

## **Diabetes mellitus, oefening koolhydraten tellen**

### **Oefening**

De oefening wordt als hulpmiddel gebruikt om u te leren rekenen met koolhydraten.

Tevens kan deze lijst u ook mogelijk inzicht geven in de relatie koolhydraten en bloedglucose.

U wordt verzocht de lijsten op 3 opeenvolgende dagen in te vullen, waarvan minstens 1 weekenddag.

### **Voedingsmiddelen en dranken**

Noteer alle voedingsmiddelen en dranken die u eet en drinkt. Noteer ook de tussendoortjes. Omcirkel op de lijst die producten die u gebruikt. Staan ze niet vermeld, voeg ze dan zelf handmatig toe. Noteer de hoeveelheid die u eet en drinkt.

### **Toevoegingen**

Geef aan of u suiker toevoegt aan eten of aan drinken.

### **Tijdstip**

Noteer het tijdstip bij de maaltijd.

### **Koolhydraten**

Vul achter elk voedingsmiddel en elke drank die u gebruikt de (totale) hoeveelheid koolhydraten in. Tel de getallen per maaltijd op, hiervoor kunt u gebruik maken van een koolhydraatvariatielijst.

### **Insuline**

Noteer soort en dosis insuline.

### **Bloedglucose**

Noteer de bloedglucose op de lijst.

Nuchter → N.

Voor middagmaal → V.M.

Voor avondmaal → V.A.

Voor het slapen → V.S.