

## Eetdagboekje DIABETES

Dit eetdagboek is een goed HULPMIDDEL voor ons en de diëtiste om u een goed voedingsadvies te geven. Dan weet u hoe u gezond, goed en lekker kan eten, ook als u diabetes hebt!!!

Het eten op een gezonde wijze is erg belangrijk voor de behandeling van uw diabetes. De huisarts, praktijkassistent en/of -verpleegkundige kunnen u goed algemeen advies geven over gezonde voeding bij diabetes.

Wel adviseert de huisarts u een bezoek aan de diëtiste af te leggen voor een adviesgesprek waarin de diëtiste u een persoonlijk advies geeft. Vaak volgt dan nog 1 controleconsult. We raden u sterk aan dit te doen omdat eten op een verantwoorde wijze de HOEKSTEEN is van uw behandeling!! Bij de kwartaalcontroles in de praktijk zal het eten en uw vragen daarover ter sprake blijven komen.

Wilt u dit boekje geheel invullen en meenemen naar de diëtiste? Dank u wel!

Om een goede indruk te krijgen van uw huidige voedingsgewoonten, vragen wij u het volgende:

- Vul voor 3 dagen 3 aparte bladen in: 2 werkdagen en 1 weekenddag
- Noteer ALLES wat u eet en drinkt en snoept, ZO EERLIJK MOGELIJK!
- Noteer de HOEVEELHEDEN: glazen, kopje, mok, groentelepel, etc.

### Voorbeeld van een goed ingevulde dag:

Datum: <i>zaterdag 11 december</i>		
Wat heb ik gegeten en gedronken	Hoeveel	Omstandigheden / bijzonderheden
<b>ONTBIJT</b>		
<i>bruin brood, besmeerd halvarine en jam en kaas</i>	<i>2</i>	<i>alleen</i>
<i>Thee zonder suiker</i>	<i>1 mok</i>	<i>alleen</i>
<b>TUSSENDOOR OCHTEND</b>		
<i>koffie met melk</i>	<i>2</i>	<i>tijdens het werk</i>
<i>worstenbroodje</i>	<i>2</i>	<i>collega jarig</i>
<i>dropjes</i>	<i>5</i>	<i>tijdens het werk</i>
<b>LUNCH</b>		
<i>melk</i>	<i>1 beker</i>	<i>kantine</i>
<i>boterham met worst en becel</i>	<i>1</i>	
<i>boterham met kaas en becel</i>	<i>1</i>	
<i>appel</i>	<i>1</i>	
<b>TUSSENDOOR MIDDAG</b>		
<i>koffie met melk</i>	<i>2 bekers</i>	
<i>cup a soup</i>	<i>1 beker</i>	
<i>koekje, klein</i>	<i>1</i>	
<b>AVONDMAALTIJD</b>		
<i>gekookte aardappelen met jus</i>	<i>3 stuks</i>	<i>aan tafel gezin</i>
<i>sperziebonen</i>	<i>2 groentelepels</i>	
<i>tartaartje</i>	<i>1</i>	
<i>wijn</i>	<i>1 glas</i>	
<i>chocoladevla</i>	<i>1 schaaltje</i>	
<b>TUSSENDOOR AVOND</b>		
<i>koffie met melk en koekje</i>	<i>2</i>	<i>met partner TV kijken</i>
<i>water</i>		<i>op de bank</i>
<i>wijn</i>	<i>2 glazen</i>	
<i>chips</i>	<i>1/2 zak</i>	



## Eetdagboekje DIABETES

<b>Datum:</b> .....		
<b>Wat heb ik gegeten en gedronken</b>	<b>Hoeveel</b>	<b>Omstandigheden / bijzonderheden</b>
<b>ONTBIJT</b>		
<b>TUSSENDOOR OCHTEND</b>		
<b>LUNCH</b>		
<b>TUSSENDOOR MIDDAG</b>		
<b>AVONDMAALTIJD</b>		
<b>TUSSENDOOR AVOND</b>		



## Eetdagboekje DIABETES

<b>Datum:</b> .....		
<b>Wat heb ik gegeten en gedronken</b>	<b>Hoeveel</b>	<b>Omstandigheden / bijzonderheden</b>
<b>ONTBIJT</b>		
<b>TUSSENDOOR OCHTEND</b>		
<b>LUNCH</b>		
<b>TUSSENDOOR MIDDAG</b>		
<b>AVONDMAALTIJD</b>		
<b>TUSSENDOOR AVOND</b>		



## Eetdagboekje DIABETES

<b>Datum:</b> .....		
<b>Wat heb ik gegeten en gedronken</b>	<b>Hoeveel</b>	<b>Omstandigheden / bijzonderheden</b>
<b>ONTBIJT</b>		
<b>TUSSENDOOR OCHTEND</b>		
<b>LUNCH</b>		
<b>TUSSENDOOR MIDDAG</b>		
<b>AVONDMAALTIJD</b>		
<b>TUSSENDOOR AVOND</b>		