

Uitleg invullen voedingsdagboekje Voedingsadviesbureau PUUR

De meeste mensen kunnen wel ongeveer vertellen wat ze eten en drinken. Het is vaak moeilijker om precies te zeggen hoeveel en wanneer u nu eet en drinkt.

Door nauwkeurig bij te houden wat u eet en drinkt, kunnen u en ik een redelijk beeld krijgen van uw voeding en eventuele klachten daarvan. Het voedingsdagboek geeft informatie over de volgende punten:

- De hoeveelheid energie (calorieën)
- De hoeveelheid voedingsstoffen, vitaminen en mineralen
- Relatie voeding en klachten
- Regelmaat

U noteert in het voedseldagboek niet alleen al het eten en drinken, maar dus ook eventuele klachten en reacties die zich voordoen. Belangrijk is dat u hierbij zorgvuldig te werk gaat. Noteer alles wat u gebruikt, elk hapje, slokje, likje is belangrijk. Het is de bedoeling dat u het dagboek minimaal 2 doordeweekse dagen en een weekenddag invult.

Tijd:	Soms treden klachten direct op soms duurt het ook wat langer, daarom is het tijdstip van eten belangrijk.
Voedingsmiddelen en merk:	Niet alleen wat u eet en drinkt is belangrijk, maar ook de hoeveelheden. De samenstelling van een product verschilt nogal per merk, daarom ook altijd het merk noteren.
Bereiden:	Het noteren van de bereidingswijze is van belang, omdat dit van invloed kan zijn op de reactie.
Toevoegingen:	Vaak worden kruiden(mixen), zout, specerijen enz. gemeld. Noteer alle toevoegingen.
Klachten:	Noteer alle klachten die zich voordoen. De mate van reactie kan bijvoorbeeld in een getal weergegeven worden bijvoorbeeld 1. = lichte reactie 2. = matige reactie 3. = ernstige reactie Geef ook de aard van de klacht aan (uitslag, buikpijn, prikkelingen).
Medicijnen:	Noteer het gebruikte merk, de dosering en de hoeveelheid. Wilt u ook voedingssupplementen noteren?
Bijzonderheden:	Alles wat afwijkt van de normale gang van zaken is belangrijk om te noteren. Sporten, spanning, huisdieren, verjaardagen kunnen van invloed zijn op een eventuele reactie.

Tip: Indien u het lastig vindt het dagboek steeds mee te nemen, vul het dan in op een klein notitieblokje. U kunt het daarna op het grote formulier invullen.