

Diabetikers matdagbok

Namn:

Datum:

Soc.skyddssignum:

Veckodagar:

Diagnos:

Vem/vilka har fyllt i matdagboken?

Vikt:

Längd:

Instruktion

Avsikten med denna matdagbok är att klargöra konsumtionen av mat och kostens innehåll. Dagbok bör föras under två vardagar och under en helgdag (t.ex. torsdag, fredag och lördag).

Skriv ner allt du har ätit och druckit eller ditt barn har ätit och druckit under dagarna. Kom ihåg mellanmålen. Fyll i ett födoämne, en matgrupp, en dryck per rad.

Beskriv mat och dryck så noggrant som möjligt.

- Ange noggrant vilken slags produkt det är frågan om (t.ex. lättmjölk, rågbröd, edamost 17%)
- Använd hushållsmått eller uppskattning som är lätt att tolka (t.ex. deciliter, tesked, matsked, gram, skiva, stycke). Även våg kan användas.
- Berätta även vilka födoämnen som används i matberedningen (t ex mannagrynsgröt på helmjölk.) Eller berätta produktens handelsnamn (t ex Atrias makaronilåda).
- Kom ihåg smörgåspålägg och kryddor som ketchup
- Om det är frågan om en mera speciell maträtt, ange vad den innehåller.

I kolhydratkolumnen (KH) kan du skriva upp portionens kolhydratmängd.

Blodsockret bör mätas minst 4 gånger/dag. Före morgonmål, före lunch, före middag och före kvällsmål. Vid behov också 1,5 timme efter måltid. På detta sätt har man nytta av matdagboken för att passa ihop måltider och insulinmängd.

Märk i blodsocker (BS) och givna insulindoser (INS) på bestämda ställen. I kolumnen för motion märks i cycling, aktiv lekverksamhet, städning, aerobic o.s.v. Vid special tillfälle t ex fotbollsträningar, födelsedagar, ändringar av måltider, kontrollera blodsockret före och efter. Märk i värdena i kolumnen.

Returnera blanketten vid nästa besök eller skicka den per post åt näringsterapeuten.

