



Uitgebreid dagboek voor mensen met diabetes

Reden van het dagboek:

- Inzicht krijgen in uw leefpatroon (eet- en beweegpatroon) in samenhang met uw diabetesregulatie.

Instructie:

- Bijgevoegd vindt u een voorbeeld van een ingevuld dagboek.
- Verder vindt u bijgevoegd 7 lege dagboeken.
Afhankelijk van het aantal dagen dat u het dagboek invult kunt u het zelf kopiëren. Uw diëtist of diabetesverpleegkundige heeft met u afgesproken hoeveel dagen u het dagboek in kunt vullen.
- Voor iedere maaltijd of tussenmaaltijd kunt u een rij gebruiken.
- Na het invullen kunt u het document meenemen of mailen via BeterDichtbij app van het Gelre ziekenhuis * naar uw diabetesverpleegkundige of diëtist, waar u de afspraak voor het invullen van dit diabetesdagboek mee gemaakt hebt.
- Vergeet niet uw **naam** en **geboortedatum** per blad in te vullen.

Weeg of meet de producten, die veel koolhydraten bevatten, zoals :

Fruit, melk en melkproducten, aardappelen, rijst en pasta en producten die u zelf belangrijk vindt.

Heeft u het dagboek ingevuld en teruggestuurd, dan bespreekt uw diëtist en/of diabetesverpleegkundige dit met u op het eerst volgende consult, zoals in uw behandeling is afgesproken.

Succes!

Diabetesteam Gelre ziekenhuizen, Apeldoorn

Naam:.....
Geboortedatum:.....
Patiëntnummer:.....
Diëtist:.....
Diabetesverpleegkundige:.....
Internist:.....

*Vraag het diabetesteam naar de mogelijkheden van de BeterDichtbij app

Voorbeeld

dag: (dag invullen)

datum: (datum invullen)

naam: (naam invullen)

geb.datum: (geboortedatum invullen)

| Maaltijd en tijd | Welke voedingsmiddelen | Gewicht | Aantal koolhydraten | Bloedglucose (BG) en tijd | Insuline of tabletten en tijd | Opmerkingen, beweging en tijd/spanning/ziekte |
|--|---|--|---|--|--|---|
| Ontbijt Tijd: 7.30 uur | 1 snee krentenbrood 1 snee bruinbrood 1 volkorenbescuit dieetmargarine 1 keer smeerkaas 1 keer pindakaas 1 glas karnemelk | 35 gram 35 gram 10 gram 15 gram 15 gram 20 gram 150 ml | 18 16 7 0 0 2 <u>5</u> Totaal 48 | BG: 5,3 mmol tijd: 7.15 uur | medicatie: NovoRapid 10 EH tijd: 7.30 uur | |
| Tussendoor Tijd: 9.45 uur | 1 koffie zonder suiker zonder melk 1 volkorenbiscuitje | 150 ml 10 gram | 0 <u>7</u> Totaal 7 | BG: 7.0 mmol tijd: 9.30 uur | medicatie:- tijd: - | 1 uur gewandeld |
| Middagmaaltijd Tijd: 12.30 uur | 2 snee bruinbrood 1 licht roggebrood dieetmargarine 1 keer ham 2 keer kaas 1 glas melk | 70 gram 25 gram 15 gram 15 gram 40 gram 150 ml | 32 11 0 0 0 <u>7</u> Totaal 50 | BG: 6,3 mmol tijd: 12.20 uur | medicatie: NovoRapid 12 EH tijd: 12.30 uur | Lunchwandelen 20 minuten |
| Tussendoor Tijd: 16.00 uur | 2 thee zonder suiker 1 appel zonder schil | 250 ml 120 gram | 0 <u>15</u> Totaal 15 | BG: 9.3 mmol tijd: 14.30 uur | medicatie: - tijd: - | |
| Avondmaaltijd Tijd: 18.00 uur | vlees jus gekookte aardappelen sperziebonen 1 schaaltje yoghurt zonder suiker | 100 gram 20 gram 150 gram 200 gram 150 gram | 0 0 24 8 <u>6</u> Totaal 38 | BG: 8.0 mmol tijd: 17.45 uur | medicatie: NovoRapid 14 EH tijd: 18.00 uur | |
| Tussendoor Tijd: 20.00 uur | 2 koffie zonder melk zonder suiker 1 handje ongezouten pinda | 250 ml 25 gram | 0 <u>3</u> Totaal 3 | BG: 11.6 mmol tijd: 19:50 uur | medicatie:- tijd: - | Tuinieren 45 minuten |
| | | | | BG: 8,4 mmol tijd: 22:30 uur | medicatie: Tresiba 25 EH tijd: 22.30 uur | |

dag:

datum:

naam:

geb. datum:

| Maaltijd | Welke voedingsmiddelen | Gewicht | Aantal koolhydraten | Bloedglucose (BG) en tijd | Insuline of tabletten en tijd | Opmerkingen, beweging en tijd/spanning/ziekte |
|----------------------|------------------------|---------|---------------------|---------------------------|-------------------------------|---|
| Ontbijt tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Middagmaaltijd tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Avondmaaltijd tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |

dag:

datum:

naam:

geb. datum:

| Maaltijd | Welke voedingsmiddelen | Gewicht | Aantal koolhydraten | Bloedglucose (BG) en tijd | Insuline of tabletten en tijd | Opmerkingen, beweging en tijd/spanning/ziekte |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------|----------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|--|
| Ontbijt tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Middagmaaltijd tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Avondmaaltijd tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |

dag:

datum:

naam:

geb. datum:

| Maaltijd | Welke voedingsmiddelen | Gewicht | Aantal koolhydraten | Bloedglucose (BG) en tijd | Insuline of tabletten en tijd | Opmerkingen, beweging en tijd/spanning/ziekte |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------|----------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|--|
| Ontbijt tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Middagmaaltijd tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Avondmaaltijd tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |

dag:

datum:

naam:

geb. datum:

| Maaltijd | Welke voedingsmiddelen | Gewicht | Aantal koolhydraten | Bloedglucose (BG) en tijd | Insuline of tabletten en tijd | Opmerkingen, beweging en tijd/spanning/ziekte |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------|----------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|--|
| Ontbijt tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Middagmaaltijd tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Avondmaaltijd tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |

dag:

datum:

naam:

geb. datum:

| Maaltijd | Welke voedingsmiddelen | Gewicht | Aantal koolhydraten | Bloedglucose (BG) en tijd | Insuline of tabletten en tijd | Opmerkingen, beweging en tijd/spanning/ziekte |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------|----------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|--|
| Ontbijt tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Middagmaaltijd tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Avondmaaltijd tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |

dag:

datum:

naam:

geb. datum:

| Maaltijd | Welke voedingsmiddelen | Gewicht | Aantal koolhydraten | Bloedglucose (BG) en tijd | Insuline of tabletten en tijd | Opmerkingen, beweging en tijd/spanning/ziekte |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------|----------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|--|
| Ontbijt tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Middagmaaltijd tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Avondmaaltijd tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |

dag:

datum:

naam:

geb. datum:

| Maaltijd | Welke voedingsmiddelen | Gewicht | Aantal koolhydraten | Bloedglucose (BG) en tijd | Insuline of tabletten en tijd | Opmerkingen, beweging en tijd/spanning/ziekte |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------|----------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|--|
| Ontbijt tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Middagmaaltijd tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Avondmaaltijd tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| Tussendoor tijd: | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |
| | | | | BG: tijd: | medicatie: tijd: | |