




















































Mijn voedingsdagboek

Veel mensen, zowel met als zonder darmproblemen, houden een voedingsdagboek bij om te begrijpen hoe verschillende voedingsmiddelen hen beïnvloeden. Dit dagboek helpt je bij te houden wat je eet en te ontdekken of bepaalde voedingsmiddelen of voedselgroepen invloed hebben op je spijsvertering, darmfunctie of het darmspoelen.

Print dit dagboek uit en vul het in nadat je hebt gegeten. Leer je darmen een beetje beter kennen.

MIJN DAG					DARMBEWEGINGEN		NOTITIES	
 Datum	 Ontbijt (Tijd)	 Lunch (Tijd)	 Avondeten (Tijd)	 Tussendoortjes (Tijd)	 Tijdstip van darmbeweging(en)	 Medicijnen/ behandelingen	 Tevredenheid over de voeding van vandaag	 Opmerkingen
12/08	Haver (08:00 uur)	Kipsalade (12:00 uur)	Spaghetti Bolognese (18:00 uur)	Eiwitreep (15:00 uur) Frambozen (20:30 uur)	8.30 uur	Laxantia & spoelen (ochtend)	  	Het lijkt erop dat meer vezels in de afgelopen twee dagen de ontlasting soepeler hebben gemaakt
/							  	
/							  	
/							  	
/							  	

MIJN DAG					DARMBEWEGINGEN		NOTITIES	
 Datum	 Ontbijt (Tijd)	 Lunch (Tijd)	 Avondeten (Tijd)	 Tussendoortjes (Tijd)	 Tijdstip van darmbeweging(en)	 Medicijnen/ behandelingen	 Tevredenheid over de voeding van vandaag	 Opmerkingen
/							  	
/							  	
/							  	
/							  	
/							  	
/							  	
/							