

## Uitleg invullen van voedingsdagboekformulier



Stel het opschrijven van uw voeding (eten & drinken) niet uit! Vul het voedingsdagboek elke dag direct in. U vergeet dan niets en dit geeft de meeste informatie over klachten die mogelijk aan de voeding(smiddelen) gekoppeld kunnen worden. Achteraf invullen geeft weinig informatie en vaak ook minder resultaat.

### Hoe vult u het voedingsdagboek in?

Noteer elke dag de datum en welke dag het is. Bijvoorbeeld; maandag/werkdag of zaterdag/vrije dag.

Noteer alles wat u eet en drinkt en vul hierbij zoveel mogelijk de juiste tijden in.

Wanneer u, in verband met de klachten\* medicijnen gebruikt, schrijf deze dan bij opmerkingen.

Dit zijn alleen de medicijnen/of vezelpreparaten die u van de huisarts of specialist heeft gekregen met betrekking op uw maag/darmklachten.

Factoren die klachten kunnen beïnvloeden zoals ziekte, menstruatie, stress, inspanning, het weer en het gebruik van alcohol kunt u ook vermelden bij opmerkingen.

Geef aan het einde van de dag een eindcijfer van die dag.

Hierbij betekent: cijfer 0 "geen klachten" en cijfer 10 'erg veel klachten'. Het cijfer 10 wil zeggen dat u op bed moet gaan liggen op de wc moet blijven of dat u uw werk niet kunt doen.

Noteer bij opmerkingen ook het type

ontlasting (type 1 tot type 7)








en gebruik hiervoor de indeling van de Bristol Stoelgangkaart.

Schrijf ook bij de opmerkingen alle maag/darmklachten die u heeft.

Dit zijn klachten zoals:

- opgeblazen gevoel, bolle harde buik
- winderigheid,
- misselijkheid,
- buikpijn/krampen
- zeurderige pijn
- vermoeidheid

## Bristol Stoelgangkaart

Type 1		<i>Aparte harde stukjes. Moeilijk om uit te persen</i>
Type 2		<i>Brokkelig, maar worstvormig</i>
Type 3		<i>Lijkt op een worst, maar met barsten aan het oppervlak</i>
Type 4		<i>Een gladde worst of slang. Zacht maar stevig</i>
Type 5		<i>Zachte klodders maar nog met duidelijke randen</i>
Type 6		<i>Zachte stukjes, vrij papperig</i>
Type 7		<i>Waterig, geen vaste stukken. Pure vloeistof</i>