

# Voedingsdagboek bij Diabetes Mellitus

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

## Dieetdagboek voor:

**Naam:** .....

**Geboortedatum:** .....

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

**Naam diëtist:** .....

### *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
- 2u na het ontbijt
- Voor de lunch
- 2u na de lunch
- Voor het diner
- 2u na het diner
- Voor het slapen

Als u in het bezit bent van de FreeStyle libre of een glucose sensor dan 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 bijv. 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, e.d.). 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:

**ETZ Locatie Elisabeth**  
**Afdeling Diëtetiek**  
**T.a.v.**  
**Antwoordnummer 60269**  
**5000 VB Tilburg**

of

**ETZ locatie TweeSteden**  
**Afdeling Diëtetiek**  
**T.a.v.**  
**Antwoordnummer 321**  
**5000 WB Tilburg**

meenemen naar de volgende controle bij uw diëtist

inleveren bij de diabetesverpleegkundige dames met de sensor

**Voedingsdagboek**

Datum: ..... Naam: .....

Tijd+ bloedglucose- 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:	
	Tussesdoor				
				Totaal:	
	Avondmaaltijd				
				Totaal:	
	Tussendoor				
				Totaal:	
	's Nachts				
				Totaal:	

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

Tijd+ bloedglucose- 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:	
	Tussesdoor				
				Totaal:	
	Avondmaaltijd				
				Totaal:	
	Tussendoor				
				Totaal:	
	's Nachts				
				Totaal:	

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

Tijd+ bloedglucose- 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:	
	Tussesdoor				
				Totaal:	
	Avondmaaltijd				
				Totaal:	
	Tussendoor				
				Totaal:	
	's Nachts				
				Totaal:	

**Voedingsdagboek**

Datum: ..... Naam: .....

Tijd+ bloedglucose- 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:	
	Tussesdoor				
				Totaal:	
	Avondmaaltijd				
				Totaal:	
	Tussendoor				
				Totaal:	
	's Nachts				
				Totaal:	

**Voedingsdagboek**

Datum: ..... Naam: .....

Tijd+ bloedglucose- 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:	
	Tussesdoor				
				Totaal:	
	Avondmaaltijd				
				Totaal:	
	Tussendoor				
				Totaal:	
	's Nachts				
				Totaal:	

**Voedingsdagboek**

Datum: ..... Naam: .....

Tijd+ bloedglucose- 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:	
	Tussesdoor				
				Totaal:	
	Avondmaaltijd				
				Totaal:	
	Tussendoor				
				Totaal:	
	's Nachts				
				Totaal:	



**Voedingsdagboek**

Datum: ..... Naam: .....

Tijd+ bloedglucose- 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:	
	Tussesdoor				
				Totaal:	
	Avondmaaltijd				
				Totaal:	
	Tussendoor				
				Totaal:	
	's Nachts				
				Totaal:	