

MIND FOOD

- EET- & KLACHTENDAGBOEK -

www.mindfood.be



EET- EN KLACHTENDAGBOEK

Het nut van een eet- en klachtendagboek:

Het eet- en klachtendagboek kan gebruikt worden om te onderzoeken welke voedingsmiddelen bij jou klachten veroorzaken. Door goed de tijdstippen te noteren van de maaltijden en de klachten, kan een diëtist nagaan welke voedingsmiddelen bij jou potentiële triggers zijn en een aangepast plan/dieet voorstellen om hier zekerheid over te krijgen.

Hoe gebruik je het eet- en klachtendagboek:

Je vult in de eerste kolom het tijdstip in waarop je begint te eten, in de tweede en derde kolom wat en hoeveel er gegeten wordt en in de klachtenkolom beschrijf je je klachten en geef je ook aan wanneer je naar het toilet gaat, het is belangrijk ook hier een tijdstip te noteren. Onderaan elke bladzijde kan je per dag ook aangeven wat de meest voorkomende klachten waren en een klachtenscore toevoegen: 0 = geen last – 10 = erg veel last. Als je last hebt van stress door bepaalde situaties/gedachten kan je dat ook opschrijven bij opmerkingen.

Na het invullen van het eetdagboek voor één of meerdere weken, kan je dit met je diëtist bespreken zodat hij/zij je kan helpen bij het vinden van jouw triggers.

**Dit document is voor persoonlijk gebruik en mag niet worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opname of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.*

Datum: maandag .. / .. /

Tijdstip	Wat eet je?	Hoeveelheid	Klachten + stoelgang
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Klachtenscore: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Type klachten: opgeblazen gevoel – winderigheid – misselijkheid – brujige, waterdunne ontlasting – constipatie
– buikpijn/krampen

Opmerkingen:

Datum: dinsdag/..../.....

Tijdstip	Wat eet je?	Hoeveelheid	Klachten + stoelgang

Klachtenscore: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Type klachten: opgeblazen gevoel – winderigheid – misselijkheid – bruijige, waterdunne ontlasting – constipatie
– buikpijn/krampen

Opmerkingen:

Datum: donderdag/.../.....

Tijdstip	Wat eet je?	Hoeveelheid	Klachten + stoelgang

Klachtenscore: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Type klachten: opgeblazen gevoel – winderigheid – misselijkheid – brijge, waterdunne ontlasting – constipatie
– buikpijn/krampen

Opmerkingen:

Datum: vrijdag/.../.....

Tijdstip	Wat eet je?	Hoeveelheid	Klachten + stoelgang

Klachtenscore: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Type klachten: opgeblazen gevoel – winderigheid – misselijkheid – brijge, waterdunne ontlasting – constipatie
– buikpijn/krampen

Opmerkingen:

Datum: zaterdag .. / .. /

Tijdstip	Wat eet je?	Hoeveelheid	Klachten + stoelgang
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Klachtenscore: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Type klachten: opgeblazen gevoel – winderigheid – misselijkheid – brijge, waterdunne ontlasting – constipatie
– buikpijn/krampen

Opmerkingen:

Datum: zondag .. / .. /

Tijdstip	Wat eet je?	Hoeveelheid	Klachten + stoelgang
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Klachtenscore: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Type klachten: opgeblazen gevoel – winderigheid – misselijkheid – bruijge, waterdunne ontlasting – constipatie
– buikpijn/krampen

Opmerkingen:
