

## Toelichting bij invullen 'Eetverslag met vermoeidheidsmeter'

Een eetverslag helpt jou om een betere kijk op jouw eetgewoonten te krijgen. Het is immers alleen mogelijk om iets te veranderen als je je bewust bent van de patronen die terugkeren. Door na te gaan hoe vaak je eet terwijl je eigenlijk op zoek bent naar energie om de vermoeidheid weg te dringen, kun je uiteindelijk naar een oplossing hiervoor zoeken.

Vul het eetverslag zo **nauwkeurig en volledig** mogelijk in. Kleine dingen kunnen van groot belang zijn om een juist inzicht te krijgen. Noteer direct wat er is gegeten of gedronken om te voorkomen dat je iets vergeet op te schrijven. Neem bijvoorbeeld een notitieblokje mee of noteer het in je agenda of smartphone als je van huis gaat. Noteer gedurende minimaal 3 dagen wat je eet en/of drinkt, waarvan ook een weekenddag.

Hieronder een aantal aandachtspunten:

- Noteer de dag en datum bovenaan het eetverslag
- Noteer altijd het tijdstip van eten of drinken
- Noteer wat en hoeveel je van een product gebruikt. Denk bijvoorbeeld aan het aantal boterhammen of eetlepels muesli en de grootte van de inhoud (in milliliters) van een beker of glas
- Weeg zo mogelijk bepaalde producten (aardappelen, rijst, muesli, brinta, groenten, vlees) eens af. Noteer of dit het rauwe of gekookte gewicht is
- Beschrijf de situatie; waar en met wie was je, wat was je aan het doen toen je at en dronk
- Ga vervolgens hoe sterk de vermoeidheid is tijdens dat eetmoment. Dit doe je door een cijfer te geven van 1 tot en met 10 voor de mate van vermoeidheid volgens onderstaande instructie.  
10 = extreem vermoeid, niet mogelijk om in beweging te komen tot 1 = zeer energiek, je kan elke uitdaging aan. Elk cijfer tussen 1 en 10 is mogelijk.

- Besteed eventueel ook aandacht aan de **sterkte van het hongergevoel** vóór het eetmoment. Dit doe je door een cijfer te geven volgens onderstaande beschrijving. Geef je hongergevoel voordat je gaat eten een cijfer van 1 tot 10. Honger voel je in je maagstreek, voelt het daar leeg of vol, is er ruimte en rommelt het een beetje? Of voel je je opgeblazen en is je buik strak? De volgende beschrijvingen bij de cijfers geven een richtlijn.

10 = uitgehongerd, 9 = oncomfortabel  
hongerig, 8 = grote honger, 7 = redelijke honger,  
6 = beetje honger 5 = niet hongerig en niet  
verzadigd, 4 = deels verzadigd, 3 = comfortabel  
gevuld, 2 = oncomfortabel vol, 1 = overvol.

- Je kunt altijd extra opmerkingen en bijzonderheden noteren in de laatste kolom

### Voorbeeld van een eetverslag met vermoeidheidsmeter

Vrijdag | Datum: 3 februari 2017

Tijd	Wat en hoeveel	Waar was je Met wie was je	Sterkte vermoeidheid Cijfer 1 t/m 10	Hongercijfer 1 t/m 10	Opmerkingen
15.00 u	Blikje sinas (330 ml) 4 paaseitjes	Op werk	8	6	Lange vergadering van 3 uur
17.00 u	Halve zak drop	In de auto	9	8	Op weg naar huis
18.00 u	2 handjes chips, stukje kaas, blikje Radler	Thuis met kids	9	6	Koken, geen puf voor
18.45 u	Klein bordje eten (chili con carne)	Aan tafel met gezin	8	4	Weinig trek meer
20.30 u	3 chocoladekoekjes bij de thee	Op de bank	10	2	Nog geen zin om naar bed te gaan

