

Invulinstructie van het eetdagboek voor kinderen

Dieetbehandeling voor:

Naam:

Geboortedatum:

Datum van afgifte:

Naam diëtist:

Je bent gevraagd een eetdagboek bij te houden. Voor het invullen van het eetdagboek is het belangrijk dat je een aantal dagen (meestal 5 tot 7) verschillende dingen invult. Niet alleen wat je eet, maar ook hoeveel je gegeten hebt, hoeveel koolhydraten daarin zitten, wat je bloedglucosewaarden zijn, hoeveel en wat je gespoten hebt en of er nog bijzonderheden waren.

Een flinke klus dus, maar wel belangrijk omdat de diëtist je dan een beter advies kan geven. Om je hierbij een beetje te helpen vind je hier uitleg over het invullen van het eetdagboek. Daarnaast hebben we een ingevuld eetdagboek toegevoegd, zodat je een goed voorbeeld hebt waarin je kunt terugvinden wat we precies van je verwachten.

Een aantal instructies even op een rijtje:

- Schrijf boven aan de bladzijde welke dag het is en zet er de datum bij.
- In de 1e kolom schrijf je je bloedglucosewaarde met de tijd van het prikken erbij.
- Meet je bloedglucosewaarde voor ieder eetmoment, dus ook bij tussendoortjes.
- Schrijf in de 2e kolom hoe laat je je insuline gespoten hebt, hoeveel je gespoten hebt en waar (buik of bil) en welke insuline je gebruikt hebt.
- In de 3e kolom schrijf je zo uitgebreid mogelijk alles wat je eet én drinkt. "2 sneden brood met zoet beleg en een beker melk" is niet duidelijk genoeg. Wel duidelijk is 2 sneden brood besmeerd met halvarine. 1 snee met appelstroop, 1 snee met chocoladepasta en een groot glas halfvolle melk.
- In de 4e kolom schrijf je het gewicht van dat wat je gegeten hebt. Bij het brood kan dat bijv. zijn "2 x 40 gram" en bij het glas melk 200 ml.
- Vervolgens zoek je in de dieettabel of koolhydratenlijst op hoeveel koolhydraten je binnen gekregen hebt. Dit schrijf je in de 5e kolom.
- In de laatste kolom kun je bijzonderheden schrijven, je kunt hierbij denken aan beweging, ziek zijn, enz.

Als het niet helemaal duidelijk is, kun je altijd even bellen met je diëtist, zodat zij het nog een keer uit kan leggen. Heel veel succes met het invullen!

Bloedglucose tijd/uitslag	Insuline tijd/spuitplaats aantal eenheden/soort	Eten en drinken tijd	Gewicht	Koolhydraten (gram)	Opmerkingen extra beweging spanning/ziekte
8:30 uur BG 5,4	8:40 uur 8,0 E Novo Rapid	<u>Ontbijt</u> 1 beker halfvolle melk 2 boterhammen 1x pindakaas 1x muisjes	200 ml 70 gram 15 gram 15 gram	20 32 2 <u>15</u> 69 totaal	
11:00 uur BG 10,6	11:05 uur 2,0 E Novo Rapid	<u>Tussendoor</u> 1 appel	150 gram	<u>17</u> 17 totaal	
13:00 uur BG 10,6	13:10 uur 2,0 E Novo Rapid	<u>Middagmaaltijd</u> 1 croissant 2 boterhammen 1x muisjes 1x snijworst 2 kopjes thee zonder suiker	50 gram 70 gram 15 gram 15 gram 300 ml	22 32 15 - - 69 totaal	
15:50 uur BG 10,3	15:55 uur 0,0 E NOvo Rapid	<u>Tussendoor</u> 2 lange vingers 1 glas suikervrije ranja	10 gram 175 ml	8 - 8 totaal	Ongeveer 1,5 uur getraind met korfbal
18:10 uur BG 2,8	Niet gespoten	<u>Avondmaaltijd</u> Glas ranja op	150 ml	21	Hypo!
18:35 uur BG 6,4	18:40 uur 10,0 E Novo Rapid 18:45 uur 25,0 E Lantus	1 wiener schnitzel 4 aardappelen 2 lepels bloemkool 1 opscheplepel appelmoes 1 lepel jus 1 schaalje vanillevla	120 gram 200 gram 80 gram 50 gram 200 ml	7 32 2 8 - <u>29</u> 99 totaal	
20:10 uur BG 7,5	20:15 uur 2,0 E Novo Rapid	<u>Tussendoor</u> 1 plak ontbijtkoek 1 glas thee zonder suiker 1 glas sinaasappelsap 2 chocolaatjes	30 gram 150 ml 10 gram	18 - 13 <u>6</u> 37 totaal	
23:15 uur BG 9,7		Voor het slapen		- totaal	
		<u>Nacht</u>		- totaal	

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: dietetiek@etz.nl of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

Persoonlijke dieetbehandeling

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Noteer hieronder je vragen

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):	(013) 221 00 00
Secretariaat Paramedische Zorg:	(013) 221 00 50