

MIJN DARMENDAGBOEK

DAG:

DATUM:

OCHTEND

MIDDAG

AVOND

DIEET:



INSPANNING
(FYSIEK EN
MENTAAL):



STOELGANG:



STRESS EN
EMOTIES:



DARM-
KLACHTEN:



SLAAP:



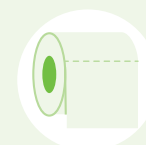
UITLEG DAGBOEK



Dieet: schrijf alles wat je eet en drinkt op, samen met het tijdstip (let ook op de dingen die je snel vergeet te noteren, zoals kauwgom, voedingssupplementen, medicatie, hoeveelheid vloeistof etc.). Wees zo specifiek mogelijk, en noteer ook producten als sauzen en kruiden, de manier waarop het voedsel bereid werd (bijv. gefrituurd, rauw), en een inschatting van de hoeveelheid.



Inspanning: schrijf alle vormen van inspanning op, inclusief *power walking*, darmgerichte yoga, meditatie etc.



Stoelgang: schrijf zoveel mogelijk informatie op. Denk hierbij aan het tijdstip, consistentie, kleur, ingeschatte omvang en andere opvallende kenmerken zoals delen van voedsel of slijm.



Stress en emoties: schrijf alle bronnen van stressgevoelens op, zoals vergaderingen of familieruzies, maar ook je algemene gemoedstoestand gedurende de dag.



Darmklachten: schrijf alle merkbare darmklachten op. Noteer wanneer ze begonnen en wanneer ze weer ophielden, maar ook de hevigheid. Gebruik een schaal van 1 (mild) tot 5 (ernstig).



Slaap: schrijf op hoelang je wakker lag en het tijdstip waarop je naar bed ging. Geef aan, op een schaal van 1 (superuitgerust) tot 5 (erg moe), hoe uitgerust je je daarna voelde.

MIJN DARMENDAGBOEK

DAG:

DATUM:

OCHTEND

MIDDAG

AVOND

DIEET:

**6:45 uur**

½ kopje havermout gekookt met
200 ml sojamelk. ½ banaan en 1
el lijnzaad
300 ml water met probiotica

11:30

½ zuurdesemboterham met 1 el
pindakaas

INSPANNING
(FYSIEK EN
MENTAAL):**6:20 uur**

Darmgerichte yoga (10 min)

STOELGANG:

**7:30 uur**

Type 3, bruin, gemiddeld

STRESS EN
EMOTIES:**9:30 uur.** In de file, gefrustreerd

10:05 uur. Te laat voor afspraak,
beschaamd

DARM-
KLACHTEN:**Begon 9:45 uur**

Buikpijn (1)
Opgezette buik (3)
Gewandeld. Moest winden laten –
klachten werden minder rond **11:20**

SLAAP

**Wakker: 6.00 uur****Naar bed: 22.00 uur**