

## Toelichting bij invullen 'Vochtlijst'

Een vochtlijst helpt jou om een betere inschatting te maken of je voldoende drinkt. Om na te gaan hoe vaak je drinkt, maar ook hoeveel en wat je dan drinkt en stil te staan hoe sterk het hongergevoel daarbij is.

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

Hieronder een aantal aandachtspunten:

- Noteer de dag en datum bovenaan de vochtlijst
- Noteer altijd het tijdstip van drinken
- Noteer wat en hoeveel je van een product gebruikt, inhoud (in milliliters) van een beker of glas
- Gebruik een maatbeker om precies te kunnen zijn
- Beschrijf de situatie; waar en met wie was je, wat was je aan het doen toen je at en dronk
- Noteer eveneens of je een dorstprikkel had toen je dronk
- Tel aan het einde van de dag de milliliters op en noteer dat onderaan de tabel

- Besteed ook aandacht aan de sterkte van het hongergevoel vóór de maaltijd. Dit doe je door een cijfer te geven volgens onderstaande beschrijving volgens de cijfers van de Hongermeter van Rita Zeelenberg. Geef je hongergevoel voordat je gaat eten een cijfer van 1 tot 10. 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 Vochtlijst

Zaterdag | Datum: 4 februari 2017

Tijd	Wat	Aantal milliliters	Waar was je Met wie was je	Dorstprikkel Ja/Nee	Hongercijfer 1 t/m 10	Opmerkingen
05.45 u	Water	100	Thuis, alleen	Ja	6	Tandenpoetsen
6.15 u	Groene thee Cappucino	250 250	Thuis, alleen	Nee	5	Bij mijn ontbijt
09.00 u	Koffie met koffiemelk	150	Werk	Nee	3	
14.30 u	Water en koffie (zwart)	400	Werk	Ja	9	Vergeten te drinken bij de lunch

# Vochtlijst

..... dag | datum: .....

Tijd	Wat	Aantal milliliters	Waar was je Met wie was je	Dorstprikkel Ja/Nee	Hongercijfer 1 t/m 10	Opmerkingen
<b>TOTAAL VOCHT</b>						