# **Voeding/Beweeg-dagboek**

Om jouw leefgedrag in kaart te brengen, wil ik je vragen om een dagboek bij te houden. Het liefst een hele week maar in ieder geval 3 dagen door de week en een dag in het weekeinde. Wel is het belangrijk dat deze dagen redelijk representatief zijn voor hoe je normaliter leeft.

Vul het formulier alsjeblieft volledig en eerlijk in! Alleen op die manier kan ik je een zo optimaal mogelijk advies geven. Jouw gedrag zou niet beoordeeld worden, maar is juist een aanwijzing voor mij wat de oorzaak van je klachten kunnen zijn.

Een paar opmerkingen over het formulier:

De dag is in zeven delen onderverdeeld, omdat dit het beste past bij hoe de gemiddelde Nederlander leeft.

Als je geen tussendoortje neemt, dan laat je dat vak gewoon leeg. Vul dan wel de laatste kolom in.

Als je een keer iets eet wat je normaal niet zou doen schrijf dan even op wat de aanleiding hiervoor is geweest. Hierdoor wordt duidelijk welke situatie je aanzet tot eten.

In de kolom ‘Wat/hoeveel gegeten/gedronken/gerookt + bewogen?’ is het de bedoeling dat je zoveel mogelijk opschrijft over wat je gegeten hebt en wat je hebt gedaan aan lichamelijke beweging.

Daar horen dus ook bijzonderheden bij als ‘veel sambal’. ‘glas wijn’, ‘vitaminepillen’, ‘bloeddrukverlagers’, ‘trappen lopen’, ‘200m gelopen’, etc.

In de kolom ‘Gevoel/ gedrag/klachten in de 2 uur erna’ is het de bedoeling dat je zoveel mogelijk opschrijft over wat er in je gebeurt. Bijvoorbeeld:

Hoe voel je je?

Lichamelijk: zware maag; kramp in de darmen; jeuk; uitslag; hoofdpijn; misselijk; etc.

Emotioneel: vrolijk; gespannen; prikkelbaar; boos; paniekerig; geen zin; agressief; etc.

Mentaal: geïnspireerd/creatief; gestrest; moe/lusteloos; wazig-in-hoofd; kon niet (of juist wel) goed leren; etc.

Is er een stressvolle gebeurtenis geweest, probeer te analyseren wat je van slag gebracht heeft.

Hoe is je ontlasting? (Kijk achterom, dit is een belangrijke indicator voor hoe je spijsvertering werkt)

Kleur: chocoladebruin; geelbruin, zwartbruin; geel; grijswit; groenbruin; helderrode strepen; vage donkerrode strepen; witte vlekken, onverteerde stukjes er in.

Vorm: stevige ‘sigaar’, lange dunne slierten, zachte brij, ‘gekleurd water’, keutels, hard en met veel moeite er uit gekregen.

Geur: niet of weinig stinkend; zure lucht; weeïge lucht; rottende lucht.

Overige: Hoeveel gasvorming? Blijft de ontlasting wel/niet drijven? Is het plakkerig? (Heb je een WC borstel nodig?) Borrelende buik na het eten?

Andere verschijnselen en uiterlijkheden, zoals boeren, slechte adem, jeuk, gelige huid, gelig oogwit, last van puistjes, eczeem, benauwdheid, etc.

Houd het kort met een paar steekwoorden (zolang het totaalbeeld maar compleet blijft). Dit dagboek is de basis voor het volgende gesprek.

**Voorbeeld:**

Naam: B.I.J. Voorbeeld  
Datum: 1 september 2016

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Maaltijd en Tijdstip  Dag 1 | Wat/hoeveel gegeten/gedronken/gerookt + bewogen?  (ook kruiden/medicijnen/supplementen) | Gevoel/ gedrag/klachten in de 2 uur erna  +vorm/kleur/geur van de ontlasting |
| Ontbijt:  Gewicht:  108 kg | 1 kop koffie met 2 suikerkontjes en halvamel  ca. 200ml vanilleyoghurt met 2 grote scheppen cruesli  1 glas water met 1 x multivitaminen (Kruidvat)  Naar werk gefietst (15 min). Rustig tempo | Eerst even en wat zwaar gevoel op de maag. Geen zin om te fietsen naar werk. Daarna wel OK. Best actief geweest |
| Tussendoor ochtend | 1 kop koffie met 2 suikerklontjes en koffiecreamer  2 speculaas-koekjes  2x3 trappen op en af gelopen  (wat later) 1 appel | Voelde me normaal. Half uur voor de lunch een beetje trek gekregen (en toen de appel gegeten). *Ontlasting: brij (geen diarree); kleur bruin; beetje winderig* |
| Lunch | 1 broodje kroket (bolletje zonder boter) met mosterd  1 boterham met boter en jonge kaas  1 glas melk met 1 glas sinaasappelsap  1 Danone fruityoghurt  1 kop koffie met suikerklontjes en koffiecreamer | Eerste uur beetje duf gevoel in hoofd en weinig zin om te werken.  Was even hectisch met allerlei telefoontjes tegelijk. Niet leuk en ik werd er nogal onrustig van. |
| Tussendoor middag | 1 kop thee (earl grey) met 1 suikerklontje  2 mandarijnen  Naar huis gefietst (10 min). Stevig doorgefietst | Tijdens de pauze hoop plezier gemaakt met de collega’s.  Daarna weer flink wat energie. |
| Diner | De hond uitgelaten naar het park (15 min)  Flink bord spaghetti met bolognese/vleessaus en 2 scheppen gemengde salade met wat olijfolie  2 glazen water  1 kop koffie met 2 suikerklontjes en halvamel | Aan tafel gezellig gekletst. Na het eten een uurtje TV gekeken. Toch wel beetje loom. |
| Tussendoor | 2 handjes pinda’s  1 ½ glas cola | Achter de computer nog anderhalf uur op facebook gezeten en mailtjes gelezen en verstuurd.  Was wel weer helder.  Moest wel boeren van de cola. |
| Voor het slapen gaan | De hond uitgelaten (5 min) | Na ca 5 minuten ingeslapen.  ’s Nachts rond 3 uur even kort wakker geweest. In totaal 71/2 uur geslapen.  Na het opstaan het eerste half uur nog duf gevoel in hoofd |

Naam:  
Datum:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Maaltijd en Tijdstip  Dag 1 | Wat/hoeveel gegeten/gedronken/gerookt + bewogen?  (ook kruiden/medicijnen/supplementen) | Gevoel/ gedrag/klachten in de 2 uur erna  +vorm/kleur/geur van de ontlasting |
| Ontbijt:  Gewicht: |  |  |
| Tussendoor ochtend |  |  |
| Lunch |  |  |
| Tussendoor middag |  |  |
| Diner |  |  |
| Tussendoor |  |  |
| Voor het slapen gaan |  |  |

Datum:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Maaltijd en Tijdstip  Dag 2 | Wat/hoeveel gegeten/gedronken/gerookt + bewogen?  (ook kruiden/medicijnen/supplementen) | Klachten, reacties na het eten  +vorm/kleur/geur van de ontlasting |
| Ontbijt |  |  |
| Tussendoor ochtend |  |  |
| Lunch |  |  |
| Tussendoor middag |  |  |
| Diner |  |  |
| Avond |  |  |
| Voor het slapen gaan |  |  |
| Bijzonderheden |  |  |

Datum:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Maaltijd en Tijdstip  Dag 3 | Wat/hoeveel gegeten/gedronken/gerookt + bewogen?  (ook kruiden/medicijnen/supplementen) | Klachten, reacties na het eten  +vorm/kleur/geur van de ontlasting |
| Ontbijt |  |  |
| Tussendoor ochtend |  |  |
| Lunch |  |  |
| Tussendoor middag |  |  |
| Diner |  |  |
| Avond |  |  |
| Voor het slapen gaan |  |  |
| Bijzonderheden |  |  |

Datum:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Maaltijd en Tijdstip  Dag 4 | Wat/hoeveel gegeten/gedronken/gerookt + bewogen?  (ook kruiden/medicijnen/supplementen) | Klachten, reacties na het eten  +vorm/kleur/geur van de ontlasting |
| Ontbijt |  |  |
| Tussendoor ochtend |  |  |
| Lunch |  |  |
| Tussendoor middag |  |  |
| Diner |  |  |
| Avond |  |  |
| Voor het slapen gaan |  |  |
| Bijzonderheden |  |  |

Datum:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Maaltijd en Tijdstip  Dag 5 | Wat/hoeveel gegeten/gedronken/gerookt + bewogen?  (ook kruiden/medicijnen/supplementen) | Klachten, reacties na het eten  +vorm/kleur/geur van de ontlasting |
| Ontbijt |  |  |
| Tussendoor ochtend |  |  |
| Lunch |  |  |
| Tussendoor middag |  |  |
| Diner |  |  |
| Avond |  |  |
| Voor het slapen gaan |  |  |
| Bijzonderheden |  |  |

Datum:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Maaltijd en Tijdstip  Dag 6 | Wat/hoeveel gegeten/gedronken/gerookt + bewogen?  (ook kruiden/medicijnen/supplementen) | Klachten, reacties na het eten  +vorm/kleur/geur van de ontlasting |
| Ontbijt |  |  |
| Tussendoor ochtend |  |  |
| Lunch |  |  |
| Tussendoor middag |  |  |
| Diner |  |  |
| Avond |  |  |
| Voor het slapen gaan |  |  |
| Bijzonderheden |  |  |

Datum:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Maaltijd en Tijdstip  Dag 7 | Wat/hoeveel gegeten/gedronken/gerookt + bewogen?  (ook kruiden/medicijnen/supplementen) | Klachten, reacties na het eten  +vorm/kleur/geur van de ontlasting |
| Ontbijt |  |  |
| Tussendoor ochtend |  |  |
| Lunch |  |  |
| Tussendoor middag |  |  |
| Diner |  |  |
| Avond |  |  |
| Voor het slapen gaan |  |  |
| Bijzonderheden |  |  |