



Voedings- en ontlastingsdagboek

Waarom een voedings- en ontlastingsdagboek?

In dit dagboek kunt u opschrijven wat u iedere dag eet en drinkt. Daarnaast schrijft u iedere dag op wanneer u naar de wc (ontlastingspatroon) bent geweest. Het geeft u en ons inzicht in uw voedingsgewoonte en de mogelijke relatie met uw klachten. Het is de bedoeling dat u dit dagboek 3 dagen achter elkaar bijhoudt, waaronder 1 weekenddag en 2 doordeweekse dagen. Schrijf zo precies mogelijk op wat u eet en drinkt. Daarna stuurt u dit dagboek terug naar de polikliniek gelijk met de overige formulieren in de bijgevoegde antwoordenvolp.

Voedingsdagboek

Hoe vult u het voedingsdagboek in?

De regels hieronder hebben we gemaakt om u te helpen bij het invullen. Lees ze vooraf goed door.

1. Schrijft u zo precies mogelijk op:
 - wat u eet en drinkt;
 - hoeveel u gegeten en gedronken heeft;
 - op welk moment van de dag u eet en drinkt.
2. Schrijft u precies op wat u eet, bijvoorbeeld:
 - brood; volkoren, mais, wit;
 - melk: (half)vol, mager, karne- of chocolademelk;
 - boter: margarine, halvarine, roomboter enzovoort;
 - koek: sprits, biscuit, lange vinger enzovoort;
 - dranken: cola light, vruchtensap, roosvicee enzovoort.
3. Schrijf de hoeveelheden op in huishoudelijke maten.
Zoals 2 sneden brood, een groentelepel groente, een handje chips.
4. Meet van het meest gebruikte serviesgoed de hoeveelheid (de eerste keer) in een maatbeker af. Dit maakt het invullen makkelijker voor u.

Op de volgende pagina vindt u een voorbeeld van een ingevuld voedings- en vocht dagboek.

Voorbeeld voedingsdagboek








DAG 1dag - Datum

	Voedingsmiddel/drank	Hoeveelheid	Bijzonderheden
Ontbijt	<ul style="list-style-type: none"> - Wit brood - Boter - Kaas - Jam - Thee met suiker 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 sneetjes - Dik besmeerd, Becel - 1 plak jong belegen - Ruim belegd - 2 kopjes 125 ml, 2 klontjes 	
In de loop van de ochtend	<ul style="list-style-type: none"> - Koffie met - Koffiemelk - Speculaasje - Appel 	<ul style="list-style-type: none"> - 2x 150 ml - Halfvolle koffiemelk - 1x - 1x zonder schil 	
Middagmaaltijd	<ul style="list-style-type: none"> - Bruin brood - Beschuit - Boter - Vleeswaren - Hagelslag - Halfvolle melk - Jus d'orange 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 sneetjes - 1x - Dik besmeerd, Becel - Salami 2 plakken - Gewoon - 2x 150 ml - 1x 100 ml 	
In de loop van de middag	<ul style="list-style-type: none"> - Thee met suiker - Gevulde koek 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 kopjes 125 ml, 2 klontjes - 1x 	Na lunch veel boeren
Avondmaaltijd	<ul style="list-style-type: none"> - Kippensoep - Rookworst - Boerenkoolstampot - Mosterd - Jus - Vanillevla 	<ul style="list-style-type: none"> - Ongebonden, met vermicelli 200 ml - Magere, een halve - 2 groentelepels - 1 theelepel - 1 juslepel - vol, 1 schaaltje 200ml 	
In de loop van de avond	<ul style="list-style-type: none"> - Banaan - Limonade 	<ul style="list-style-type: none"> - 1x - 2x 175 ml 	

Ontlastingsdagboek

Het is belangrijk dat u tijdens de dagen dat u het voedings- en vocht dagboek invult ook het ontlastingsdagboek invult.

1. Vul elke dag een rij in.
2. Boven de tabel noteert u de datum; begin op dezelfde dag dat u met het voedingsdagboek start.
3. In kolom 1 noteert u het tijdstip en aantal keren dat u gepoept heeft.
4. In kolom 2 noteert u de samenstelling van de poep ; zie hiervoor figuur 1.
5. In kolom 3 noteert u het aantal keren dat u die dag windjes of poep niet heeft kunnen ophouden.
6. In kolom 4 noteert u de pijnscore; zie hiervoor figuur 2.
7. In kolom 5 noteert u als iets van invloed is op het naar de wc gaan zoals bijvoorbeeld medicatie, beweging of voeding.

De "BRISTOL STOOL FORM SCALE" Ontlastingschaal		
Type 1		1. Harde losse keutels (moeilijke stoelgang).
Type 2		2. Samengekleefde keutels.
Type 3		3. Worstvormige stoelgang, brokkelig van structuur.
Type 4		4. Worstvormige stoelgang, zacht en glad van structuur.
Type 5		5. Zachte stoelgang met duidelijke scherpe contouren (makkelijke stoelgang).
Type 6		6. Zachte tot zeer zachte stoelgang met onduidelijke contouren.
Type 7		7. Waterige stoelgang, geen structuur aanwezig (geheel vloeibaar).
Type 0		0. Geen ontlasting

Hoeveelheid ontlasting	
A	sporen / weinig
B	≤ koffiekopje / gewoon
C	≥ soepkom / veel

Figuur 1. De 'Bristol Stool Form Scale' Ontlastingschaal

Pijnscore										
0 = geen pijn 10 = meeste erge pijn										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Figuur 2. Pijnscore

Voorbeeld ontlastingsdagboek

DAG 1dag - Datum

Tijdstip (meerdere mogelijk)	Type (zie figuur 1)	Aantal keren niet kunnen ophouden	Pijnscore en stijdstip (zie figuur 20)	Invloed
Ochtend - 08.00 uur - Voorbeeld	- Type 3 - <i>Voorbeeld</i>	- - - Voorbeeld	- 3 / 07.30 uur - Voorbeeld	
Middag - 16.00 uur	- Type 5	- 3x	- 0	- 15.00 uur sporten
Avond - 19.00 uur	- Type 1	- 1x	- 4 / 19.15 uur	

Start voedings/vocht en ontlastingsdagboek

DAG 1dag - Datum

Voedings- en vochtdagboek

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

In de loop van de avond			
-------------------------	--	--	--

Ontlastingsdagboek

Tijdstip (meerdere mogelijk)	Type (zie figuur 1)	Aantal keren niet kunnen ophouden	Pijnscore en stijdstip (zie figuur 20)	Invloed
Ochtend				
Middag				
Avond				

Voedings- en vocht dagboek

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

In de loop van de avond			
-------------------------	--	--	--

Ontlastingsdagboek

Tijdstip (meerdere mogelijk)	Type (zie figuur 1)	Aantal keren niet kunnen ophouden	Pijnscore en stijdstip (zie figuur 20)	Invloed
Ochtend				
Middag				
Avond				

DAG 3dag - Datum

Voedings- en vocht dagboek

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

In de loop van de avond			
-------------------------	--	--	--

Ontlastingsdagboek

Tijdstip (meerdere mogelijk)	Type (zie figuur 1)	Aantal keren niet kunnen ophouden	Pijnscore en stijdstip (zie figuur 20)	Invloed
Ochtend				
Middag				
Avond				