

Eetdagboek voor mensen met diabetes

Inleiding

Dit eetdagboek is bedoeld voor mensen met diabetes mellitus die aan zelfregulatie doen. Bij zelfregulatie denkt u en doet u actief mee om goede glucosewaarden te bereiken. Onder andere eetpatroon, lichaamsbeweging, nervositeit/stress hebben invloed op uw glucosewaarden. Voor een goede diabetesinstelling moet u uzelf steeds actief bijsturen.

De basis voor zelfregulatie is zelfcontrole. U moet weten wat goede waarden zijn, de zogenaamde streefwaarden. Met een eetdagboek kunt u overzichtelijk maken en rustig bekijken wat de verhouding is tussen koolhydraten en de hoeveelheid insuline, maar ook het effect van andere factoren zoals verschillende maaltijden en bewegen.

Het is de bedoeling dat u voor een bepaalde periode, bijvoorbeeld minimaal drie dagen achter elkaar, gedetailleerde informatie verzamelt over:

- de gemeten bloedsuikers
- de gebruikte insuline
- en orale medicatie (soort, hoeveelheid en tijdstip)
- het eten en drinken (soort, hoeveelheid en tijdstip), zo mogelijk het aantal koolhydraten erbij noteren
- aanvullende bijzonderheden zoals activiteiten, stress etc.

Door deze informatie te verzamelen, steeds op te schrijven en samen met de diëtist te bespreken komen waarschijnlijk meer aanknopingspunten naar voren om uw glucoseregulatie te verbeteren.

Op het eerste dagoverzicht is een voorbeeld ingevuld. De overige bladzijden kunt u gebruiken om uw eigen gegevens bij te houden. Begin elke dag op een nieuw formulier.

Voorbeeld dagoverzicht diabetes

Naam:

Dag en datum:

Bloedglucose Tijd mmol	Insuline Tijd Aantal eenheden Soort insuline	Eten en drinken Tijd Voedingsmiddel Hoeveelheid	Koolhydraten In grammen	Opmerkingen Bijvoorbeeld: - ziekte - extra beweging - emoties
7.00 uur 5.6 mmol	7.00 uur 4 EH Novo Rapid	ONTBIJT 7.00 uur 2 sneden bruinbrood besmeerd met dieetmargarine 1 x kaas 30+ 1 x jam thee zonder suiker	30 - - 9 - Totaal: 39	fietsen naar werk, harde tegenwind
10.00 uur 7.6 mmol		TUSSENDOOR 10.00 uur koffie zonder suiker en melk 1 stukje reepkoek	- 15 Totaal: 15	
12.30 uur 5.5 mmol	12.30 uur 6 EH Novo Rapid	MIDDAGMAALTIJD 12.30 uur 3 sneden bruinbrood 1 roggebrood donker besmeerd met dieetmargarine 1 x kaas, komijnkaas volvet 1 x kipfilet 1 x chocoladehagelslag puur 1 grote beker: 250 ml karnemelk	45 16 - - - 10 9 Totaal: 75	
15.00 uur 8.0 mmol		TUSSENDOOR 15.00 uur thee zonder suiker 1 speculaasje 1 appel 16.00 uur 1 cappuccino zonder suiker 17.00 uur 1 café noir	- 7 18 1 7 Totaal: 33	fietsen wind mee
19.00 uur 5.7 mmol	19.00 uur 5 EH N.R. 15 EH Lantus	AVONDMAALTIJD 19.00 uur 4 kleine aardappelen 200 gram 4 opscheplepels bloemkool 200 gram 1 lepel kaassaus (25 gram) 1 rundervink jus van vloeibaar bak en braad 1 schaaltje chocoladevla (150 gram)	32 8 1 - - 23 Totaal: 64	
		TUSSENDOOR 20.30 uur koffie zonder suiker en melk 2 bastognekoekjes	- 14 Totaal: 14	vergadering
23.00 uur 6.1 mmol		SNACK 22.30 uur 1 sinaasappel	14 Totaal: 14	

Dagoverzicht diabetes dag 1

Naam:

Dag en datum:

Bloedglucose Tijd mmol	Insuline Tijd Aantal eenheden Soort insuline	Eten en drinken Tijd Voedingsmiddel Hoeveelheid	Koolhydraten In grammen	Opmerkingen Bijvoorbeeld: - ziekte - extra beweging - emoties
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline _____	ONTBIJT _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOOR _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline _____	MIDDAGMAALTIJD _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOOR _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline _____	AVONDMAALTIJD _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOOR _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol		SNACK _____ uur		
			Totaal:	

Dagoverzicht diabetes dag 2

Naam:

Dag en datum:

Bloedglucose Tijd mmol	Insuline Tijd Aantal eenheden Soort insuline	Eten en drinken Tijd Voedingsmiddel Hoeveelheid	Koolhydraten In grammen	Opmerkingen Bijvoorbeeld: - ziekte - extra beweging - emoties
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline _____	ONTBIJT _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOR _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline _____	MIDDAGMAALTIJD _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOR _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline _____	AVONDMAALTIJD _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOR _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol		SNACK _____ uur		
			Totaal:	

Dagoverzicht diabetes dag 3

Naam:

Dag en datum:

Bloedglucose Tijd mmol	Insuline Tijd Aantal eenheden Soort insuline	Eten en drinken Tijd Voedingsmiddel Hoeveelheid	Koolhydraten In grammen	Opmerkingen Bijvoorbeeld: - ziekte - extra beweging - emoties
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline _____	ONTBIJT _____ uur	Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOR _____ uur	Totaal:	
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline _____	MIDDAGMAALTIJD _____ uur	Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOR _____ uur	Totaal:	
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline _____	AVONDMAALTIJD _____ uur	Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOR _____ uur	Totaal:	
____ uur ____ mmol		SNACK _____ uur	Totaal:	

Dagoverzicht diabetes dag 4

Naam:

Dag en datum:

Bloedglucose Tijd mmol	Insuline Tijd Aantal eenheden Soort insuline	Eten en drinken Tijd Voedingsmiddel Hoeveelheid	Koolhydraten In grammen	Opmerkingen Bijvoorbeeld: - ziekte - extra beweging - emoties
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline _____	ONTBIJT _____ uur	Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOOR _____ uur	Totaal:	
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline _____	MIDDAGMAALTIJD _____ uur	Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOOR _____ uur	Totaal:	
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline _____	AVONDMAALTIJD _____ uur	Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOOR _____ uur	Totaal:	
____ uur ____ mmol		SNACK _____ uur	Totaal:	

Dagoverzicht diabetes dag 5

Naam:

Dag en datum:

Bloedglucose Tijd mmol	Insuline Tijd Aantal eenheden Soort insuline	Eten en drinken Tijd Voedingsmiddel Hoeveelheid	Koolhydraten In grammen	Opmerkingen Bijvoorbeeld: - ziekte - extra beweging - emoties
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline _____	ONTBIJT _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOR _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline: _____	MIDDAGMAALTIJD _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOR _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline _____	AVONDMAALTIJD _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOR _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol		SNACK _____ uur		
			Totaal:	

Dagoverzicht diabetes dag 6

Naam:

Dag en datum:

Bloedglucose Tijd mmol	Insuline Tijd Aantal eenheden Soort insuline	Eten en drinken Tijd Voedingsmiddel Hoeveelheid	Koolhydraten In grammen	Opmerkingen Bijvoorbeeld: - ziekte - extra beweging - emoties
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline _____	ONTBIJT _____ uur	Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOR _____ uur	Totaal:	
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline _____	MIDDAGMAALTIJD _____ uur	Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOR _____ uur	Totaal:	
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline _____	AVONDMAALTIJD _____ uur	Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOR _____ uur	Totaal:	
____ uur ____ mmol		SNACK _____ uur	Totaal:	

Dagoverzicht diabetes dag 7

Naam:

Dag en datum:

Bloedglucose Tijd mmol	Insuline Tijd Aantal eenheden Soort insuline	Eten en drinken Tijd Voedingsmiddel Hoeveelheid	Koolhydraten In grammen	Opmerkingen Bijvoorbeeld: - ziekte - extra beweging - emoties
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline _____	ONTBIJT _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOR _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline _____	MIDDAGMAALTIJD _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOR _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol	____ uur ____ EH insuline _____	AVONDMAALTIJD _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol		TUSSENDOR _____ uur		
			Totaal:	
____ uur ____ mmol		SNACK _____ uur		
			Totaal:	

www.mcl.nl

Afdeling diëtetiek MCL

058 – 286 10 18

©MCL januari 2023

Docnr. 17325 (5)