

NAAM:

dag en datum:

maaltijd en tijdstip	voedingsmiddelen	merk	bereiding en toevoegingen	soort reactie	mate van reactie	aanvang en duur reactie	medicijn/supplement
ONTBIJT:							
TUSSENDOOR							
MIDDAGMAAL							
TUSSENDOOR							
AVONDMAALTIJD							
's AONDS / 's NACHTS							

BIJZONDERHEDEN:



## **RICHTLIJNEN VOOR HET INVULLEN VAN HET VOEDSEL DAGBOEK.**

Het invullen van het voedseldagboek is één van de onderzoeksmethoden, gebruikt voor het vaststellen van voedselovergevoeligheid. U noteert in het voedseldagboek niet alleen al het **eten en drinken**, maar ook eventuele **klachten en reacties** die zich voordoen.

Zorgvuldig werken is hierbij heel belangrijk.

Noteer alles wat u eet en drinkt, al is het maar een hapje, slokje.

U hoeft zelf geen relatie te leggen tussen wat u eet/drinkt en eventuele klachten.

Het is de bedoeling dat het voedseldagboek minimal 7 dagen ingevuld wordt, waarbij in ieder geval ook de twee weekenddagen.

**TIJD:** soms treden klachten direct op, soms duurt het wat langer. Daarom is het tijdstip van eten belangrijk.

**VOEDINGSMIDDELEN EN MERK:** graag noteren wat u eet , maar ook hoeveel.

**BEREIDING:** ook de manier van bereiden kan van invloed zijn op uw reactie, daarom graag noteren.

**TOEVOEGINGEN:** vaak worden kruiden(mixen), zout, specerijen e.d. gebruikt. Graag **alle** toevoegingen noteren.

**KLACHTEN:** alle klachten kunnen belangrijk zijn, dus alles opschrijven. De mate van reactie zoals u deze ervaart kan in een getal worden weergegeven:

1 = lichte reactie

2 = matige reactie

5 = ernstige reactie

**MEDICIJNEN:** het gebruik, dosering, hoeveelheid.

**BIJZONDERHEDEN:** alles wat afwijkt van de gewone gang van zaken graag noteren.