Eetdagboek voor patiënten 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:**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tijd</th>
<th>Tijd</th>
<th>Eten en drinken</th>
<th>Koolhydraten</th>
<th>Opmerkingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Bloedglucose</td>
<td>Insuline</td>
<td>Tijd</td>
<td>Tijd</td>
<td>Eten en drinken</td>
</tr>
<tr>
<td>mmol</td>
<td>mmol</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Hoeveelheid</td>
</tr>
<tr>
<td>7.00 uur</td>
<td>7.00 uur</td>
<td>ONTBUIT</td>
<td>7.00 uur</td>
<td>2 sneden bruinbrood</td>
</tr>
<tr>
<td>5.6 mmol</td>
<td>4 EH</td>
<td>besmeerd met dieetmargarine</td>
<td>9</td>
<td>- extra beweging</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Novo Rapid</td>
<td>1 x kaas 30+</td>
<td></td>
<td>- emoties</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>1 x jam</td>
<td></td>
<td>fietsen naar werk, harde</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>thee zonder suiker</td>
<td></td>
<td>tegenwind</td>
</tr>
<tr>
<td>10.00 uur</td>
<td>10.00 uur</td>
<td>TUSSENDOOR</td>
<td>10.00 uur</td>
<td>koffie zonder suiker en</td>
</tr>
<tr>
<td>7.6 mmol</td>
<td>7.6 mmol</td>
<td>en melk</td>
<td></td>
<td>melk</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>1 stukje reepkoek</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>12.30 uur</td>
<td>12.30 uur</td>
<td>MIDDAGMAALTijd</td>
<td>12.30 uur</td>
<td>3 sneden bruinbrood</td>
</tr>
<tr>
<td>5.5 mmol</td>
<td>6 EH</td>
<td>1 roggebrood donker</td>
<td></td>
<td>16</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Novo Rapid</td>
<td>besmeerd met dieetmargarine</td>
<td></td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>1 x kaas, komijnkaas volvet</td>
<td></td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>1 x kipfilet</td>
<td></td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>1 x chocoladehagelslag puur</td>
<td></td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>1 grote beker: 250 ml karnemelk</td>
<td></td>
<td>Totaal: 75</td>
</tr>
<tr>
<td>15.00 uur</td>
<td>15.00 uur</td>
<td>TUSSENDOOR</td>
<td>15.00 uur</td>
<td>thee zonder suiker</td>
</tr>
<tr>
<td>8.0 mmol</td>
<td>8.0 mmol</td>
<td></td>
<td></td>
<td>1 speculaasje</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>1 appel</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>1 cappuccino zonder suiker</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>1 café noir</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Totaal: 33</td>
</tr>
<tr>
<td>19.00 uur</td>
<td>19.00 uur</td>
<td>AVONDMAALTijd</td>
<td>19.00 uur</td>
<td>4 kleine aardappelen 200 gram</td>
</tr>
<tr>
<td>5.7 mmol</td>
<td>5 EH N.R.</td>
<td>4 opschepelops bloemkool 200 gram</td>
<td></td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>15 EH Lantus</td>
<td>1 lepel kaassaus (25 gram)</td>
<td></td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>1 rundervink</td>
<td></td>
<td>23</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>jus van vloeiabar bak en braad</td>
<td></td>
<td>Totaal: 64</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>1 schaaltje chocoladevla (150 gram)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>20.30 uur</td>
<td>20.30 uur</td>
<td>TUSSENDOOR</td>
<td>20.30 uur</td>
<td>koffie zonder suiker en melk</td>
</tr>
<tr>
<td>23.00 uur</td>
<td>23.00 uur</td>
<td></td>
<td></td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>6.1 mmol</td>
<td>6.1 mmol</td>
<td>SNACK</td>
<td>22.30 uur</td>
<td>1 sinaasappel</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Totaal: 14</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Dagoverzicht diabetes dag 1

**Naam:**

**Dag en datum:**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Bloedglucose</th>
<th>Insuline</th>
<th>Eten en drinken</th>
<th>Koolhydraten</th>
<th>Opmerkingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Tijd mmol</td>
<td>Tijd Aantal eenheden Soort insuline</td>
<td>Tijd Voedingsmiddel Hoeveelheid</td>
<td>In grammen</td>
<td>Bijvoorbeeld: ziekte extra beweging emoties</td>
</tr>
<tr>
<td>___ uur</td>
<td>___ uur EH insuline</td>
<td>___</td>
<td>___ uur</td>
<td>Totaal:</td>
</tr>
<tr>
<td>___ mmol</td>
<td></td>
<td>___</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>___ uur</td>
<td></td>
<td>___</td>
<td>___ uur</td>
<td>Totaal:</td>
</tr>
<tr>
<td>___ mmol</td>
<td></td>
<td>___</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>___ uur</td>
<td></td>
<td>___</td>
<td>___ uur</td>
<td>Totaal:</td>
</tr>
<tr>
<td>___ mmol</td>
<td></td>
<td>___</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>___ uur</td>
<td></td>
<td>___</td>
<td>___ uur</td>
<td>Totaal:</td>
</tr>
<tr>
<td>___ mmol</td>
<td></td>
<td>___</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>___ uur</td>
<td></td>
<td>___</td>
<td>___ uur</td>
<td>Totaal:</td>
</tr>
<tr>
<td>___ mmol</td>
<td></td>
<td>___</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>___ uur</td>
<td></td>
<td>___</td>
<td>___ uur</td>
<td>Totaal:</td>
</tr>
<tr>
<td>___ mmol</td>
<td></td>
<td>___</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

---

- 3 -

MCL | Patiënteninformatie
Eetdagboek voor patiënten met diabetes

Dagoverzicht diabetes dag 2

<table>
<thead>
<tr>
<th>Naam:</th>
<th>Dag en datum:</th>
</tr>
</thead>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Bloedglucose</th>
<th>Insuline</th>
<th>Eten en drinken</th>
<th>Koolhydraten</th>
<th>Opmerkingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Tijd</td>
<td>Tijd</td>
<td>Aantal eenheden</td>
<td>Tijd</td>
<td>Hoeveelheid</td>
</tr>
<tr>
<td>mmol</td>
<td></td>
<td>Soort insuline</td>
<td></td>
<td>Voedingsmiddel</td>
</tr>
<tr>
<td>mmol</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

- **Ontbijt**:
  - ___ uur
  - ___ mmol
  - ___ EH insuline
  - ___

- **Tussendoor**:
  - ___ uur
  - ___ mmol

   - Totaal:

- **Middagmaaltijd**:
  - ___ uur
  - ___ mmol
  - ___ EH insuline
  - ___

   - Totaal:

- **Tussendoor**:
  - ___ uur

   - Totaal:

- **Avondmaaltijd**:
  - ___ uur
  - ___ mmol
  - ___ EH insuline

   - Totaal:

- **Tussendoor**:
  - ___ uur

   - Totaal:

- **Snack**:
  - ___ uur
  - ___ mmol

   - Totaal:
## Dagoverzicht diabetes dag 3

<table>
<thead>
<tr>
<th>Naam:</th>
<th>Dag en datum:</th>
</tr>
</thead>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Bloedglucose</th>
<th>Insuline</th>
<th>Eten en drinken</th>
<th>Koolhydraten</th>
<th>Opmerkingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Tijd</td>
<td>Tijd</td>
<td>Tijd</td>
<td>In grammen</td>
<td>Bijvoorbeeld:</td>
</tr>
<tr>
<td>mmol</td>
<td>Aantal eenheden</td>
<td>Voedingsmiddel</td>
<td></td>
<td>ziekte</td>
</tr>
<tr>
<td>mmol</td>
<td>Soort insuline</td>
<td>Hoeveelheid</td>
<td></td>
<td>extra beweging</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th>Ontbijt</th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Totaal:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th>Tussendoor</th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Totaal:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th>Middagmaaltijd</th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Totaal:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th>Tusendoor</th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Totaal:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th>Avondmaaltijd</th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Totaal:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th>Tusendoor</th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Totaal:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th>Snack</th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Totaal:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Eetdagboek voor patiënten met diabetes

Dagoverzicht diabetes dag 4

<table>
<thead>
<tr>
<th>Naam:</th>
<th>Dag en datum:</th>
</tr>
</thead>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Bloedglucose</th>
<th>Insuline</th>
<th>Eten en drinken</th>
<th>Koolhydraten</th>
<th>Opmerkingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Tijd</td>
<td>Tijd</td>
<td>Tijd</td>
<td>In grammen</td>
<td>Bijvoorbeeld:</td>
</tr>
<tr>
<td>mmol</td>
<td>Aantal</td>
<td>Voedingsmiddel</td>
<td></td>
<td>- ziekte</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>eenheden</td>
<td>Hoeveelheid</td>
<td></td>
<td>- extra beweging</td>
</tr>
<tr>
<td>__uur</td>
<td>__uur</td>
<td>ONTBIJT</td>
<td>__uur</td>
<td>- emoties</td>
</tr>
<tr>
<td>__mmol</td>
<td>__EH</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>insuline</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>__uur</td>
<td>__uur</td>
<td>TUSSENDOOR</td>
<td>__uur</td>
<td>Totaal:</td>
</tr>
<tr>
<td>__mmol</td>
<td>__</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>__uur</td>
<td>__uur</td>
<td>MIDDAGMAALTIJD</td>
<td>__uur</td>
<td>Totaal:</td>
</tr>
<tr>
<td>__mmol</td>
<td>__</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>__uur</td>
<td>__</td>
<td>TUSSENDOOR</td>
<td>__uur</td>
<td>Totaal:</td>
</tr>
<tr>
<td>__mmol</td>
<td>__</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>__uur</td>
<td>__uur</td>
<td>AVONDMAALTIJD</td>
<td>__uur</td>
<td>Totaal:</td>
</tr>
<tr>
<td>__mmol</td>
<td>__</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>__uur</td>
<td>__</td>
<td>TUSSENDOOR</td>
<td>__uur</td>
<td>Totaal:</td>
</tr>
<tr>
<td>__mmol</td>
<td>__</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>__uur</td>
<td>__</td>
<td>SNACK</td>
<td>__uur</td>
<td>Totaal:</td>
</tr>
<tr>
<td>__mmol</td>
<td>__</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
## Dagoverzicht diabetes dag 5

**Naam:**

**Dag en datum:**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Bloedglucose</th>
<th>Insuline</th>
<th>Eten en drinken</th>
<th>Koolhydraten</th>
<th>Opmerkingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Tijd</td>
<td>Tijd</td>
<td>Tijd</td>
<td>In grammen</td>
<td>Bijvoorbeeld:</td>
</tr>
<tr>
<td>mmol</td>
<td>Aantal eenheden</td>
<td>Voedingsmiddel</td>
<td></td>
<td>- ziekte</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Soort insuline</td>
<td>Hoeveelheid</td>
<td></td>
<td>- extra beweging</td>
</tr>
<tr>
<td>__ uur</td>
<td>__ uur</td>
<td>ONTBĲT</td>
<td>__ uur</td>
<td>- emoties</td>
</tr>
<tr>
<td>__ mmol</td>
<td>__</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>__ uur</td>
<td>__ uu</td>
<td>TUSSENDOOR</td>
<td>__ uu</td>
<td>Totaal:</td>
</tr>
<tr>
<td>__ mmol</td>
<td>__</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>__ uur</td>
<td>__ uu</td>
<td>MIDDAGMAALTIJD</td>
<td>__ uu</td>
<td>Totaal:</td>
</tr>
<tr>
<td>__ mmol</td>
<td>__</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>__ uur</td>
<td>__ uu</td>
<td>TUSSENDOOR</td>
<td>__ uu</td>
<td>Totaal:</td>
</tr>
<tr>
<td>__ mmol</td>
<td>__</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>__ uur</td>
<td>__ uu</td>
<td>AVONDMAALTIJD</td>
<td>__ uu</td>
<td>Totaal:</td>
</tr>
<tr>
<td>__ mmol</td>
<td>__</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>__ uur</td>
<td>__ uu</td>
<td>TUSSENDOOR</td>
<td>__ uu</td>
<td>Totaal:</td>
</tr>
<tr>
<td>__ mmol</td>
<td>__</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>__ uur</td>
<td>__</td>
<td>SNACK</td>
<td>__ uu</td>
<td>Totaal:</td>
</tr>
<tr>
<td>__ mmol</td>
<td>__</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
# Eetdagboek voor patiënten met diabetes

## Dagoverzicht diabetes dag 6

### Naam:  

### Dag en datum:  

<table>
<thead>
<tr>
<th>Bloedglucose</th>
<th>Insuline</th>
<th>Eten en drinken</th>
<th>Koolhydraten</th>
<th>Opmerkingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Tijd</td>
<td>Tijd</td>
<td>Tijd</td>
<td>In grammen</td>
<td>Bijvoorbeeld:</td>
</tr>
<tr>
<td>mmol</td>
<td>Aantal eenheden</td>
<td>Voedingsmiddel</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Soort insulin</td>
<td>Hoeveelheid</td>
<td></td>
<td>- ziekte</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- extra beweging</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- emoties</td>
</tr>
</tbody>
</table>

| 00 uur        | 00 mmol          | ONTBIJT       | 00 uur       | Totaal:     |
|              |                  | TUSSEndoOR    | 00 uur       | Totaal:     |
|              |                  | MIDDAGMAALTIJD  | 00 uur       | Totaal:     |
|              |                  | TUSSEndoOR    | 00 uur       | Totaal:     |
|              |                  | AVONDMAALTIJD | 00 uur       | Totaal:     |
|              |                  | TUSSEndoOR    | 00 uur       | Totaal:     |
|              |                  | SNACK         | 00 uur       | Totaal:     |
Eetdagboek voor patiënten met diabetes

Dagoverzicht diabetes dag 7

<table>
<thead>
<tr>
<th>Naam:</th>
<th>Dag en datum:</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Bloedglucose</th>
<th>Insuline</th>
<th>Eten en drinken</th>
<th>Koolhydraten</th>
<th>Opmerkingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Tijd mmmol</td>
<td>Tijd Aantal eenheden Soort insuline</td>
<td>Tijd Voedingsmiddel Hoeveelheid</td>
<td>In grammen</td>
<td>Bijvoorbeeld: - ziekte - extra beweging - emoties</td>
</tr>
<tr>
<td>___ uur ___ mmol</td>
<td>___ uur ___ EH insuline</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>ONTBIJT</td>
<td>___ uur</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Totaal:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>___ uur ___ mmol</td>
<td></td>
<td>TUSSENDOOR</td>
<td>___ uur</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Totaal:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>___ uur ___ mmol</td>
<td></td>
<td>MIDDAGMAALTIJD</td>
<td>___ uur</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Totaal:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>___ uur ___ mmol</td>
<td></td>
<td>TUSSENDOOR</td>
<td>___ uur</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Totaal:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>___ uur ___ mmol</td>
<td></td>
<td>AVONDMAALTIJD</td>
<td>___ uur</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Totaal:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>___ uur ___ mmol</td>
<td></td>
<td>TUSSENDOOR</td>
<td>___ uur</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Totaal:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>___ uur ___ mmol</td>
<td></td>
<td>SNACK</td>
<td>___ uur</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Totaal:</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>