

# Voedingsdagboek bij Diabetes Mellitus

## Dieetdagboek voor:

**Naam:** .....

**Geboortedatum:** .....

**Datum van afgifte:** .....

**Naam diëtist:** .....

U bent gevraagd om een eetdagboek bij te houden, hieronder staat een korte lichting.

## Toelichting

### Tijd + bloedglucose- waarde

Noteer het tijdstip waarop de bloedglucosewaarde is gemeten én de hoogte van de bloedglucosewaarde. Meet de bloedglucosewaarde -gedurende het bijhouden van het voedingsdagboek- 7x per dag:

- Voor het ontbijt
- 2 uur na het ontbijt
- Voor de lunch
- 2 uur na de lunch
- Voor het diner
- 2 uur na het diner
- Voor het slapen

Als u in het bezit bent van de FreeStyle libre volstaan deze uitslagen en hoeft u niet met de vingerprik te controleren.

### Soort insuline+ aantal eenheden en het tijdstip van de insuline

Noteer de soort, tijdstip (voor de maaltijd of na de maaltijd) en hoeveelheid insuline die gespoten wordt.

### Eten en drinken + tijdstip

Noteer zo nauwkeurig mogelijk wat er gegeten en gedronken wordt op een dag. Noteer bijvoorbeeld niet alleen 'brood', maar ook het aantal sneden, of het bruin of wit brood betreft, of er halvarine/ margarine wordt gesmeerd.

### Gewicht van de voedingsmiddelen

Gebruik een keukenweegschaal om producten die niet per stuk/ snee kunnen worden weergegeven te wegen (zoals aardappel, rijst, pasta, stampot, en dergelijke).

Weeg daarnaast ook een keer een snee brood na, omdat het gewicht vaak afwijkt van het getal in de eettabel.

**Koolhydraten in grammen**

Noteer het aantal koolhydraten achter de producten die genoteerd zijn.

**Opmerkingen, extra beweging, spanning, ziekte**

Noteer hier bijzonderheden; zoals sport, verjaardagsfeest, spanning, ziekte en alles wat u verder denkt dat invloed heeft op de glucosewaarden.

U kunt het eetdagboek

opsturen naar

meenemen naar de volgende  
controle bij uw diëtist

inleveren bij de  
diabetesverpleegkundige  
samen met de sensor

**ETZ locatie Elisabeth**

**Diëtetiek**

**T.a.v. [naam diëtist]**

**Antwoordnummer 60269**

**5000 VB Tilburg**

**ETZ locatie TweeSteden**

**Diëtetiek**

**T.a.v. [naam diëtist]**

**Antwoordnummer 321**

**5000 WB Tilburg**

**Voedingsdagboek** Datum: ..... Naam: .....

Tijd + bloed-glucose-waarde	Insuline tijd/spuitplaats aantal eenheden/soort	Eten en drinken + tijdstip	Gewicht	Koolhydraten in grammen	Opmerkingen, extra beweging, spanning, ziekte
		Ontbijt			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		Middagmaaltijd			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		Avondmaaltijd			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		's Nachts			
				Totaal:	

Tijd + bloed-glucose-waarde	Insuline tijd/spuitplaats aantal eenheden/soort	Eten en drinken + tijdstip	Gewicht	Koolhydraten in grammen	Opmerkingen, extra beweging, spanning, ziekte
		Ontbijt			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		Middagmaaltijd			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		Avondmaaltijd			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		's Nachts			
				Totaal:	

Tijd + bloed-glucose-waarde	Insuline tijd/spuitplaats aantal eenheden/soort	Eten en drinken + tijdstip	Gewicht	Koolhydraten in grammen	Opmerkingen, extra beweging, spanning, ziekte
		Ontbijt			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		Middagmaaltijd			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		Avondmaaltijd			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		's Nachts			
				Totaal:	

Tijd + bloed-glucose-waarde	Insuline tijd/spuitplaats aantal eenheden/soort	Eten en drinken + tijdstip	Gewicht	Koolhydraten in grammen	Opmerkingen, extra beweging, spanning, ziekte
		Ontbijt			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		Middagmaaltijd			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		Avondmaaltijd			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		's Nachts			
				Totaal:	

Tijd + bloed-glucose-waarde	Insuline tijd/spuitplaats aantal eenheden/soort	Eten en drinken + tijdstip	Gewicht	Koolhydraten in grammen	Opmerkingen, extra beweging, spanning, ziekte
		Ontbijt			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		Middagmaaltijd			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		Avondmaaltijd			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		's Nachts			
				Totaal:	

Tijd + bloed-glucose-waarde	Insuline tijd/spuitplaats aantal eenheden/soort	Eten en drinken + tijdstip	Gewicht	Koolhydraten in grammen	Opmerkingen, extra beweging, spanning, ziekte
		Ontbijt			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		Middagmaaltijd			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		Avondmaaltijd			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		's Nachts			
				Totaal:	



Tijd + bloed-glucose-waarde	Insuline tijd/spuitplaats aantal eenheden/soort	Eten en drinken + tijdstip	Gewicht	Koolhydraten in grammen	Opmerkingen, extra beweging, spanning, ziekte
		Ontbijt			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		Middagmaaltijd			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		Avondmaaltijd			
				Totaal:	
		Tussendoor			
				Totaal:	
		's Nachts			
				Totaal:	

## Belangrijke telefoonnummers

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):** (013) 221 00 00

**Secretariaat Paramedische Zorg:** (013) 221 00 50

Diëtetiek, 41\_1599 08-20

Copyright® ETZ  
Afdeling Communicatie  
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.