

Bewustwording

Voeding- en darmklachtendagboek

Om inzicht te krijgen in de oorzaak van je maag- en darmklachten, is het van belang dat je aan de slag gaat met bewustwording. Door middel van het **14daagse eet- en darmklachtendagboek** krijg je een goede indruk van je voeding en huidige leefstijl. Je kunt deze vinden op de volgende pagina's.

Het is de bedoeling dat je gedurende 14 dagen alles wat je in je mond stopt noteert per eetmoment (per tijdstip). Dit zal eten of drinken zijn, zowel maaltijden als tussendoortjes. Ook kauwgom, pepermunt, dropjes, een lolly, energiedrank, een borrel, sigaretten en een joint, tellen mee.

Probeer dit zo eerlijk mogelijk te noteren. Je gaat hiermee aan de slag om meer inzicht te krijgen. Dan is het ook belangrijk dat je nauwkeurig bent in wat je noteert. Je vult dit in bij 'gegeten/gedronken'. Bij 'herkomst/merk' schrijf je op van welke merk een product is en of je bijvoorbeeld een gewone appel of een biologische hebt. Weet je dit niet, dan zet je dat neer. Bij 'bereidingsinfo' zet je neer of je een maaltijd gekookt of gebakken hebt en met wat voor vet en kruiden. Deze drie kolommen heb ik samengevoegd, zodat je meer ruimte hebt om dit door elkaar te noteren.

Voorbeeld: "2 geroosterde volkoren boterhammen van Albert Heijn huismerk dik besmeerd met roomboter en 2 plakjes kipfilet met een glas biologische volle melk." Bij dit voorbeeld is "geroosterd" de bereidingswijze, bij herkomst/merk zie je "Albert Heijn huismerk" en "biologische volle" staan en gegeten/gedronken zie je de soort producten staan (volkoren brood, melk, roomboter, kipfilet).

Schrijf ook op als je klachten hebt, wanneer ze zijn ontstaan en hoe lang ze aanhouden. Voorbeelden van klachten zijn: opgeblazen gevoel, winderigheid, misselijkheid, darmkrampen, diarree, obstipatie (verstopping) en steken in de buik. Dit kun je invullen bij 'soort klachten + tijd'.

Bij 'te veel gegeten?', 'gehaast gegeten?' en 'gerust na het eten?' vul je 'ja' of 'nee' in op elk moment van de dag dat je hebt gegeten. Onder rusten wordt bedoeld dat je even (bijv. 10 minuten) rustig blijft zitten en niet gelijk de afwas gaat doen of de deur uitgaat om bijvoorbeeld te sporten.

Bij 'opmerkingen' kun je bijvoorbeeld opschrijven of veel stress had die dag of dat je juist een relaxdag had.

Op de volgende bladzijde vind je een voorbeeld van hoe je het eetdagboek kunt invullen.

TIP 1: Noteer direct na consumptie wat je hebt gegeten of gedronken. Zo vergeet je niets.

TIP 2: Hoe nauwkeuriger je de lijsten invult, des te meer informatie je mij geeft.

VOOR- BEELD	Gegeten/ gedronken	Herkomst/ merk	Bereidings info	Soort klachten + tijd	Te veel gegeten ?	Gehaast gegeten?	Gerust na het eten?	Hoe voel je je?	Opmerkingen (bijv. stress, of vakantie)
Ontbijt Tijd: 7.15 uur	2 sneetjes waldekorenbrood (geroosterd) besmeerd met roomboter, 1 plak 48+ kaas en 1 plak biologische kipfilet. 2 kopjes rooibosthee met een theelepeltje honing			6.45 uur Misselijk- heid	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd: 10.15 uur	2 glazen water 1 plak ontbijtkoek met roomboter			10.45 uur Darm- krampen	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	Veel stress op werk, deadline
Lunch Tijd: 12.00 uur	1 wit pistoletje met tonijnsalade (kant en klaar) en een tomatensoep van de kantine met gehaktballetjes 1 kalfsvleeskroketje 1 glas halfvolle melk (150 ml)			12.15 uur Opgeblazen gevoel buik	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd: 16.15 uur 17.45 uur	1 pakje Liga evergreen (2 koekjes) 1 glas limonade van Slimpie 1 glas chocolademelk (automaat) 1 flesje bier, Hertog Jan (330 ml) 2 blokjes oude kaas			17.50 uur Steken in de buik	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Diner Tijd: 18.45 uur	3 grote aardappelen met schil 120 gram hamburger (kant en klaar) Gebakken in de roomboter met light-mayonaise van Remia 100 gram rode kool bio (uit blik) 1 schaalje vanillevla, Melkan			19.15 uur winderighei d	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	Direct na het eten gaan sporten
Tot slot Tijd: 20.30 uur	3 stroopwafels 2 koppen koffie, Senseo			Geen klachten	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	

Voeding- en darmklachtendagboek

Naam:

Datum:

Dag 1	Gegeten/ gedronken	Herkomst/ merk	Bereidings info	Soort klachten + tijd	Te veel gegeten?	Gehaast gegeten?	Gerust na het eten?	Hoe voel je je?	Opmerkingen (bijv. stress, of vakantie)
Ontbijt Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Lunch Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Diner Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tot slot Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	

Voeding- en darmklachtendagboek

Naam:

Datum:

Dag 2	<i>Gegeten/ gedronken</i>	<i>Herkomst/ merk</i>	<i>Bereidings info</i>	<i>Soort klachten + tijd</i>	<i>Te veel gegeten?</i>	<i>Gehaast gegeten?</i>	<i>Gerust na het eten?</i>	<i>Hoe voel je je?</i>	<i>Opmerkingen (bijv. stress, of vakantie)</i>
Ontbijt Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Lunch Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Diner Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tot slot Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	

Voeding- en darmklachtendagboek

Naam:

Datum:

Dag 3	<i>Gegeten/ gedronken</i>	<i>Herkomst/ merk</i>	<i>Bereidings info</i>	<i>Soort klachten + tijd</i>	<i>Te veel gegeten?</i>	<i>Gehaast gegeten?</i>	<i>Gerust na het eten?</i>	<i>Hoe voel je je?</i>	<i>Opmerkingen (bijv. stress, of vakantie)</i>
Ontbijt Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Lunch Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Diner Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tot slot Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	

Voeding- en darmklachtendagboek

Naam:

Datum:

Dag 4	<i>Gegeten/ gedronken</i>	<i>Herkomst/ merk</i>	<i>Bereidings info</i>	<i>Soort klachten + tijd</i>	<i>Te veel gegeten?</i>	<i>Gehaast gegeten?</i>	<i>Gerust na het eten?</i>	<i>Hoe voel je je?</i>	<i>Opmerkingen (bijv. stress, of vakantie)</i>
Ontbijt Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Lunch Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Diner Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tot slot Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	

Voeding- en darmklachtendagboek

Naam:

Datum:

Dag 5	<i>Gegeten/ gedronken</i>	<i>Herkomst/ merk</i>	<i>Bereidings info</i>	<i>Soort klachten + tijd</i>	<i>Te veel gegeten?</i>	<i>Gehaast gegeten?</i>	<i>Gerust na het eten?</i>	<i>Hoe voel je je?</i>	<i>Opmerkingen (bijv. stress, of vakantie)</i>
Ontbijt Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Lunch Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Diner Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tot slot Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	

Voeding- en darmklachtendagboek

Naam:

Datum:

Dag 6	<i>Gegeten/ gedronken</i>	<i>Herkomst/ merk</i>	<i>Bereidings info</i>	<i>Soort klachten + tijd</i>	<i>Te veel gegeten?</i>	<i>Gehaast gegeten?</i>	<i>Gerust na het eten?</i>	<i>Hoe voel je je?</i>	<i>Opmerkingen (bijv. stress, of vakantie)</i>
Ontbijt Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Lunch Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Diner Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tot slot Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	

Voeding- en darmklachtendagboek

Naam:

Datum:

Dag 7	<i>Gegeten/ gedronken</i>	<i>Herkomst/ merk</i>	<i>Bereidings info</i>	<i>Soort klachten + tijd</i>	<i>Te veel gegeten?</i>	<i>Gehaast gegeten?</i>	<i>Gerust na het eten?</i>	<i>Hoe voel je je?</i>	<i>Opmerkingen (bijv. stress, of vakantie)</i>
Ontbijt Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Lunch Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Diner Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tot slot Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	

Voeding- en darmklachtendagboek

Naam:

Datum:

Dag 8	<i>Gegeten/ gedronken</i>	<i>Herkomst/ merk</i>	<i>Bereidings info</i>	<i>Soort klachten + tijd</i>	<i>Te veel gegeten?</i>	<i>Gehaast gegeten?</i>	<i>Gerust na het eten?</i>	<i>Hoe voel je je?</i>	<i>Opmerkingen (bijv. stress, of vakantie)</i>
Ontbijt Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Lunch Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Diner Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tot slot Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	

Voeding- en darmklachtendagboek

Naam:

Datum:

Dag 9	<i>Gegeten/ gedronken</i>	<i>Herkomst/ merk</i>	<i>Bereidings info</i>	<i>Soort klachten + tijd</i>	<i>Te veel gegeten?</i>	<i>Gehaast gegeten?</i>	<i>Gerust na het eten?</i>	<i>Hoe voel je je?</i>	<i>Opmerkingen (bijv. stress, of vakantie)</i>
Ontbijt Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Lunch Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Diner Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tot slot Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	

Voeding- en darmklachtendagboek

Naam:

Datum:

Dag 10	<i>Gegeten/ gedronken</i>	<i>Herkomst/ merk</i>	<i>Bereidings info</i>	<i>Soort klachten + tijd</i>	<i>Te veel gegeten?</i>	<i>Gehaast gegeten?</i>	<i>Gerust na het eten?</i>	<i>Hoe voel je je?</i>	<i>Opmerkingen (bijv. stress, of vakantie)</i>
Ontbijt Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Lunch Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Diner Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tot slot Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	

Voeding- en darmklachtendagboek

Naam:

Datum:

Dag 11	<i>Gegeten/ gedronken</i>	<i>Herkomst/ merk</i>	<i>Bereidings info</i>	<i>Soort klachten + tijd</i>	<i>Te veel gegeten?</i>	<i>Gehaast gegeten?</i>	<i>Gerust na het eten?</i>	<i>Hoe voel je je?</i>	<i>Opmerkingen (bijv. stress, of vakantie)</i>
Ontbijt Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Lunch Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Diner Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tot slot Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	

Voeding- en darmklachtendagboek

Naam:

Datum:

Dag 12	<i>Gegeten/ gedronken</i>	<i>Herkomst/ merk</i>	<i>Bereidings info</i>	<i>Soort klachten + tijd</i>	<i>Te veel gegeten?</i>	<i>Gehaast gegeten?</i>	<i>Gerust na het eten?</i>	<i>Hoe voel je je?</i>	<i>Opmerkingen (bijv. stress, of vakantie)</i>
Ontbijt Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Lunch Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Diner Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tot slot Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	

Voeding- en darmklachtendagboek

Naam:

Datum:

Dag 13	<i>Gegeten/ gedronken</i>	<i>Herkomst/ merk</i>	<i>Bereidings info</i>	<i>Soort klachten + tijd</i>	<i>Te veel gegeten?</i>	<i>Gehaast gegeten?</i>	<i>Gerust na het eten?</i>	<i>Hoe voel je je?</i>	<i>Opmerkingen (bijv. stress, of vakantie)</i>
Ontbijt Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Lunch Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Diner Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tot slot Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	

Voeding- en darmklachtendagboek

Naam:

Datum:

Dag 14	<i>Gegeten/ gedronken</i>	<i>Herkomst/ merk</i>	<i>Bereidings info</i>	<i>Soort klachten + tijd</i>	<i>Te veel gegeten?</i>	<i>Gehaast gegeten?</i>	<i>Gerust na het eten?</i>	<i>Hoe voel je je?</i>	<i>Opmerkingen (bijv. stress, of vakantie)</i>
Ontbijt Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Lunch Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tussendoor Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Diner Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	
Tot slot Tijd:					<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Ja/Nee</i>	Slecht/ matig/ neutraal/ redelijk/ goed	

