

## Toelichting **VOEDSEL**DAGBOEK

Het invullen van een voedseldagboek is niet eenvoudig en kost veel tijd. Toch zijn al deze gegevens nodig om samen met de arts, diëtist of therapeut te zoeken naar een mogelijke relatie tussen voedingsmiddel, allergie of andere klachten.

*Dit kan alleen indien gedurende het aantal afgesproken dagen het voedseldagboek nauwkeurig is ingevuld.*

### Richtlijnen:

- Noteer ALLES wat u eet en drinkt in de kolom voedingsmiddelen.  
Geef de HOEVEELHEID en het SOORT voedingsmiddel aan.  
b.v.: 1 snee volkorenbrood, normaal besmeerd met margarine  
1 plak achterham  
1 kopje/beker koffie met hlafvolle koffiemelk, zonder suiker.
- Noem het MERK van de voedingsmiddelen die u gebruikt.  
b.v. Brio margarine, achterham van de Hema. Douwe Egberts koffie, Becel koffiemelk.
- Beschrijf (indien van toepassing) hoe de gerechten bereid worden en welke toevoegingen gebruikt worden.  
b.v.: gehaktbal:  
500 gram rundergehakt + 2 beschuiten (Bolletje), + 1 ei, peper, zout, nootmuskaat.  
Hiervan worden 5 gehaktballen gevorm en gebakken in Brio margarine met een scheutje olijfolie.
- SOORT reactie: Wat, hoe en waar.  
Geef hierbij bijzonderheden aan als: *jeuk*, b.v.aan hals; *eczeem* b.v. op binnenkant rechter elleboog; *prikkelende ogen*; *loopneus* b.v. heldere afscheiding niezen; *kriebelhoest*; *hoofdpijn*, b.v. boven de ogen; *vermoeidheid*; *puistjes*: b.v. op de kin; etc.
- Bij de MATE van reactie noteert u of deze licht (=1), matig (= 2) of ernstig (= 3) was.
- Meld ook het TIJDSTIP waarop de reactie aanving en de DUUR van de reactie.  
b.v.: prikkelende ogen om 8.00, dit duurde 30 minuten.
- Geef bij MEDICIJNEN en PREPARATEN aan welke en hoeveel medicijnen u gebruikt en op welk tijdstip.

Bijzonderheden: .....

.....

.....