



Diabetikers matdagbok

Namn:

Socialskyddssignum:

Diagnos:

Vikt:

Längd:

Datum:

Veckodagar:

Vem eller vilka har fyllt i matdagboken?

Instruktion

Avsikten med denna matdagbok är att klargöra konsumtionen av mat och kostens innehåll. Dagbok bör föras under två vardagar och under en helgdag, till exempel 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 till exempel lättmjölk, rågbröd, edamost 17%.
- Använd hushållsmått eller uppskattning som är lätt att tolka, till exempel deciliter, tesked, matsked, gram, skiva, stycke. Även våg kan användas.
- Berätta även vilka födoämnen som används i matberedningen, till exempel mannagrynsgröt på helmjölk. Eller berätta produktens handelsnamn, till exempel 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 per dag. Före morgonmål, före lunch, före middag och före kvällsmål. Vid behov också 1,5 timmar efter måltid. På detta sätt har man nytta av matdagboken för att passa ihop måltider och insulinmängd.



Märk i blodsockret BS och givna insulindoser INS på bestämda ställen. I kolumnen för motion märks i cykling, aktiv lek, städning och gympa. Vid special tillfälle, såsom fotbollsträningar, födelsedagar eller ändringar av mattider, kontrollera blodsockret före och efter. Märk i värdena i kolumnen.

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

Österbottens välfärdsområde • www.osterbottensvalfard.fi • Växel 06 218 1111

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.