

EETDAGBOEK BIJ ZWANGERSCHAPSDIABETES

U heeft met uw diëtist afgesproken een eetdagboek bij te gaan houden. De informatie uit dit eetdagboek wordt gebruikt om te beoordelen of uw zwangerschapsdiabetes goed is geregeld of dat de behandeling aangepast moet worden. In het eetdagboek noteert u uw bloedglucosewaarden. Hiervoor moet u zeven keer per dag uw bloedglucosewaarde prikken met een bloedglucosemeter. Dit wordt een lange dagcurve genoemd. Vul het eetdagboek zo nauwkeurig mogelijk in.

HET PRIKKEN VAN EEN LANGE DAGCURVE

Voor een lange dagcurve prikt u uw bloedglucose voor iedere maaltijd: het ontbijt, de middagmaaltijd en de avondmaaltijd. Ook controleert u uw bloedglucosewaarde 1 uur na elke maaltijd, gerekend vanaf het begin van de maaltijd. Daarnaast prikt u uw bloedglucose voordat u gaat slapen.

INVULLEN VAN HET EETDAGBOEK

- In de kolom met kopje tijdstip schrijft u het tijdstip waarop u uw bloedglucose controleert en gaat eten.
- In de kolom bloedglucose noteert u de hoogte van de bloedglucosewaarde die u gemeten heeft.
- In de kolom eten en drinken noteert u zo precies mogelijk wat u gegeten en gedronken heeft. Zie het voorbeeld hieronder.

TIJDSTIP	BLOED-GLUCOSEWAARDE	HOEEVEELHEID EN SOORT ETEN EN DRINKEN	BIJZONDERHEDEN
17.30 uur	5.2	Avondmaaltijd 3 opscheplepels volkoren pasta 2 sauslepels tomatensaus met gehakt 1 eetlepel geraspte kaas 1 schaalje rauwkost 1 schaalje yoghurt met 1 mandarijn 1 glas water	Voor het eten gehaast boodschappen gedaan op de fiets.

BIJZONDERHEDEN

Het eetdagboek heeft een aparte kolom waarin u bijzonderheden kunt noteren:

- Bijvoorbeeld als u verkouden, ziek of misselijk bent.
- Als u lichamelijk actief bent geweest of heeft gesport. U heeft bijvoorbeeld een stuk gefietst, het gras gemaaid of het huis schoongemaakt.
- Noteer ook stress, bijvoorbeeld als u het druk heeft gehad, boos of verdrietig bent geweest.

SCHEMA EETDAGBOEK

Op de volgende pagina's vindt u één schema dat u kunt gebruiken voor het bijhouden van het eetdagboek. Houdt twee dagen per week het eetdagboek bij. Wilt u vaker een eetdagboek bijhouden, dan kunt u een kopie maken van dit schema.

VRAGEN

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust. De diëtisten van de afdeling Diëtetiek geven u graag meer informatie.

AFDELING DIËTETIEK

☎ 0344-674285

dietist@zrt.nl





SCHEMA EETDAGBOEK

NAAM:

DATUM: / /

DAG: ma / di / wo / do / vr / za / zo

TIJDSTIP	BLOED-GLUCOSE	ETEN EN DRINKEN + TIJDSTIP	BIJZONDERHEDEN EXTRA BEWEGEN SPANNING/ZIEKTE
		Ontbijt	
1 uur na het ontbijt		Tussendoortje	
		Middagmaaltijd	
1 uur na het middagmaaltijd		Tussendoortje	
		Avondmaaltijd	
1 uur na de avondmaaltijd		Tussendoortje	
		Voor het slapen/'s nachts	