app Mijn Eetmeter. Mochten er producten zijn waarvan de hoeveelheid koolhydraten niet bekend is, omschrijf dan het product en de hoeveelheid die gegeten is zo nauwkeurig mogelijk.



### Activiteiten en andere factoren van invloed op bloedglucose.

Naast voeding en beweging zijn er ook nog andere factoren die uw bloedglucose kunnen beïnvloeden. In de laatste kolom is ruimte om dit te beschrijven. Hier vult u in wat u die ochtend/middag/avond gedaan hebt; werken/niet werken, beweging en sporten (wat, hoe lang, hoe intensief), ziekte en spanning of stress.

**Bij vragen kunt u contact opnemen met uw diëtist:**

Gegevenssticker diëtist

**Voorbeeld****dag:** (dag invullen)**datum:** (datum invullen)**naam:** (naam invullen)**geb.datum:** (geboortedatum invullen)

Glucosewaarde +tijdstip	Eten en drinken +tijdstip	Gewicht	Koolhydraten in grammen	Insuline soort + eenheden + tijdstip	Activiteiten en andere factoren
BG: 5,3 Tijd: 7.30 uur  BG: 6,5 Tijd: 9.15 uur	Ontbijt 7.35 uur 1 snee bruinbrood 1 volkorenbeschuit dieetmargarine 1 keer smeerkaas 1 keer pindakaas 1 beker karnemelk	35 gram 10 gram 15 gram 15 gram 20 gram 250 ml	15 7 0 0 2 <u>9</u> Totaal 33	Aspart 10 EH Tijd: 7.30 uur	
BG: Tijd:	Tussendoor ochtend 10.00 uur 1 koffie zonder suiker zonder melk 1 volkorenbiscuitje	150 ml 10 gram	0 <u>7</u> Totaal 7	Tijd: -	1 uur gewandeld
BG: 6,3 Tijd: 12.30 uur  BG: 6,8 Tijd: 14.00 uur	Lunch/warme maaltijd 12.40 uur 2 snee bruinbrood 1 licht roggebrood dieetmargarine 1 keer ham 2 keer kaas 1 glas halfvolle melk	70 gram 25 gram 15 gram 15 gram 40 gram 150 ml	30 11 0 0 0 <u>7</u> Totaal 48	Aspart 12 EH Tijd: 12.35 uur	Lunchwandelen 20 minuten
BG: Tijd:	Tussendoor middag 16.00 uur 2 thee zonder suiker 1 appel zonder schil	250 ml 120 gram	0 <u>16</u> Totaal 16	Tijd: -	
BG: 8,0 Tijd: 18.30 uur  BG: 6,5 Tijd: 20.00 uur	Warme maaltijd/2 <sup>e</sup> broodmaaltijd kipfilet jus gekookte aardappelen sperziebonen	100 gram 20 gram 140 gram 200 gram	0 0 25 <u>8</u> Totaal 33	Aspart 14 EH Tijd: 18.35 uur	
BG: Tijd:	Tussendoor avond 20.30 uur 2 koffie zonder melk zonder suiker	250 ml	0 Totaal 0	Tijd: -	Tuinieren 45 minuten
BG: 7,2 Tijd: 22.45 uur	Voor het slapen/nacht			Tresiba 25 EH Tijd: 22.00 uur	

<b>dag:</b>	<b>datum:</b>	<b>naam:</b>	<b>geb.datum:</b>				
Glucosewaarde +tijdstip	Eten en drinken +tijdstip			Gewicht	Koolhydraten in grammen	Insuline soort + eenheden + tijdstip	Activiteiten en andere factoren
BG: Tijd:	Ontbijt					Tijd:	
BG: Tijd:							
BG: Tijd:	Tussendoor ochtend					Tijd:	
BG: Tijd:							
BG: Tijd:	Lunch/warme maaltijd					Tijd:	
BG: Tijd:							
BG: Tijd:	Tussendoor middag					Tijd:	
BG: Tijd:							
BG: Tijd:	Warme maaltijd/2 <sup>e</sup> broodmaaltijd					Tijd:	
BG: Tijd:							
BG: Tijd:	Tussendoor avond					Tijd:	
BG: Tijd:							
BG: Tijd:	Voor het slapen/nacht					Tijd:	
BG: Tijd:							

<b>dag:</b>	<b>datum:</b>	<b>naam:</b>	<b>geb.datum:</b>				
Glucosewaarde +tijdstip	Eten en drinken +tijdstip			Gewicht	Koolhydraten in grammen	Insuline soort + eenheden + tijdstip	Activiteiten en andere factoren
BG: Tijd:	Ontbijt					Tijd:	
BG: Tijd:							
BG: Tijd:	Tussendoor ochtend					Tijd:	
BG: Tijd:	Lunch/warme maaltijd					Tijd:	
BG: Tijd:							
BG: Tijd:	Tussendoor middag					Tijd:	
BG: Tijd:	Warme maaltijd/2 <sup>e</sup> broodmaaltijd					Tijd:	
BG: Tijd:							
BG: Tijd:	Tussendoor avond					Tijd:	
BG: Tijd:	Voor het slapen/nacht					Tijd:	

<b>dag:</b>	<b>datum:</b>	<b>naam:</b>	<b>geb.datum:</b>				
Glucosewaarde +tijdstip	Eten en drinken +tijdstip			Gewicht	Koolhydraten in grammen	Insuline soort + eenheden + tijdstip	Activiteiten en andere factoren
BG: Tijd:	Ontbijt					Tijd:	
BG: Tijd:							
BG: Tijd:	Tussendoor ochtend					Tijd:	
BG: Tijd:	Lunch/warme maaltijd					Tijd:	
BG: Tijd:							
BG: Tijd:	Tussendoor middag					Tijd:	
BG: Tijd:	Warme maaltijd/2 <sup>e</sup> broodmaaltijd					Tijd:	
BG: Tijd:							
BG: Tijd:	Tussendoor avond					Tijd:	
BG: Tijd:	Voor het slapen/nacht					Tijd:	

<b>dag:</b>	<b>datum:</b>	<b>naam:</b>	<b>geb.datum:</b>				
Glucosewaarde +tijdstip	Eten en drinken +tijdstip			Gewicht	Koolhydraten in grammen	Insuline soort + eenheden + tijdstip	Activiteiten en andere factoren
BG: Tijd:	Ontbijt					Tijd:	
BG: Tijd:							
BG: Tijd:	Tussendoor ochtend					Tijd:	
BG: Tijd:	Lunch/warme maaltijd					Tijd:	
BG: Tijd:							
BG: Tijd:	Tussendoor middag					Tijd:	
BG: Tijd:	Warme maaltijd/2 <sup>e</sup> broodmaaltijd					Tijd:	
BG: Tijd:							
BG: Tijd:	Tussendoor avond					Tijd:	
BG: Tijd:	Voor het slapen/nacht					Tijd:	

<b>dag:</b>	<b>datum:</b>	<b>naam:</b>	<b>geb.datum:</b>				
Glucosewaarde +tijdstip	Eten en drinken +tijdstip			Gewicht	Koolhydraten in grammen	Insuline soort + eenheden + tijdstip	Activiteiten en andere factoren
BG: Tijd:	Ontbijt					Tijd:	
BG: Tijd:							
BG: Tijd:	Tussendoor ochtend					Tijd:	
BG: Tijd:	Lunch/warme maaltijd					Tijd:	
BG: Tijd:							
BG: Tijd:	Tussendoor middag					Tijd:	
BG: Tijd:	Warme maaltijd/2 <sup>e</sup> broodmaaltijd					Tijd:	
BG: Tijd:							
BG: Tijd:	Tussendoor avond					Tijd:	
BG: Tijd:	Voor het slapen/nacht					Tijd:	