

In overleg met uw zorgverlener gaat u een voor een bepaalde tijd een voedingsdagboek bijhouden.

## Tijd + bloedglucose-waarde

Noteer hier het tijdstip waarop de bloedglucose-waarde is gemeten én de hoogte van de bloedglucose-waarde.

Meet de bloedglucose-waarde (gedurende het bijhouden van het voedingsdagboek) 7 x per dag:

- voor het ontbijt
- 2 uur na het ontbijt
- voor de lunch
- 2 uur na de lunch
- voor het diner
- 2 uur na het diner
- voor het slapen

## Soort insuline + aantal eenheden

Noteer de soort en hoeveelheid insuline die gespoten wordt.

## Intake aan eten en drinken + tijdstip

Noteer zo nauwkeurig mogelijk wat er gegeten en gedronken wordt op een dag. Noteer bijvoorbeeld niet alleen “brood”, maar ook het aantal sneden, of het bruin of wit brood betreft of er halvarine/margarine wordt gesmeerd e.d. Bij een warme maaltijd bijvoorbeeld het aantal aardappelen, opscheplepels groente, stuks vlees/vis etc.

## Opmerkingen, extra beweging, spanning, ziekte

Noteer hier bijzonderheden die dag aan de orde waren zoals sport, verjaardagsfeest, spanning, ziekte e.d.

Heel veel succes!

Heeft u vragen?

Neem dan contact op met:

---

---

# Voedingsdagboek

Dag/Datum:			
Tijd + Bloedglucose- waarde	Soort insuline + aantal eenheden	Inname aan eten en drinken + tijdstip	Opmerkingen, extra beweging, spanning, ziekte
		<b>Ontbijt</b>	
		<b>Tussendoor</b>	
		<b>Lunch</b>	
		<b>Tussendoor</b>	
		<b>Avondmaaltijd/diner</b>	
		<b>Tussendoor</b>	
		<b>'s Nachts</b>	

# Voedingsdagboek

Dag/Datum:			
Tijd + Bloedglucose- waarde	Soort insuline + aantal eenheden	Inname aan eten en drinken + tijdstip	Opmerkingen, extra beweging, spanning, ziekte
		<b>Ontbijt</b>	
		<b>Tussendoor</b>	
		<b>Lunch</b>	
		<b>Tussendoor</b>	
		<b>Avondmaaltijd/diner</b>	
		<b>Tussendoor</b>	
		<b>'s Nachts</b>	

# Voedingsdagboek

Dag/Datum:			
Tijd + Bloedglucose- waarde	Soort insuline + aantal eenheden	Inname aan eten en drinken + tijdstip	Opmerkingen, extra beweging, spanning, ziekte
		<b>Ontbijt</b>	
		<b>Tussendoor</b>	
		<b>Lunch</b>	
		<b>Tussendoor</b>	
		<b>Avondmaaltijd/diner</b>	
		<b>Tussendoor</b>	
		<b>'s Nachts</b>	

# Voedingsdagboek

Dag/Datum:			
Tijd + Bloedglucose- waarde	Soort insuline + aantal eenheden	Inname aan eten en drinken + tijdstip	Opmerkingen, extra beweging, spanning, ziekte
		<b>Ontbijt</b>	
		<b>Tussendoor</b>	
		<b>Lunch</b>	
		<b>Tussendoor</b>	
		<b>Avondmaaltijd/diner</b>	
		<b>Tussendoor</b>	
		<b>'s Nachts</b>	

# Voedingsdagboek

Dag/Datum:			
Tijd + Bloedglucose- waarde	Soort insuline + aantal eenheden	Inname aan eten en drinken + tijdstip	Opmerkingen, extra beweging, spanning, ziekte
		<b>Ontbijt</b>	
		<b>Tussendoor</b>	
		<b>Lunch</b>	
		<b>Tussendoor</b>	
		<b>Avondmaaltijd/diner</b>	
		<b>Tussendoor</b>	
		<b>'s Nachts</b>	