

## Herintroductiefase

# DAGBOEK



## Invulinstructies

Tijdens de herintroductie van de FODMaPs houd je in dit dagboek bij welk FODMaP-product je hebt gegeten en de hoeveelheid. Achter het product schrijf je op of het product wel of geen klachten heeft veroorzaakt en zo ja, welke klacht(en).

Het kan zijn dat je bij 50 gram geen klachten krijgt en bij 100 gram wel, daarom is het belangrijk dat je ook de hoeveelheden goed noteert. Let op dat je 3 dagen lang steeds hetzelfde product gebruikt tijdens het testen. Dus wanneer je bijvoorbeeld lactose gaat uittesten, kan je niet de ene dag kwark, de tweede dag melk en de derde dag vla gebruiken, maar drie dagen kwark in oplopende hoeveelheden.

Je noteert in de samenvatting wat en hoeveel je hebt uitgetest en zo kun je in één oogopslag zien wat je wel en beter niet kunt eten. Ook handig om je dagboekje mee te nemen naar de diëtist.

Veel succes!



# Oligosachariden GALACTANEN



## DAG 1, uitgeprobeerde producten

tijd	product	hoeveel gram/ml	klacht

## DAG 2, uitgeprobeerde producten

tijd	product	hoeveel gram/ml	klacht

## DAG 3, uitgeprobeerde producten

tijd	product	hoeveel gram/ml	klacht

## GALACTANEN

### producten samenvatting wel of geen klachten

Dag	Producten geen klachten	hoeveel gram/ml	Producten wel klachten	Hoeveel gram/ml
1				
2				
3				

--	--	--	--	--

--	--	--	--



## Oligosachariden FRUCTANEN



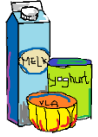
DAG 1, uitgete probeerde producten			
tijd	product	hoeveel gram/ml	klacht

DAG 3, uitgete probeerde producten			
tijd	product	hoeveel gram/ml	klacht

DAG 2, uitgete probeerde producten			
tijd	product	hoeveel gram/ml	klacht

FRUCTANEN				
producten samenvatting wel of geen klachten				
Dag	Producten geen klachten	hoeveel gram/ml	Producten wel klachten	Hoeveel gram/ml
1				
2				

3				

## Disachariden LACTOSE



DAG 1, uitgetroefde producten			
tijd	product	hoeveel gram/ml	klacht

DAG 3, uitgetroefde producten			
tijd	product	hoeveel gram/ml	klacht

DAG 2, uitgetroefde producten			
tijd	product	hoeveel gram/ml	klacht

LACTOSE				
producten samenvatting wel of geen klachten				
Dag	Producten geen klachten	hoeveel gram/ml	Producten wel klachten	Hoeveel gram/ml
1				
2				

3				




## Monosachariden FRUCTOSE



DAG 1, uitgeprobeerde producten			
tijd	product	hoeveel gram/ml	klacht

DAG 3, uitgeprobeerde producten			
tijd	product	hoeveel gram/ml	klacht

DAG 2, uitgeprobeerde producten			
tijd	product	hoeveel gram/ml	klacht

FRUCTOSE				
producten samenvatting wel of geen klachten				
Dag	Producten geen klachten	hoeveel gram/ml	Producten wel klachten	Hoeveel gram/ml
1				

2				
3				



Polyolen SORBITOL



DAG 1, uitgeprobeerde producten			
tijd	product	hoeveel gram/ml	klacht

DAG 2, uitgeprobeerde producten			
tijd	product	hoeveel gram/ml	klacht


DAG 3, uitgeprobeerde producten			
tijd	product	hoeveel gram/ml	klacht

SORBITOL				
producten samenvatting wel of geen klachten				
Dag	Producten geen klachten	hoeveel gram/ml	Producten wel klachten	Hoeveel gram/ml
1				

2				
3				



## Polyolen MANNITOL



DAG 1, uitgeprobeerde producten			
tijd	product	hoeveel gram/ml	klacht

DAG 2, uitgeprobeerde producten			
tijd	product	hoeveel gram/ml	klacht


DAG 3, uitgeprobeerde producten			
tijd	product	hoeveel gram/ml	klacht

MANNITOL				
producten samenvatting wel of geen klachten				
Dag	Producten geen klachten	hoeveel gram/ml	Producten wel klachten	Hoeveel gram/ml
1				

2				
3				