



Diabeetikon ruokapäiväkirja

Nimi:

Henkilötunnus:

Diagnoosi:

Paino:

Pituus:

Päivämäärät:

Viikompäivät:

Kuka/ketkä täyttivät päiväkirjan?

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, esimerkiksi kevytmaito, ruisleipä, edam 17%.
- Arvioi määriä talousmittoja apuna käyttäen, esimerkiksi desilitra, teelusikka, gramma, viipale, kappale, senttimetri. Apuvälineenä voi käyttää myös vaakaa.
- Kerro myös ruoanlaitossa käytettävien ruoka-aineiden laatu, esimerkiksi mannapuuro täysmaitoon tai kerro valmistuotteista tuotteen kaupp nimi, esimerkiksi Atrian makaronilaatikko.
- Muista myös leivän päällä käytettävät rasvat tai muut 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 vähintään 4 kertaa päivässä ennen aamupalaa, lounasta, päivällistä ja iltapalaa, ja mahdollisuuksien 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, esimerkiksi pyöräily kouluun tai töihin, aktiiviset leikit, siivoaminen tai jumppa. Erityistilanteissa, kuten esimerkiksi jalkapalloharjoitukset, syntymäpäivä tai ateria-aikojen muuttuminen, tarkista verensokeri ennen ja jälkeen ja kirjaa tulokset VS-sarakkeeseen.

Pohjanmaan hyvinvointialue • www.pohjanmaanhyvinvointi.fi • Vaihde 06 218 1111

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.