

Eet- en bewegdagboek

De uitleg

Dit eet- en bewegdagboek is van belang voor het in kaart brengen van uw voedings- en beweegpatroon en is bedoeld voor patiënten met alvleesklierproblematiek.



Waarom een dieet dagboek

Het voedings- en beweegpatroon zijn beide essentieel voor uw gezondheid en mogelijke behandeling.

Om een goed inzicht te krijgen willen wij u vragen dit eet- en bewegdagboek 3 weken in te vullen.

1 Week bestaat uit 2 weekdays en 1 weekend dag.

Het eet- en bewegdagboek

Het dagboek is ingedeeld in 5 kolommen, die als volgt zijn opgebouwd.

Kolom 1: Tijdstip van eten en drinken.

Kolom 2: Wat eet en drink ik en hoeveel. Geef dit zoveel mogelijk aan in sneetjes, schepjes, plakken, lepels enzovoort.

Kolom 3: Hoeveelheid drinkt u. (koffie, thee, fris, water etc.)

Kolom 4: Bijzonderheden, zoals stress, algehele malaise, nuchter zijn voor onderzoek.

Kolom 5: Klachten bijvoorbeeld diarree, buikpijn, misselijkheid, braken.

Geef met een “+” aan hoe erg u de klachten ervaart.

“+” = beetje klachten “++” = behoorlijk wat klachten “+++” = hevige klachten.

Op het einde van iedere dag geeft u aan hoeveel u heeft bewogen. Aanbevolen wordt om op ten minste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week 30 minuten matig intensief lichamelijke activiteit te verrichten.

Patiënteninformatie

Waar moet u opletten bij het invullen?

- Noteer per dag alles wat u heeft (op)gegeten en (op)gedronken.
- Zorg dat u dit dagboek bij de hand hebt, zodat u niets vergeet op te schrijven.
- Het is belangrijk dat u van alles wat u eet en drinkt duidelijk het product en de gebruikte hoeveelheden noteert.

Contact

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact met ons op.

Polikliniek Chirurgie 043- 387 76 40 (maandag tot en met vrijdag tijdens kantooruren)

Website

- www.mumc.nl
- www.gezondidee.mumc.nl

Bron afbeelding: Voedingcentrum.

Odin 036688 / uitgave december 2015

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl