

Eetdagboek Instructies



Tijdens je behandeling zal je gevraagd worden om een dagboek bij te houden van je voedsel- en vochtinname. Het is belangrijk dat je een eerlijk en accuraat verslag opmaakt. Het invullen van het eetdagboek kan je ongemakkelijk of angstig doen voelen, maar vormt een essentieel onderdeel van een doeltreffende behandeling. Het dagboek verhoogt niet alleen je bewustzijn van je gedachten, gevoelens en gedragingen 'op het moment zelf'. Het stelt jou en je behandelaar ook in staat om een stap terug te doen tijdens de behandelsessies en een "helikopterkijk" te nemen op je eetstoornis en de dingen die ze in stand houden.

Besprek met je behandelaar **welke kolommen en gegevens voor jou belangrijk zijn**.
Probeer het eetdagboek steeds op het moment van eten en/of drinken in te vullen.

Kolom 1

Tijdstip

Noteer het tijdstip waarop je iets gegeten of gedronken hebt.

Kolom 2

Genuttigd eten en drinken

Schrijf op **wat** je gegeten of gedronken hebt, inclusief **alles** wat je tijdens een mogelijke eetbui genuttigd hebt. Het genuttigde eten dat je niet als 'maaltijd' of 'tussendoortje' beschouwt, noteer je tussen haakjes.

Kolom 3

Plaats

Noteer waar je je bevond wanneer het eten en drinken genuttigd werd. Beschrijf indien mogelijk specifiek in welke kamer of ruimte.

Kolom 4

*

Zet een sterretje in deze kolom wanneer je het eten als een eetbui hebt ervaren.

Kolom 5

B/L/D

Noteer in deze kolom wanneer je braakt (B) of laxeermiddelen (L) of diuretica (D) gebruikt.

Kolom 6

Beweging

Noteer in deze kolom wanneer je beweegt of sport.

Kolom 7

Gedachten en gevoelens

Noteer in deze kolom de gedachten en gevoelens die een invloed lijken te hebben op je eetgedrag. Bv. elke keer wanneer je een sterretje zet in kolom 4, noteer je in kolom 6 de omstandigheden waarin de eetbui heeft plaatsgevonden, en de gedachten en gevoelens die hiermee gepaard gingen. Hierdoor kan je achterhalen wat de mogelijke uitlokkers zijn voor een eventuele eetbui.