

# VOEDINGSDAGBOEK

## BIJ EEN VETBALANS

**Naam:** .....

**Geboortedatum:** .....

**Patientennummer:** .....

### Inleiding

De kinderarts heeft voorgesteld om een vetbalans uit voeren bij uw kind. Met een vetbalans onderzoeken we hoe de opname van vetten uit de voeding is. Dit noemen we ook wel de vetabsorptie.

Wij vragen u om gedurende drie (=dag 1,2,3) opeenvolgende dagen nauwkeurig op te schrijven wat uw kind eet, drinkt en snoept. Hiervoor gebruikt u het voedingsdagboek in deze folder.

Daarnaast verzamelt u op dag 2, 3 en 4 de ontlasting van uw kind. Hiervoor heeft u instructies meegekregen.

### Hoe vult u het voedingsdagboek in?

#### Algemeen

- Kies bij voorkeur een periode uit waarin géén bijzondere dagen voorkomen (zoals verjaardagen of feestdagen).
- Houd het dagboek steeds bij de hand. Dan is de kans klein dat u iets vergeet te noteren.

#### Wat noteert u?

- Schrijf alles op, ook kleine hapjes zoals een snoepje, chips enz.
- Vergeet de dranken niet zoals thee, appelsap, water enz.
- Omschrijf precies wat uw kind eet, bijvoorbeeld:
  - o Bij melk: volle, halfvolle of magere melk, karnemelk, Yogidrink, volle vla, halfvolle vla.



Deze informatie voor patiënten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis 2011 [www.jeroenboschziekenhuis.nl](http://www.jeroenboschziekenhuis.nl)

(DIE-062, uitgave juli 2012)

- o Bij boter: margarine, roomboter, halvarine, dieetmargarine of dieethalvarine.
  - o Bij brood: wit, bruin, volkoren, roggebrood of krentenbrood.
  - o Bij koek: sprits, speculaasje, gevulde koek enz.
  - o Bij zoutjes: chips, Pepsels, ongezouten pinda 's of Wokkels, enz.
- Noteer de ingrediënten die u voor de warme maaltijd gebruikt, bijvoorbeeld:
    - o Soep: 1 pakje tomatensoep (Honig, 4 pers.), gehaktballetjes van 1 ons half om half gehakt.
    - o Gehaktbal: 1 pond gehakt (half om half), 1 ei, 1 beschuit, peper, zout en nootmuskaat.
    - o Jus: 100 gram Croma + 1 kopje water.
    - o Aardappelpuree: 1 kilo aardappelen, 1 scheut volle melk (1 dl), ± 50 gram margarine, nootmuskaat.
    - o Sperziebonen: 750 gram sperziebonen, klontje margarine (15 gram) en nootmuskaat.

#### Hoeveelheden noteren

- Schrijf zo precies mogelijk op hoeveel uw kind eet en drinkt. Bijvoorbeeld:
  - o een sneetje brood,
  - o een glas halfvolle melk,
  - o een grote appel,
  - o een kop thee zonder suiker,
  - o een opscheplepel witlof,
  - o een theelepel suiker
  - o een handje popcorn.
- Noteer ook nauwkeurig wat uw kind gegeten heeft van de warme maaltijd. Bijvoorbeeld:
  - o een vierde deel van de soep,
  - o een achtste deel van de aardappelpuree,
  - o een juslepel van de jus.

Geef bij voorkeur de hoeveelheden aan in gram of in milliliter.

- Noteer in het voedingsdagboek de inhoud van het serviesgoed dat u gebruikt (thuis en evt. op school).

een kop	:..... ml	een mok	:..... ml
een schaalte	:..... ml	een glas	:..... ml
een beker	:..... ml	een bord pap of soep	:..... ml

#### Medicijnen en supplementen

Schrijf op welke medicijnen en/of supplementen uw kind inneemt (bijv. vitamines, pancreasenzymen) en vermeld daarbij de hoeveelheid en het tijdstip van de inname.

#### Uitslag

De diëtist berekent en beoordeelt de voedingsinname van uw kind en rapporteert aan de kinderarts. Deze bespreekt de uitslag met u.

#### Heeft u nog vragen?

Heeft u vragen over de vetbalans of over het voedingsdagboek? Neemt u dan contact op met de afdeling Diëtetiek. Op werkdagen tussen 9.00 uur en 12.00 uur belt u het secretariaat: telefoonnummer (073) 533 20 19.

**Voorbeeld dagboek**

Dag: ..... Datum: .....

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden
Ontbijt	Wit brood Boter  Kaas Jam Thee met suiker	2 sneetjes dik besmeerd, becel light 1 plak jong belegen ruim belegd 2 koppen, 2 klontjes	
In de loop van de ochtend	Speculaasje Appel	1x 1, zonder schil	
Middag- maaltijd	Bruin brood Beschuit Boter  Vleeswaren Hagelslag Halfvolle melk Jus d'orange	2 sneetjes 1x dik besmeerd, Becel light Salami 2 plakken Gewoon 2 glazen van 150 ml 100 ml	
In de loop van de mid- dag	Thee met suiker Gevulde koek	2 koppen, 2 klontjes 1x	
Avond maaltijd	Kippensoep  Rookworst Boerenkoolstamppot Mosterd Jus Vanillevla	1 bord ongebonden, met 1 el vermicelli Magere, 1 stukje 2 groentelepels 1 tl 1 juslepel vol, 1 schaaltje	
In de loop van de avond	Banaan Limonade	1x 1 glas	

**Voedingsdagboek**

Dag: \_\_\_\_\_

Naam: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_\_

Patientenr: \_\_\_\_\_

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden
Ontbijt			
In de loop van de ochtend			
Middagmaaltijd			
In de loop van de middag			
Avondmaaltijd			
In de loop van de avond			

**Voedingsdagboek**

Dag:

Naam:

Patientenr.:

Datum:

Geboortedatum:

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden
Ontbijt			
In de loop van de ochtend			
Middagmaaltijd			
In de loop van de middag			
Avondmaaltijd			
In de loop van de avond			

**Voedingsdagboek**

Dag: \_\_\_\_\_ Naam: \_\_\_\_\_ Patientennr: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Geboortedatum: \_\_\_\_\_

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden
Ontbijt			
In de loop van de ochtend			
Middagmaaltijd			
In de loop van de middag			
Avondmaaltijd			
In de loop van de avond			

**Voedingsdagboek**

Dag:

Naam:

Patientenr.:

Datum:

Geboortedatum:

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden
Ontbijt			
In de loop van de ochtend			
Middagmaaltijd			
In de loop van de middag			
Avondmaaltijd			
In de loop van de avond			

**Voedingsdagboek**

Dag:

Naam:

Patientennr:

Datum:

Geboortedatum:

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden
Ontbijt			
In de loop van de ochtend			
Middagmaaltijd			
In de loop van de middag			
Avondmaaltijd			
In de loop van de avond			



**Voedingsdagboek**

Dag:

Naam:

Patientenr.:

Datum:

Geboortedatum:

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden
Ontbijt			
In de loop van de ochtend			
Middagmaaltijd			
In de loop van de middag			
Avondmaaltijd			
In de loop van de avond			