

Richtlijnen voor het invullen van het voedingsdagboek en de vragenlijst

Voedingsdagboek

De meeste mensen kunnen wel ongeveer zeggen wat ze eten en drinken. Het is vaak moeilijker om precies te zeggen hoeveel en wanneer u eet en drinkt.

Door nauwkeurig bij te houden wat u eet en drinkt, kunnen u en ik een redelijk beeld krijgen van uw voeding en eventuele klachten daarvan. Het voedingsdagboek geeft informatie over de volgende punten

- De hoeveelheid energie (calorieën)
- De hoeveelheid voedingsstoffen, vitaminen en mineralen
- Relatie voeding en klachten
- Regelmaat

U noteert in het voedseldagboek niet alleen al het eten en drinken, maar dus ook eventuele klachten en reacties die zich voordoen. Belangrijk is dat u hierbij zorgvuldig te werk gaat. Noteer alles wat u gebruikt, elk hapje, slokje, likje is belangrijk.

Het is de bedoeling dat u het dagboek minimaal 7 dagen ingevuld wordt .

Tijd:	Soms treden klachten direct op soms duurt het ook wat langer, daarom is het tijdstip van eten belangrijk.
Hoeveelheden	U kunt dit doen in zogenaamde 'huishoudelijke' maten. Bijvoorbeeld: 1 snee volkoren brood, 1 opscheplepel zilvervliesrijst, 1 eetlepel gebroken lijnzaad.
Bereiden:	Het noteren van de bereidingswijze is van belang, omdat dit van invloed kan zijn op de reactie. Bij voorbeeld: gekookte witlof, gegrilde kip, rauwe wortel.
Klachten	Noteer alle klachten die zich voordoen. De mate van reactie kan bijvoorbeeld in een getal weergegeven worden bijvoorbeeld 1. = lichte reactie of klacht 2. = matige reactie of klacht 3. = ernstige reactie of klacht Geef ook de aard van de klacht aan (buikpijn, opgeblazen gevoel, uitslag, diarree, winderigheid, prikkelingen)
Medicijnen	Noteer het gebruikte merk, de dosering en de hoeveelheid. Wilt u ook voedingssupplementen noteren?
Bijzonderheden	Alles wat afwijkt van de normale gang van zaken is belangrijk om te noteren. Sporten, spanning, huisdieren, verjaardagen kunnen van invloed zijn op een eventuele reactie.

Tip: Neem een klein notitieblokje mee en vul het daarna in op het grote formulier

Digitaal

Houdt u liever digitaal bij wat u eet? Dat kan via de app 'mijn eetmeter' van het voedingscentrum of 'my fitness pal'. Wilt u een uitdraai mee naar het spreekuur nemen?

Vragenlijst

Het doel van de vragenlijst is om snel duidelijk te krijgen welke lichamelijke ongemakken u heeft. Dit kan namelijk mede het gevolg zijn van uw eetgewoonte en/of bepaalde tekorten. Er staan 3 vakjes achter iedere klacht. In de eerste kolom kunt u invullen hoe het op dit moment met u gaat. U kunt hier een bepaalde score aan toe kennen (1,2 of 3). Gedurende de behandeling en aan het einde kunnen de 2^e en 3^e kolom ingevuld worden. Op deze manier kan bekeken worden of u voldoende vooruitgang boekt.

Het eetverslag en de vragenlijst kunt u meenemen naar het spreekuur
Heel veel succes.