

Het bijhouden van een diabetes-eetdagboek tijdens de sensor

Uw persoonlijke folder

Inhoudsopgave

Inleiding

Diabetes-eetdagboek

Gebruik van het eetdagboekje èn tellen van koolhydraten.

Sport en beweging, ziekte en stress

Koolhydraatarm dieet

Voorbeeld Diabetes-eetdagboek

Eetdagboek dag 1

Eetdagboek dag 2

Eetdagboek dag 3

Eetdagboek dag 4

Eetdagboek dag 5

Eetdagboek dag 6

Eetdagboek dag 7

Voedingscentrum

Contactgegevens poli Diëtetiek



Zuyderland is een zorginstelling die zorg biedt in de gehele zorgketen (Cure en Care), wat in deze omvang uniek te noemen is.

Patiënten en cliënten zijn bij ons in vertrouwde handen, vanaf de geboorte tot aan de laatste levensfase. We zijn een service- en persoonsgerichte organisatie van hoge kwaliteit en bieden patiënten en cliënten de mogelijkheden om goed geïnformeerd mee te beslissen wat er wel en niet moet gebeuren.

Onze patiënten en cliënten krijgen volop mogelijkheden om aan te geven welke elementen zij in de zorg belangrijk vinden.



Inleiding

Mensen met diabetes kunnen hun glucosewaarden op verschillende manieren onder controle houden. Sommigen doen dat met een zorgvuldig dieet en aangepaste lichaamsbeweging. De meeste mensen testen regelmatig hun bloedglucosewaarden.

De komende week wordt uw glucosewaarde continu gemeten met behulp van een sensor. Tijdens het werk, tijdens het autorijden, zelfs terwijl u slaapt. Zo ontstaat tijdens deze week een nauwkeurig beeld van het verloop van uw bloedglucosewaarden.

Diabetes-eetdagboek

Om het verloop van uw bloedglucosewaarden te kunnen verklaren is het van belang om te weten wat u gegeten en gedronken hebt. Wij vragen u daarom deze week een diabetes-eetdagboek bij te houden. Hierin noteert u wat u dagelijks eet en drinkt, maar ook welke bloedglucosewaarden u zelf meet. Daarnaast is het van belang te noteren of er gedurende de dag andere factoren een rol speelden die van invloed zijn op uw bloedglucosespiegel, zoals beweging, stress of ziekte.

Om een representatief resultaat te krijgen van uw gebruikelijke voedingspatroon is het belangrijk om het dagboek minstens vijf dagen bij te houden.

Door het bijhouden van het eetdagboek krijgt de diëtist een beeld van uw huidige voedingspatroon in relatie tot uw bloedglucosewaarden. Hierdoor kunnen we u nog beter adviseren over het afstemmen van uw voedingspatroon op de hoeveelheid insuline die u moet spuiten.

De diëtist bekijkt het dagboek en berekent de zogenaamde 'koolhydraat-insuline ratio'. Dit is de hoeveelheid insuline die u nodig hebt als u een bepaalde hoeveelheid koolhydraten gebruikt. Dit kan per eetmoment verschillen.

De hoeveelheid insuline per hoeveelheid koolhydraten wordt op de volgende manier aangegeven: 1:7. Dit betekent dat er 1 eenheid insuline nodig is als u 7 gram koolhydraten eet.

Zo kan het nodig zijn dat u bij het ontbijt bijvoorbeeld de verhouding 1:7 aanhoudt, maar dat u bij de warme maaltijd meer insuline moet spuiten, namelijk 1:3, oftewel 1 eenheid insuline per 3 gram koolhydraten.

Door dit te berekenen kunt u uw diabetes beter onder controle houden.

Gebruik van het eetdagboekje èn tellen van koolhydraten.

Koolhydraten komen voor in brood, rijst, pasta, aardappelen, fruit, vruchtensappen, melkproducten en zoetigheid zoals koek, gebak, snoep. In overige productgroepen komen koolhydraten ook voor, maar in mindere mate. De hoeveelheid koolhydraten in vlees, vis, boter, kaas en ei is te verwaarlozen, mits deze ongepaneerd zijn.

Het is erg belangrijk dat u erg specifiek bent bij het invullen van uw eetdagboekje. Dit is van belang om de aanwezige hoeveelheid koolhydraten in uw voedingsmiddelen te kunnen berekenen.

Naast het soort voedingsmiddel is het belangrijk dat u ook aangeeft om welke variant het gaat en in welke hoeveelheid u dit gebruikt. Dit kunt u zowel doen in hoeveelheid (lepel, kopje e.d.) als in gewicht (gram). Gebruikt u een samengesteld gerecht dan is het belangrijk om te vermelden uit welke bestanddelen dit gerecht bestaat en in welke verhouding. Onderstaande voorbeelden geven een indicatie van de vragen die u zichzelf hierbij kunt stellen.

Voorbeelden

Welk broodbeleg gebruikt u?

Kaas

Welke kaas gebruikt u?

48+, 40+, 30+, 20+kaas of magere smeerkaas



Welke hoeveelheid kaas gebruikt u?

Aantal plakken

Wat drinkt u?

Koffie

Hoeveel koffie drinkt u?

Aantal kopjes, bekers of mokken

Doet u iets in uw koffie?

- Suiker of zoetje
- Koffiemelk of melk (vol, halfvol, mager)

Hoeveel doet u hiervan in koffie?

- 1 klontje of theelepel suiker
- Wolkje of scheut(je) melk

Samengesteld gerecht, bijvoorbeeld macaroni:

- 100 g witte of volkoren pasta
- 100 g gemengde groenten
- 100 g half-om-half gehakt
- 2 eetlepels tomatensaus.

Sport en beweging, ziekte en stress

Geef in de meest rechtse kolom van het dagboek weer welke factoren van invloed kunnen zijn op uw bloedglucosespiegel: zoals sporten en zo ja, wat was de duur hiervan. Het is hierbij ook belangrijk om de intensiteit van deze activiteit te vermelden.

Ook factoren als stress en ziekte kunnen een rol spelen bij de schommelingen in uw bloedglucosewaarden. Vermeld in het dagboek als hier sprake van is.

Koolhydraatarm dieet

Wij verzoeken u gedurende de sensormeting twee dagen een koolhydraatarm dieet te volgen. Deze twee dagen zijn bedoeld om vast te stellen of uw langwerkende (basale) insuline goed is ingesteld.

U mag deze dagen zelf verdelen over de week. Het dieet op deze dagen ziet er als volgt uit:

Ontbijt en 2e broodmaaltijd

- 1 sneetje bruin-, volkoren- of roggebrood
- besmeerd met dieethalvarine
- belegd met enkele plakjes vleeswaren en / of kaas en / of bijvoorbeeld 2 eieren
- tomaat, komkommer of andere groente
- thee of koffie, zonder suiker.

In de loop van de ochtend en middag

Groenten (géén fruit)



Warme maaltijd

- eventueel een kop heldere soep, zonder vermicelli, rijst of iets dergelijks
- portie vlees, (vette) vis of 2 eieren
- 4 tot 5 lepels groente, zonder toevoeging
- géén aardappelen of als u geen yoghurt neemt: 2 kleine aardappelen
- (dieet)margarine of (olijf)olie
- schaalte magere yoghurt zonder suiker en fruit

In de loop van de avond

- 2 x ½ portie fruit (spreiden over de avond)

Overige

- (!) Drink 2 liter vocht per dag.
- (!) Gebruik zo weinig mogelijk koolhydraten. Nooit méér dan ± 15 gram koolhydraten per keer.

Let op! Bij de koolhydraat arme dagen dient er geen bolus gebruikt te worden bij deze maaltijden. Alleen als de bloedglucose boven de 15 mmol/l is, dan bijregelen zoals u met diabetesverpleegkundige heeft afgesproken of volgens de 2/4/6-regel.

Voorbeeld Diabetes-eetdagboek

Naam + geboortedatum: Dhr. X, 01-01-1960

Datum: vrijdag 11 mei 2012 (dag 1 sensormeting)



Eetmoment + tijdstip	Aantal eenheden insuline	Zelf gemeten bloedglucosewaarde	Voedingsmiddel	Koolhydraten (gram)	Opmerking: - Extra beweging - Spanning - Ziekte
Ontbijt / 08.30 u	5 eh	6.3	- 2 sneetjes roggebrood - halvarine - 48+ kaas en achterham - 1 beker koffie met scheutje melk en 1 theelepel suiker	32 - - - 6 = 38	
In de loop van de ochtend / 10.30 u			1 appel	15	Boodschappen op de fiets
2 ^e broodmaaltijd / 13.00 u	7 eh	5.4	- 3 sneetjes bruinbrood - halvarine - 48+ kaas en halvajam - 1 beker halfvolle melk	48 - - 5 12 = 65	
In de loop van de middag / 15.00 u			1 glas magere drinkyoghurt (optimel)	11	Wandelen
Warme maaltijd / 18.00 u	7 eh	6.8	- 3 gekookte aardappelen - 1 eetlepel vloeibare margarine - 125 gram vlees (hamlap) - 4 opschep-	24 - - 8	



			lepels groente - 1 schaaltje volle vla	22	
			Of eenpans- gerecht: - 150 gram witte pasta - ± 100 gram wokgroenten - 100 gram rundergehakt - 75 g pastasaus - 1 schaaltje Vruchten- yoghurt	30 4 - 3 ± 20 = ± 111	
In de loop van de avond / 20.00 u			- 1 kop thee zonder suiker - 2 specu- laasjes	14	
Voor het slapen gaan / 22.30 u	28 eh lantus	8.4			

Eetdagboek dag 1

Naam + geboortedatum: _____

Datum: _____



Eetmoment + tijdstip	Aantal eenheden insuline	Zelf gemeten bloedglucose- waarde	Voedingsmiddel	Koolhydraten (gram)	Opmerking: - Extra beweging - Spanning - Ziekte
Ontbijt					
In de loop van de ochtend					
2 ^e broodmaaltijd					
In de loop van de middag					
Warme maaltijd					
In de loop van de avond					
Voor het slapen gaan					

Eetdagboek dag 2



Eetmoment + tijdstip	Aantal eenheden insuline	Zelf gemeten bloedglucose- waarde	Voedingsmiddel	Koolhydraten (gram)	Opmerking: - Extra beweging - Spanning - Ziekte
Ontbijt					
In de loop van de ochtend					
2 ^e broodmaaltijd					
In de loop van de middag					
Warme maaltijd					
In de loop van de avond					
Voor het slapen gaan					

Eetdagboek dag 3



Eetmoment + tijdstip	Aantal eenheden insuline	Zelf gemeten bloedglucose- waarde	Voedingsmiddel	Koolhydraten (gram)	Opmerking: - Extra beweging - Spanning - Ziekte
Ontbijt					
In de loop van de ochtend					
2 ^e broodmaaltijd					
In de loop van de middag					
Warme maaltijd					
In de loop van de avond					
Voor het slapen gaan					

Eetdagboek dag 4



Eetmoment + tijdstip	Aantal eenheden insuline	Zelf gemeten bloedglucose- waarde	Voedingsmiddel	Koolhydraten (gram)	Opmerking: - Extra beweging - Spanning - Ziekte
Ontbijt					
In de loop van de ochtend					
2 ^e broodmaaltijd					
In de loop van de middag					
Warme maaltijd					
In de loop van de avond					
Voor het slapen gaan					

Eetdagboek dag 5



Eetmoment + tijdstip	Aantal eenheden insuline	Zelf gemeten bloedglucose- waarde	Voedingsmiddel	Koolhydraten (gram)	Opmerking: - Extra beweging - Spanning - Ziekte
Ontbijt					
In de loop van de ochtend					
2 ^e broodmaaltijd					
In de loop van de middag					
Warme maaltijd					
In de loop van de avond					
Voor het slapen gaan					

Eetdagboek dag 6



Eetmoment + tijdstip	Aantal eenheden insuline	Zelf gemeten bloedglucose-waarde	Voedingsmiddel	Koolhydraten (gram)	Opmerking: - Extra beweging - Spanning - Ziekte
Ontbijt					
In de loop van de ochtend					
2 ^e broodmaaltijd					
In de loop van de middag					
Warme maaltijd					
In de loop van de avond					
Voor het slapen gaan					

Eetdagboek dag 7



Eetmoment + tijdstip	Aantal eenheden insuline	Zelf gemeten bloedglucose- waarde	Voedingsmiddel	Koolhydraten (gram)	Opmerking: - Extra beweging - Spanning - Ziekte
Ontbijt					
In de loop van de ochtend					
2 ^e broodmaaltijd					
In de loop van de middag					
Warme maaltijd					
In de loop van de avond					
Voor het slapen gaan					

Voedingscentrum

Postbus 85700
2508 CK Den Haag



Telefoon: [070 - 306 88 88](tel:070-3068888)

Website: www.voedingscentrum.nl

Contactgegevens poli Diëtetiek

Telefoon: [088 - 459 9718](tel:088-4599718)

Bezoekadres:

Locatie Sittard

- Locatie Sittard: Oost 03
- Locatie Sittard: West 07
- Locatie Heerlen: Etage 1, Balie 1.10

Afspraak behandelend diëtist:

- Polikliniek datum/ tijd:/
- Telefonisch consult datum/ tijd:/
- Overdracht naar:
- De diëtist maakt een afspraak met u.

Internet: www.zuyderland.nl/specialismen/revalidatie

