

# Eetverslag met koolhydraatgetallen en glucose-dagcurve bij diabetes

## Waarom een eetverslag?

Een eetverslag met koolhydraat-, insuline- en glucosegetallen geeft veel inzicht. We kunnen zien of de afstemming tussen insuline en de maaltijden beter kan. We kunnen ook een inschatting maken van uw koolhydraat: insuline-ratio (KIR). De KIR is de hoeveelheid koolhydraten die 'verwerkt' wordt door 1 eenheid insuline.

## 5-daags eetverslag:

Noteer 5 dagen wat u eet en drinkt en drinkt. Dit hoeven geen aansluitende dagen te zijn. Zorg er voor dat er ook een weekenddag bij zit.

Noteer welke voedingsmiddelen u neemt, en hoeveel. Schrijf op hoeveel koolhydraten in uw voeding zit en de hoeveel insuline die u hierbij gebruikt. Noteer ook uw glucosewaarden vóór en 2 uur na de maaltijden. Heeft u een glucosesensor? Gebruik dan de uitdraai van de sensorregistratie. Neem het volledig ingevulde eetverslag mee naar uw afspraak met de diëtist. U mag het ook vooraf inscannen en mailen (e-mailadres afdeling diëtetiek= [afdelingdiëtetiek@amsterdamumc.nl](mailto:afdelingdiëtetiek@amsterdamumc.nl)).

## Koolhydraatgetallen:

Er zijn verschillende tabellen met koolhydraatgetallen. Goede tabellen zijn de 'Eettabel' van het Voedingscentrum, 'Kijk op koolhydraten' en 'zien-weten-eten'.

Heeft u een smartphone? Dan zijn de 'Eetmeter' en de 'Koolhydraatkenner' handige Apps. Een goed computerprogramma om uw voeding bij te houden is [www.dieetinzicht.nl](http://www.dieetinzicht.nl).

Vaak staat er op een verpakking ook hoeveel koolhydraten een product bevat per 100 gram. Reken dit om naar uw portie.

## Bereid of onbereid

De voedingswaarde kan veranderen bij koken of bakken. 100 gram ongekookte rijst bevat 78 gram koolhydraten, maar 100 gram gekookte rijst bevat 32 gram koolhydraten. Rijst neemt immers water op tijdens het koken. Dit geldt ook voor bijvoorbeeld pasta en couscous.

## Suikervrij of ongezoet

Een product dat suikervrij of ongezoet is kan wel koolhydraten bevatten.

Het product bevat dan geen toegevoegd suiker. Toch kan het van nature aanwezige suikers of zetmeel bevatten, zoals fruitsuikers in vruchtensap.

## Vragen of onduidelijkheden?

Bij vragen over het invullen van dit eetverslag kunt u ons bellen.

Telefoonnummer: polikliniek Diëtetiek locatie AMC: 020-5662385

polikliniek diëtetiek locatie VUmc: 020-4443410

Naam: ..... Geb:..... Patiëntnummer: ..... datum/ dag: .....

Maaltijd (tijd)	Glucose (mmol/L)	Insuline (tijd)	Voedingsmiddel (met hoeveelheid):	KH (gram)	Opmerking*
Vóór ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
Ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na het ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
Lunch: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na de lunch: ..... uur		..... IE ..... uur			
Avondmaaltijd: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na de avondmaaltijd: ..... uur		..... IE ..... uur			
Voor het slapen: ..... uur		..... IE ..... uur			

\*) Beweging/ sport, ziekte, stress, enzovoort. Noteer hier ook pancreasenzymen als u die gebruikt.

Naam: ..... Geb:..... Patiëntnummer: ..... datum/ dag: .....

Maaltijd (tijd)	Glucose (mmol/L)	Insuline (tijd)	Voedingsmiddel (met hoeveelheid):	KH (gram)	Opmerking*
Vóór ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
Ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na het ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
Lunch: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na de lunch: ..... uur		..... IE ..... uur			
Avondmaaltijd: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na de avondmaaltijd: ..... uur		..... IE ..... uur			
Voor het slapen: ..... uur		..... IE ..... uur			

\*) Beweging/ sport, ziekte, stress, enzovoort. Noteer hier ook pancreasenzymen als u die gebruikt.

Naam: ..... Geb:..... Patiëntnummer: ..... datum/ dag: .....

Maaltijd (tijd)	Glucose (mmol/L)	Insuline (tijd)	Voedingsmiddel (met hoeveelheid):	KH (gram)	Opmerking*
Vóór ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
Ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na het ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
Lunch: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na de lunch: ..... uur		..... IE ..... uur			
Avondmaaltijd: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na de avondmaaltijd: ..... uur		..... IE ..... uur			
Voor het slapen: ..... uur		..... IE ..... uur			

\*) Beweging/ sport, ziekte, stress, enzovoort. Noteer hier ook pancreasenzymen als u die gebruikt.

Naam: ..... Geb:..... Patiëntnummer: ..... datum/ dag: .....

Maaltijd (tijd)	Glucose (mmol/L)	Insuline (tijd)	Voedingsmiddel (met hoeveelheid):	KH (gram)	Opmerking*
Vóór ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
Ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na het ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
Lunch: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na de lunch: ..... uur		..... IE ..... uur			
Avondmaaltijd: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na de avondmaaltijd: ..... uur		..... IE ..... uur			
Voor het slapen: ..... uur		..... IE ..... uur			

\*) Beweging/ sport, ziekte, stress, enzovoort. Noteer hier ook pancreasenzymen als u die gebruikt.

Naam: ..... Geb:..... Patiëntnummer: ..... datum/ dag: .....

Maaltijd (tijd)	Glucose (mmol/L)	Insuline (tijd)	Voedingsmiddel (met hoeveelheid):	KH (gram)	Opmerking*
Vóór ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
Ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na het ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
Lunch: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na de lunch: ..... uur		..... IE ..... uur			
Avondmaaltijd: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na de avondmaaltijd: ..... uur		..... IE ..... uur			
Voor het slapen: ..... uur		..... IE ..... uur			

\*) Beweging/ sport, ziekte, stress, enzovoort. Noteer hier ook pancreasenzymen als u die gebruikt.

Naam: ..... Geb:..... Patiëntnummer: ..... datum/ dag: .....

Maaltijd (tijd)	Glucose (mmol/L)	Insuline (tijd)	Voedingsmiddel (met hoeveelheid):	KH (gram)	Opmerking*
Vóór ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
Ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na het ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
Lunch: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na de lunch: ..... uur		..... IE ..... uur			
Avondmaaltijd: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na de avondmaaltijd: ..... uur		..... IE ..... uur			
Voor het slapen: ..... uur		..... IE ..... uur			

\*) Beweging/ sport, ziekte, stress, enzovoort. Noteer hier ook pancreasenzymen als u die gebruikt.

Naam: ..... Geb:..... Patiëntnummer: ..... datum/ dag: .....

Maaltijd (tijd)	Glucose (mmol/L)	Insuline (tijd)	Voedingsmiddel (met hoeveelheid):	KH (gram)	Opmerking*
Vóór ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
Ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na het ontbijt: ..... uur		..... IE ..... uur			
Lunch: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na de lunch: ..... uur		..... IE ..... uur			
Avondmaaltijd: ..... uur		..... IE ..... uur			
2 uur na de avondmaaltijd: ..... uur		..... IE ..... uur			
Voor het slapen: ..... uur		..... IE ..... uur			

\*) Beweging/ sport, ziekte, stress, enzovoort. Noteer hier ook pancreasenzymen als u die gebruikt.