

HET DAGBOEK

Met een dagboek kunnen we uw levensstijl in kaart brengen. Bij aanvang van het begeleidingstraject is het voldoende om drie dagen dit dagboek bij te houden. Voor het inzicht is het fijn als er onder deze drie dagen ook een dag van het weekend zit.



Hoe meer informatie u ons geeft, hoe beter beeld wij van uw levensstijl krijgen. Vul het formulier daarom ook zo volledig en eerlijk als mogelijk in. Alleen op deze manier is er een optimaal advies nodig. Wij veroordelen uw gedrag niet, wij zijn er juist om u te ondersteunen.

Het formulier

Voor het invullen van het dagboek hebben wij vooraf al een formulier voor u gemaakt. Het formulier is onderverdeeld in de kolommen: 'hoeveelheid', 'wat gegeten / gedronken / gerookt / bewogen' en de kolom 'gevoel / gedrag 1-2 uur erna en vorm, kleur en geur van ontlasting'. U treft eerst een voorbeeld van een ingevuld dagboek aan, zodat u hiervan een indicatie krijgt.

Kolom 'hoeveelheid'

De dag is in zeven delen onderverdeeld. Dit past het beste bij de levensstijl van de gemiddelde Nederlander. In deze kolom kunt u de hoeveelheden noteren die u gegeten en gedronken heeft. Dit mag in grammen maar ook in aantallen of porties (opschep)lepels, glazen en bekers.

Kolom 'wat gegeten / gedronken / gerookt / bewogen'

Het is de bedoeling dat u in deze kolom zo veel als mogelijk opschrijft over wat u gegeten en gedronken heeft, eventueel welk bereidingsvet en saus is gebruikt. Hierbij kunt u ook noteren om wat voor soort product het gaat, zoals light, mager, halfvol, vol enzovoort. Daarnaast kunt u beschrijven wat er aan lichamelijke beweging is gedaan. Daar horen dus ook bijzonderheden bij, zoals: veel sambal, glas wijn, een joint, aantal sigaretten, vitaminepillen (incl merknaam en dosering), bloeddrukverlagers, plaspillen, trappen gelopen, 200 m gelopen, 1 uur naar sportschool, enzovoort.

Kolom: 'gevoel / gedrag 1-2 uur erna en vorm, kleur en geur van ontlasting'

Deze kolom is bedoeld om alles wat er in uw lichaam gebeurt op te schrijven. Hierbij kunt u denken aan:

- ♦ Lichamelijk: zware maag, kramp in darmen, jeuk, uitslag, hoofdpijn, misselijkheid
- ♦ Emotioneel: vrolijk, gespannen, prikkelbaar, boos, paniekerig, geen zin, agressief
- ♦ Mentaal: geïnspireerd, creatief, gestrest, moe, wazig in het hoofd, kon wel / niet goed concentreren

Wanneer er een stressvolle gebeurtenis is geweest, probeer dan te analyseren hoe dit is gekomen.

Ontlasting is een indicator voor hoe de spijsvertering werkt. Het zegt dus veel over de gesteldheid van de 'binnenkant'. Hoe ziet uw ontlasting eruit?

- ♦ Kleur: chocoladebruin, geelbruin, zwartbruin, geel, grijswit, groenbruin, helderrode strepen, vage donkerrode strepen, witte vlekken, onverteerde stukken
- ♦ Vorm: stevige sigaar, lange dunne slierten, zachte brei, gekleurd water, keutels, hard Geur: niet of weinig stinkend, zurige lucht, weeïge lucht, rottende lucht
- ♦ Overig: hoeveel gasvorming, blijft de ontlasting wel / niet drijven, is het plakkerig, borrelende buik
- ♦ Andere verschijnselen en uiterlijkheden: boeren, slechte adem, jeuk. Na een halve dag kunnen er ook dingen spelen als: gelige huid, gelig oogwit, last van puistjes, eczeem, benauwdheid etc.

Alvast hartelijk dank voor het invullen.

VOORBEELD: HET DAGBOEK

Hoeveelheid (grammen of (opchep)lepels	Wat gedronken / gegeten / gerookt Welke kruiden, medicijnen, supplementen?	Gevoel / gedrag in de 1-2 uur erna. Vorm, kleur, geur van ontlasting. Soort beweging en hoelang?
2 sneetjes 1 plak 1 stuk 1 kopje	Opstaan (tijdstip: 07:00 uur) volkorenbrood met halvarine 48+ kaas gekookte ei koffie, zwart Supplement: -1 vitamine D3 25 mcg (huismerk kruidvat)	Gevoel: vermoeid en rommelende darmen Dunne ontlasting, licht van kleur
1 kopje 1 stuk	Tussendoor (tijdstip: 11:00 uur) koffie, zwart appel	Gevoel: fit Begeging: 30 minuten hardlopen
1 kom 1 beker 2 stuks	Lunch (tijdstip: 13:00 uur) zelf gemaakte kippensoep halvolle melk volkoren rijstwafels	Gevoel: fit, geen ander gevoel Dunne ontlasting, zinkt en licht van kleur. Veel gasvorming
1 handje 1 beker	Tussendoor (tijdstip: 16:00 uur) gemengde noten, ongezoet thee zonder suiker	Gevoel: suf en weinig energie.
3 opscheplepels 4 opscheplepels 1 stuk (100 g) 1 el 1 juslepel 1 glas	Diner (tijdstip: 18:30 uur) gekookte aardappelen gekookte sperziebonen gegrilde zalm olijfolie (om in te bakken) zelfgemaakte jus Rode wijn	Gevoel: uitgerust en wat meer energie dan vanmiddag. Veel gasvorming
1 schaaltje 1 stuk 1 kop	Tussendoor (tijdstip: 20:00 uur) volle yoghurt mandarijn thee zonder suiker	Gevoel: wat fitter gevoel na een wandeling van 30 minuten buiten
	Bedtijd (tijdstip:) niets	Gevoel: moe, optijd gaan slapen

**Let op, dit is slechts een voorbeeld hoe een dagpatroon van de gemiddelde Nederlander eruit kan zien. Dit is geen voorbeeld van hoe de voeding eruit moet zien om optimale gezondheid te bereiken.*

HET DAGBOEK

Naam: _____

Datum: _____

Gewicht: _____

Hoeveelheid (grammen of (opchep)lepel	Wat gedronken / gegeten / gerookt Welke kruiden, medicijnen, supplementen?	Gevoel / gedrag in de 1-2 uur erna. Vorm, kleur, geur van ontlasting. Soort beweging en hoelang?
	Opstaan (tijdstip:)	Gevoel:
	Tussendoor (tijdstip:)	Gevoel:
	Lunch (tijdstip:)	Gevoel:
	Tussendoor (tijdstip:)	Gevoel:
	Diner (tijdstip:)	Gevoel:
	Tussendoor (tijdstip:)	Gevoel:
	Bedtijd (tijdstip:)	Gevoel:

HET DAGBOEK

Naam: _____

Datum: _____

Gewicht: _____

Hoeveelheid (grammen of (opchep)lepel	Wat gedronken / gegeten / gerookt Welke kruiden, medicijnen, supplementen?	Gevoel / gedrag in de 1-2 uur erna. Vorm, kleur, geur van ontlasting. Soort beweging en hoelang?
	Opstaan (tijdstip:))	Gevoel:
	Tussendoor (tijdstip:))	Gevoel:
	Lunch (tijdstip:))	Gevoel:
	Tussendoor (tijdstip:))	Gevoel:
	Diner (tijdstip:))	Gevoel:
	Tussendoor (tijdstip:))	Gevoel:
	Bedtijd (tijdstip:))	Gevoel:

HET DAGBOEK

Naam: _____

Datum: _____

Gewicht: _____

Hoeveelheid (grammen of (opchep)lepels	Wat gedronken / gegeten / gerookt Welke kruiden, medicijnen, supplementen?	Gevoel / gedrag in de 1-2 uur erna. Vorm, kleur, geur van ontlasting. Soort beweging en hoelang?
	Opstaan (tijdstip:))	Gevoel:
	Tussendoor (tijdstip:))	Gevoel:
	Lunch (tijdstip:))	Gevoel:
	Tussendoor (tijdstip:))	Gevoel:
	Diner (tijdstip:))	Gevoel:
	Tussendoor (tijdstip:))	Gevoel:
	Voor het slapen (tijdstip:))	Gevoel: