

## Diabeetikon ruokapäiväkirja

Nimi:

Päivämäärät:

Henkilötunnus:

Viikonpäivät:

Diagnoosi:

Kuka/ketkä täyttivät päiväkirjan?

Paino:

Pituus:

### Täyttöohjeet

Ruokapäiväkirjan avulla on tarkoitus selvittää sinun tai lapsesi ruoankulutusta ja ruokavalion sisältöä. Päiväkirjaa tulisi pitää vähintään kahden arkipäivän ja yhden viikonloppupäivän ajan (esimerkiksi torstai, perjantai ja lauantai).

Merkitse päiväkirjaan kaikki mitä sinä söit ja joit tai mitä lapsesi söi ja joi päivien aikana. Muista myös välipalat. Täytä jokaiselle riville vain yksi ruoka-aine, ruokalaji tai juoma.

Kerro tarkasti mitä olet tai mitä lapsesi on syönyt ja juonut.

- Käytä tarkkoja tuotekuvauksia (esim. kevytmaito, ruisleipä, edam 17%)
- Kuvaile/Arvioi määriä talousmittoja apuna käyttäen (esim. desilitra, teelusikka, gramma, viipale, kappale, senttimetri). Apuvälineenä voi myös käyttää vaakaa.
- Kerro myös ruoanlaitossa käytettävien ruoka-aineiden laatu, (esim. Mannapuuro täysmaitoon) tai kerro valmistuotteista tuotteen kaupan nimi (esim. atrian makaronilaatikko)
- Muista myös leivän päällä käytettävät rasvat/levitteet ja mausteet kuten ketsuppi
- Jos kyseessä erikoisempi ruokalaji, kuvaile sen sisältö

Palauta lomake seuraavan käynnin yhteydessä tai lähetä se postitse ravitsemusterapeutille.

Hiilihydraatit sarakkeeseen (HH) merkitään annoksen hiilihydraattimäärä.

Verensokeri tulee mitata väh. 4 kertaa päivässä ennen aamupalaa, lounasta, päivällistä ja iltapalaa, ja mahd. mukaan myös 1,5 tuntia aterian jälkeen. Näin ruokapäiväkirjanpidosta on apua ruokailun ja insuliinihoidon yhteensovittamisessa.

Merkitse verensokerit (VS) ja annetut insuliinimäärät (INS) niille varattuihin sarakkeisiin. Liikunta-sarakkeeseen merkitään liikkuminen, esim. pyöräily kouluun/töihin, aktiiviset leikit, siivoaminen, aerobic jne. Erityistilanteissa esim. jalkapalloharjoitukset, syntymäpäivä, ateria-aikojen muuttuminen, tarkista verensokeri ennen ja jälkeen ja kirjaa tulokset VS-sarakkeeseen.

Palauta lomake seuraavan käynnin yhteydessä tai lähetä se postitse ravitsemusterapeutille.





