een santeon ziekenhuis

Eetverslag diabetes mellitus

Het invullen van een eetverslag

Het invullen van een eetverslag is belangrijk om te zien hoe voeding, activiteiten en medicatie (insuline) op elkaar inwerken. Met het verslag kan de diëtist u adviezen en suggesties geven. Doordat u het eetverslag zelf invult, kunt u ook beter zien wat uw eetgewoonten zijn. Misschien kunt u zelf al wat verbeterpunten zien.

Hoe vult u dit eetverslag in?

Welke periode?

Vul minimaal 5 dagen achter elkaar het eetverslag helemaal in. Het is goed om ook weekenddagen in te vullen. Er zitten vaak verschillen in eten en activiteit tussen maandag t/m vrijdag en het weekend. Het is handig om 3 doordeweekse dagen en de 2 weekenddagen bij te houden. U kunt het verslag bijvoorbeeld invullen van woensdag t/m zondag.

Wanneer vult u het eetverslag in?

Vul het verslag zo snel mogelijk na de (tussen)maaltijd in. Dan weet u nog precies wat u gegeten en gedronken hebt.

Wat vult u in?

Kolom 1: Tijd
In kolom 1 vult u de tijd in waarop u iets eet of drinkt.

Kolom 2: Bloedglucose
In kolom 2 vult u de bloedglucosewaarde in die u heeft gemeten. Meet altijd voor het ontbijt, voor de lunch, voor het avondeten en voor het slapen. Soms moet u 1 uur na de maaltijden ook uw bloedglucose te meten. Als dit voor u geldt, bespreekt de arts of verpleegkundige dit met u.

Kolom 3: Eten en drinken
In kolom 3 vult u in wat u per (tussen)maaltijd hebt gegeten en gedronken. Wees zo volledig mogelijk. Denk ook aan suiker in de koffie, margarine of halvarine op brood, een glas water tussendoor of een blokje kaas uit het vuistje. Omschrijf alles zo goed mogelijk. Bijvoorbeeld: welke soort vleeswaar en wat voor melkproducten (vol of halfvol) en margarine hebt u gebruikt?

Kolom 4: Hoeveelheid
In kolom 3 heeft u ingevuld **wat** u heeft gegeten. In kolom 4 vult u in **hoeveel** u daarvan heeft gegeten. Noteer alles wat u eet in huishoudelijke maten. Bijvoorbeeld: een eetlepel, een opscheplepel of een kopje. U hoeft de hoeveelheden dus *niet* in grammen op te schrijven.

Kolom 5: Koolhydraten
In kolom 5 noteert u de hoeveelheid koolhydraten (gram) achter ieder voedingsmiddel. U kunt de koolhydraten opzoeken in de dieettabel of koolhydratenlijst. Als een product niet in deze lijsten voorkomt, kunt u op de verpakking lezen hoeveel koolhydraten het heeft.

Kolom 6: Eenheden insuline
In kolom 6 vult u in hoeveel eenheden insuline u hebt genomen.

Kolom 7: Opmerkingen
In de laatste kolom noteert u alle belangrijke gegevens die van invloed kunnen zijn op uw bloedglucose. Denk aan lichaamsbeweging, spanning en ziekte. Soms is het goed om te noteren of het een werkdag of een vrije dag is.

Hieronder ziet u een voorbeeld van het eetverslag.

Eetverslag

Klik op de knop hieronder om een document te openen, dat u kunt gebruiken om het eetverslag in te vullen.

Eetverslag (https://www.antoniusziekenhuis.nl/media/7568)

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Diabetes (https://www.antoniusziekenhuis.nl/diabetes)

Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**