

## Voedingsdagboek

### Gebruik en uitleg

Uw tandarts of mondhygiënist heeft u gevraagd een voedingsdagboek bij te houden. Hierin schrijft u 3 dagen op wat u precies op welke momenten eet en drinkt.

#### Waarom een voedingsdagboek

Het voedingsdagboek geeft uzelf en uw behandelaar inzicht in uw voedingspatroon. Eet en drink daarom op de dagen zo normaal mogelijk. Vermijd geen voedsel, snoep of dranken die u normaal juist wel zou eten of drinken. Ga ze ook niet juist wel eten of drinken. Vul het voedingsdagboek zo betrouwbaar mogelijk in. Alleen dan krijgen u en uw behandelaar goed inzicht in de mogelijke relatie tussen de eet- en drinkgewoonten en de problemen in uw mond.

#### Hoe gebruikt u het voedingsdagboek?

- Begin op donderdag met het bijhouden van het voedingsdagboek. Vul het voedingsdagboek 3 dagen volledig in, waarvan 1 dag in het weekend.
- Schrijf alles meteen op. Direct opschrijven voorkomt dat u dingen vergeet te noteren. Neem het voedingsdagboek dus overal mee naartoe.
- Schrijf eerst het tijdstip waarop u iets eet of drinkt op.
- Geef dan zo duidelijk mogelijk aan wat u eet of drinkt. Bijvoorbeeld: een glas halfvolle melk, een bruine boterham met margarine en kaas, een glas cola light.
- Noteer vooral ook alle kleine hapjes en drankjes tussendoor.

**Noteer het voedingsdagboek in de vragenlijst 'voedingsdagboek' op de digitale poli. Deze vragenlijst krijgt u naast de informatie brief en de algemene vragenlijst toegezonden.**

#### Voorbeeld van een digitaal voedingsdagboek

##### Voorbeeldag

| Tijdstip Eet- en drinkmoment | Omschrijving (eten, drinken, hapjes en drankjes tussendoor, snoepen, kauwgom, water etc.)  |
|------------------------------|--|
| <b>Ochtend</b>               |  |
| 7:30                         | 1 witte boterham met margarine en vruchtenhagelslag, 1 bruine boterham met margarine en oude kaas, 1 glas jus d'orange, 1 glas thee          |
| 10:10                        | 2 koppen koffie met melk en suiker en 1 gevulde koek   |
| 11:15                        | 1 kop koffie met melk en suiker  |
| <b>Middag</b>                |  |
| 12:50                        | 1 bruine boterham met gerookte ham, 1 bruine boterham met oude kaas, 1 witte boterham met chocoladehagelslag, 1 glas halfvolle melk, 1 appel |
| 15:27                        | 1 kop thee met suiker en 1 stroopwafel   |
| 15:45                        | 1 glas water   |
| 16:00                        | 1 suikervrije kauwgom  |
| 17:07                        | 1 Mars en 1 glas sinas   |
| <b>Avond</b>                 |  |
| 18:43                        | 1 bord pasta met zalm, courgette, tomaat, ui, 1 glas rosé  |
| 21:07                        | 1 flesje AA-sportdrink   |
| 22:25                        | 1 glas witte wijn en halve zak chips (naturel)   |

## Contact

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact met ons op.  
Poli Mond-kaak en aangezichtschirurgie 043-387 52 00

## Websites

- <https://mka-chirurgie.mumc.nl>
- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)

*Odin 048636 uitgave oktober 2018*

---

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)