

Lotte Voorbeeld

maandag 5 oktober 2026 – zondag 18 oktober 2026
Opgesteld: 19/10/2026 10:30

14

Meetdagen

1322

Glucosemetingen

86,2

Gemiddelde · mg/dL

60

Dagboekmomenten

Persoonlijk doelbereik: 70–140 mg/dL

● < 70

● 70–110

● > 110–140

● > 140–180

● > 180

Glucosegrenzen in mg/dL, ingesteld in het patiëntdossier. Het doelbereik omvat de groene en gele zone.

De gekozen periodes

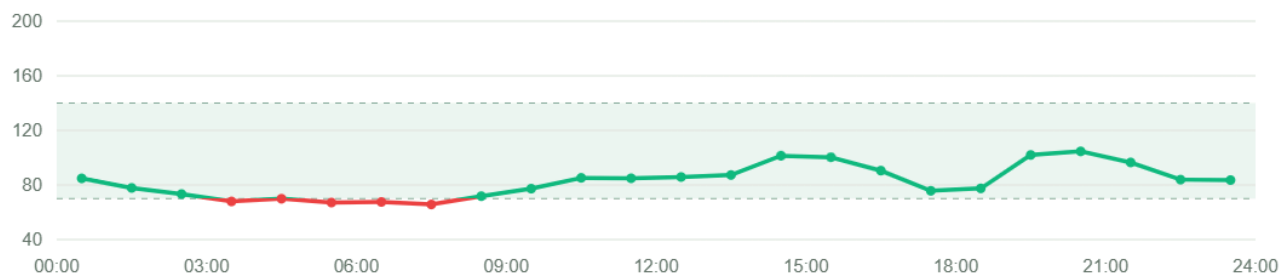
Periode	Gemiddelde mg/dL	Metingen < 70 mg/dL	Metingen 70–140 mg/dL	Metingen > 140 mg/dL
Periode 1 maandag 5 oktober 2026 – zondag 11 oktober 2026	82,5	17,2%	82,6%	0,2%
Periode 2 maandag 12 oktober 2026 – zondag 18 oktober 2026	89,9	6,9%	92,0%	1,1%

Percentages geven het aandeel van de beschikbare metingen weer, geen tijdsduur. Ontbrekende metingen kunnen het beeld beïnvloeden.

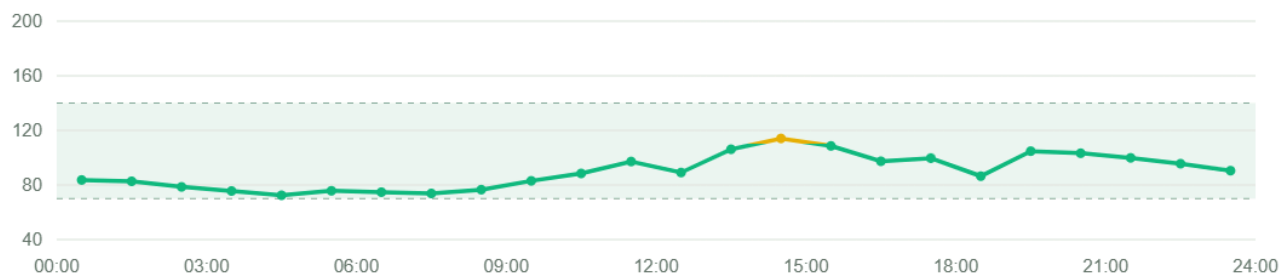
Gemiddeld dagverloop per periode

Per uur van de dag de gemiddelde glucose over alle meetdagen van de periode. Beide grafieken gebruiken dezelfde schaal.

Periode 1 maandag 5 oktober 2026 – zondag 11 oktober 2026



Periode 2 maandag 12 oktober 2026 – zondag 18 oktober 2026



Jouw begeleidingsplan

Jouw doelen

Meer energie in de voormiddag en geen hoofdpijn meer rond 10 uur. Regelmatiger eten, ook 's ochtends.

Onze afspraken

Elke dag ontbijten met eiwitten en vezels: havermout met yoghurt, of volkorenbrood met een eitje. Een kleine avondsnack, zoals yoghurt met noten. Water en fruit op het werk in plaats van koek en frisdrank.

Bij de volgende afspraak

Bekijken of de lage waarden 's nachts en 's ochtends verder afnemen, en hoe Lotte zich in de voormiddag voelt.

Persoonlijke aandachtspunten

Werkt voltijs en vertrekt vroeg. Eet 's middags graag warm.

Volgende afspraak

maandag 9 november 2026

Jouw voedingsschema

Moment	Wat en hoeveel	Hoe vaak	Of ruilen met
Ontbijt	Havermout met yoghurt en blauwe bessen: 40 g havervlokken, 150 g yoghurt	elke dag	Volkorenbrood · 70 g, met een eitje · Griekse yoghurt · 150 g, met muesli zonder suiker · 45 g
Lunch	Volkorenwrap met kip en rauwkost	elke werkdag	Linzensoep en een volkorenboterham · Salade met kikkererwten en feta
Tussendoortje in de namiddag	Appel met schil: 135 g, en een handvol noten	elke dag	Peer zonder schil · 140 g · Wortelstokjes met hummus
Avondmaal	Vis of kip, 200 g groenten en 4 kleine aardappelen (200 g)	elke dag	Volkorenrijst gekookt · 120 g · Volkoren pasta gekookt · 125 g
Tussendoortje 's avonds	Yoghurt: 150 g, met een handvol noten	elke dag	Melk · 200 ml, met een volkoren cracker

Tips van je diëtist

Ontbijt binnen het uur na het opstaan, ook op drukke dagen. Hou water en fruit bij de hand op het werk.

Notities van je diëtist

maandag 5 oktober 2026 · Consultatie

Intake. Lotte voelt zich 's ochtends slap en heeft rond 10 uur vaak hoofdpijn. Ze slaat het ontbijt meestal over. De sensor is vandaag gestart; ze noteert haar maaltijden met de dagboeklink op haar gsm.

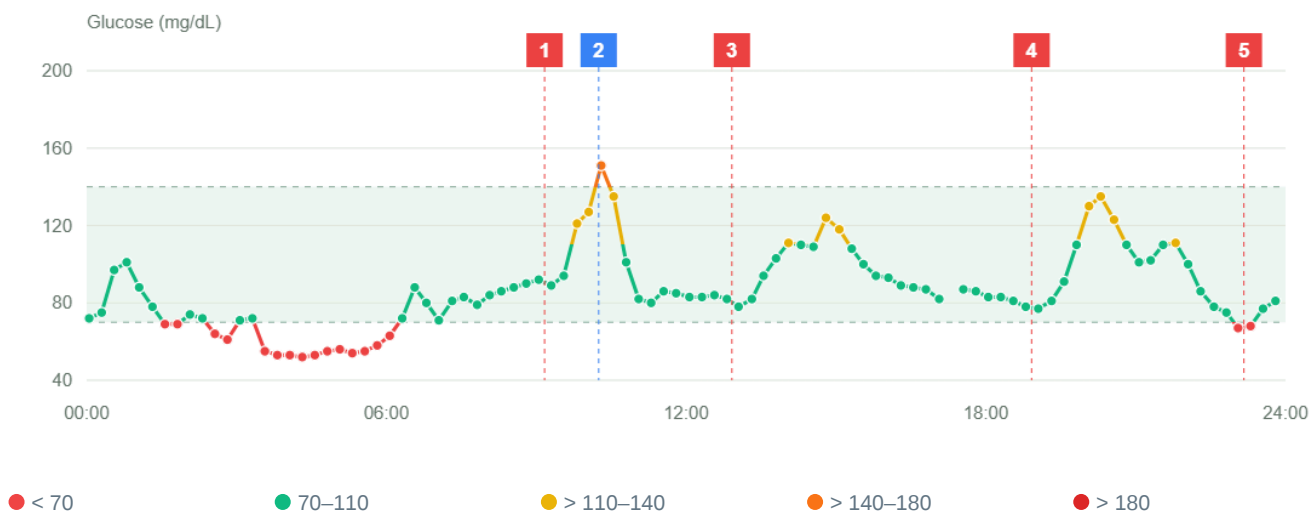
maandag 12 oktober 2026 · Opvolging

Opvolging na de eerste sensorweek:

- Op de meeste dagen stijgt de glucose pas bij de lunch: het ontbijt wordt overgeslagen.
- 's Nachts en vroeg in de ochtend vaak waarden onder 70 mg/dL.
- De pieken na de lunch en het avondeten blijven onder 140 mg/dL.
- Afsproken: elke dag ontbijten met eiwitten en vezels, en een kleine avondsnack. Water en fruit op het werk.
- We bekijken het resultaat samen bij de volgende afspraak.

Dit rapport brengt geregistreerde metingen en afspraken samen. Bespreek de resultaten met je diëtist in de context van je persoonlijke traject.

maandag 5 oktober 2026



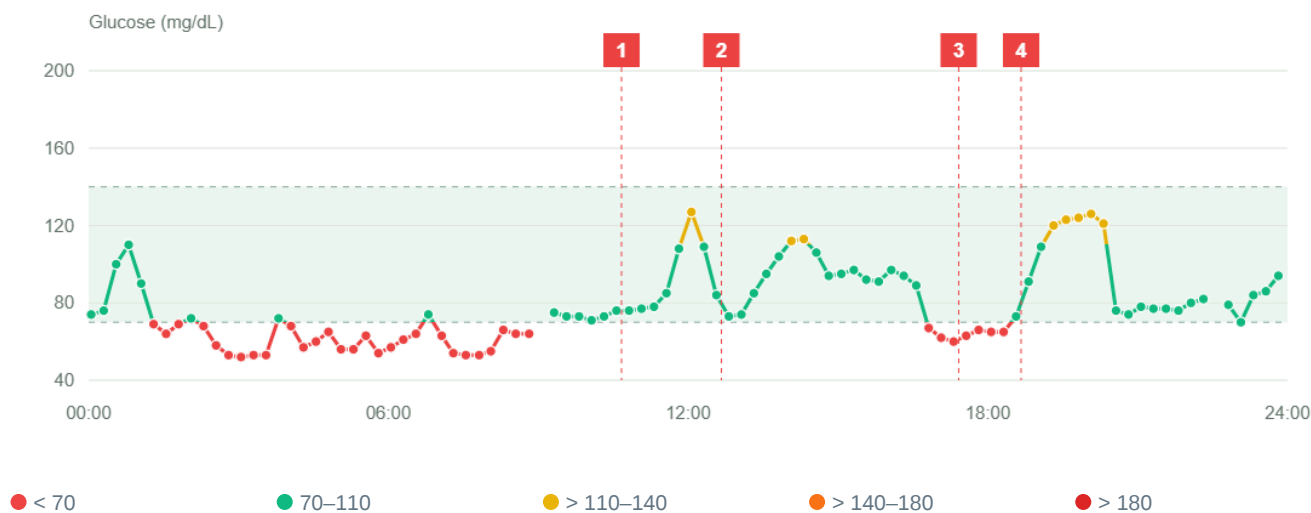
95 metingen · gemiddelde 86,6 mg/dL

Voeding & activiteiten

Nr	Tijd	Type	Maaltijd of notitie	Glucose mg/dL
1	09:10	Maaltijd (patiënt)	Een croissant op de trein	92
2	10:15	Notitie (patiënt)	Hoofdpijn en slap, nog niets gegeten	151
3	12:55	Maaltijd (patiënt)	Pasta pesto in de bedrijfskantine	82
4	18:55	Maaltijd (patiënt)	Spaghetti bolognese	78
5	23:10	Maaltijd (patiënt)	Chips voor de tv	67

De nummers in de grafiek horen bij de nummers in het dagboek: rood is voeding, blauw een activiteit of notitie. Glucose bij een dagboekmoment is de dichtstbijzijnde beschikbare meting binnen 20 minuten. Onderbrekingen in de lijn geven ontbrekende meetgegevens aan.

dinsdag 6 oktober 2026



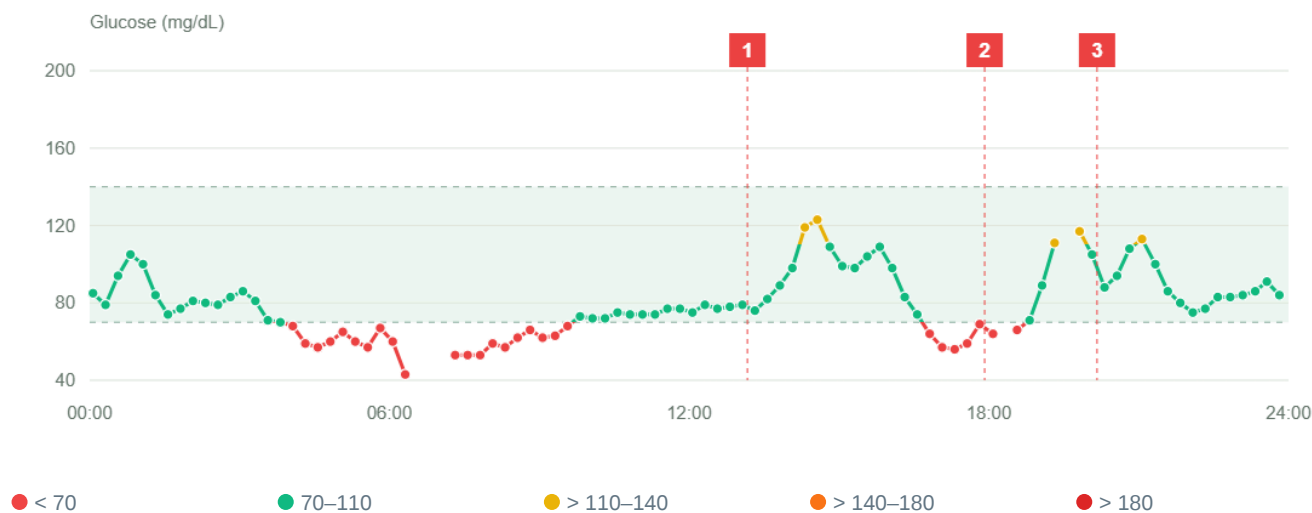
94 metingen · gemiddelde 78,8 mg/dL

Voeding & activiteiten

Nr	Tijd	Type	Maaltijd of notitie	Glucose mg/dL
1	10:40	Maaltijd (patiënt)	Een croissant op de trein	76
2	12:40	Maaltijd (patiënt)	Pasta pesto in de bedrijfskantine	84
3	17:25	Maaltijd (patiënt)	Kip met frietjes en sla	60
4	18:40	Maaltijd (patiënt)	Chips voor de tv	73

De nummers in de grafiek horen bij de nummers in het dagboek: rood is voeding, blauw een activiteit of notitie. Glucose bij een dagboekmoment is de dichtstbijzijnde beschikbare meting binnen 20 minuten. Onderbrekingen in de lijn geven ontbrekende meetgegevens aan.

woensdag 7 oktober 2026



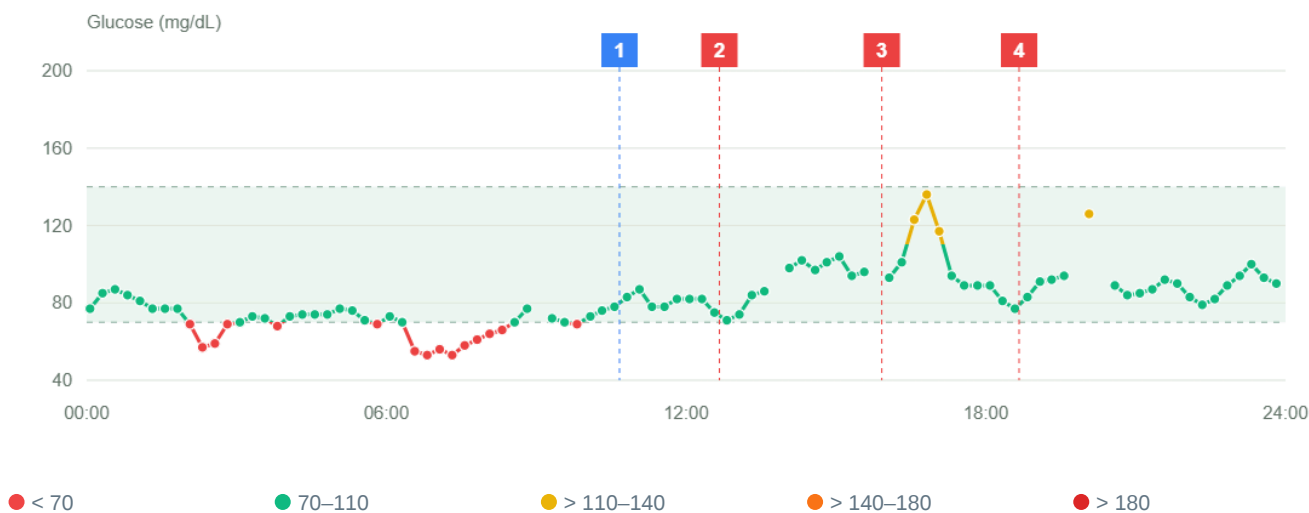
91 metingen · gemiddelde 79,1 mg/dL

Voeding & activiteiten

Nr	Tijd	Type	Maaltijd of notitie	Glucose mg/dL
1	13:10	Maaltijd (patiënt)	Broodje kaas en hesp van de bakker	79
2	17:55	Maaltijd (patiënt)	Pizza margherita	69
3	20:10	Maaltijd (patiënt)	Chips voor de tv	105

De nummers in de grafiek horen bij de nummers in het dagboek: rood is voeding, blauw een activiteit of notitie. Glucose bij een dagboekmoment is de dichtstbijzijnde beschikbare meting binnen 20 minuten. Onderbrekingen in de lijn geven ontbrekende meetgegevens aan.

donderdag 8 oktober 2026



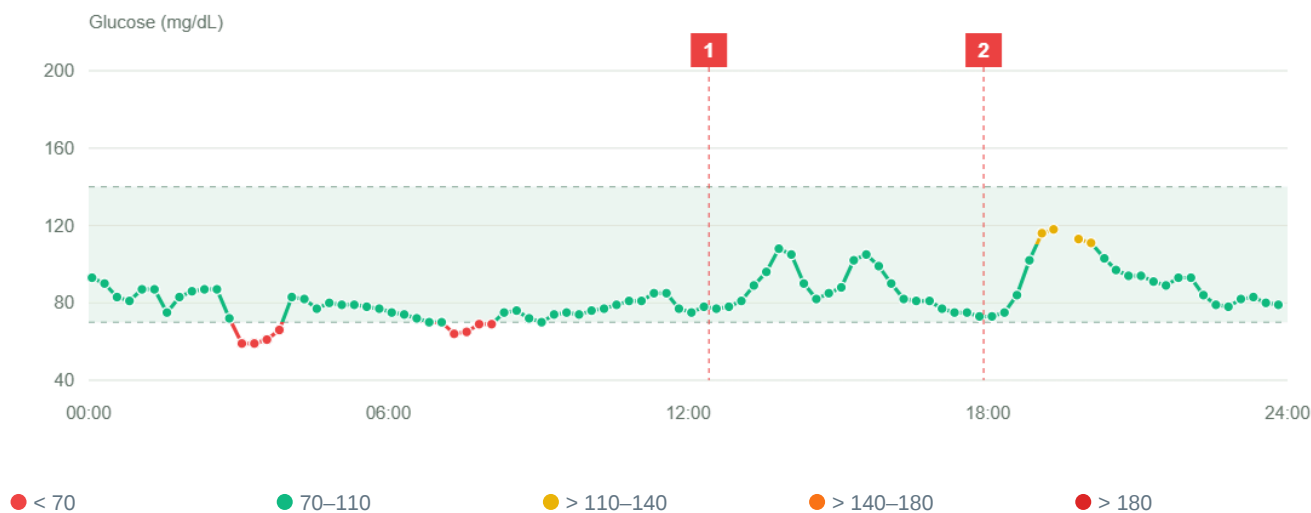
91 metingen · gemiddelde 81,6 mg/dL

Voeding & activiteiten

Nr	Tijd	Type	Maaltijd of notitie	Glucose mg/dL
1	10:40	Notitie (patiënt)	Weer hoofdpijn in de voormiddag	78
2	12:40	Maaltijd (patiënt)	Broodje kaas en hesp van de bakker	75
3	15:55	Maaltijd (patiënt)	Chocoladereep	93
4	18:40	Maaltijd (patiënt)	Spaghetti bolognese	77

De nummers in de grafiek horen bij de nummers in het dagboek: rood is voeding, blauw een activiteit of notitie. Glucose bij een dagboekmoment is de dichtstbijzijnde beschikbare meting binnen 20 minuten. Onderbrekingen in de lijn geven ontbrekende meetgegevens aan.

vrijdag 9 oktober 2026



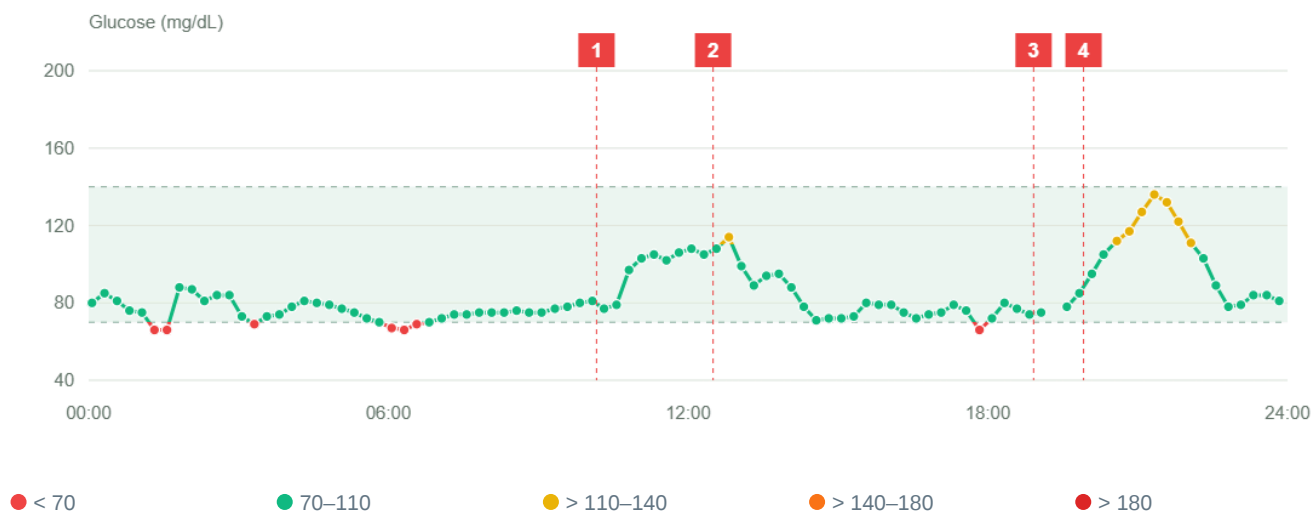
95 metingen · gemiddelde 82,7 mg/dL

Voeding & activiteiten

Nr	Tijd	Type	Maaltijd of notitie	Glucose mg/dL
1	12:25	Maaltijd (patiënt)	Broodje kaas en hesp van de bakker	78
2	17:55	Maaltijd (patiënt)	Kip met frietjes en sla	73

De nummers in de grafiek horen bij de nummers in het dagboek: rood is voeding, blauw een activiteit of notitie. Glucose bij een dagboekmoment is de dichtstbijzijnde beschikbare meting binnen 20 minuten. Onderbrekingen in de lijn geven ontbrekende meetgegevens aan.

zaterdag 10 oktober 2026



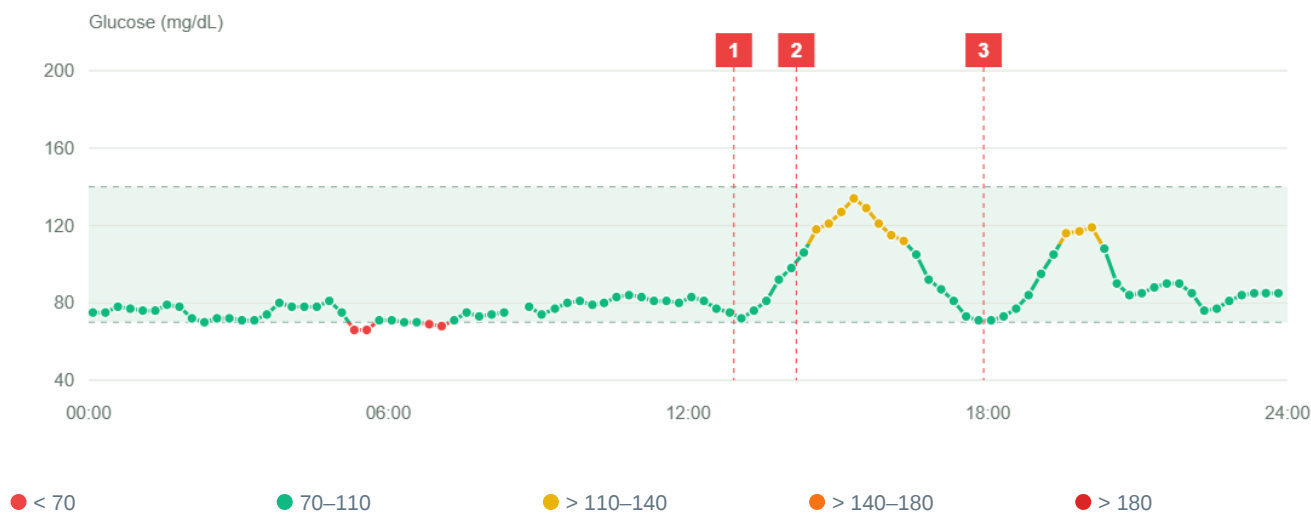
95 metingen · gemiddelde 84,2 mg/dL

Voeding & activiteiten

Nr	Tijd	Type	Maaltijd of notitie	Glucose mg/dL
1	10:10	Maaltijd (patiënt)	Koffie en een koek	81
2	12:30	Maaltijd (patiënt)	Pasta pesto in de bedrijfskantine	108
3	18:55	Maaltijd (patiënt)	Kip met frietjes en sla	74
4	19:55	Maaltijd (patiënt)	Chips voor de tv	85

De nummers in de grafiek horen bij de nummers in het dagboek: rood is voeding, blauw een activiteit of notitie. Glucose bij een dagboekmoment is de dichtstbijzijnde beschikbare meting binnen 20 minuten. Onderbrekingen in de lijn geven ontbrekende meetgegevens aan.

zondag 11 oktober 2026



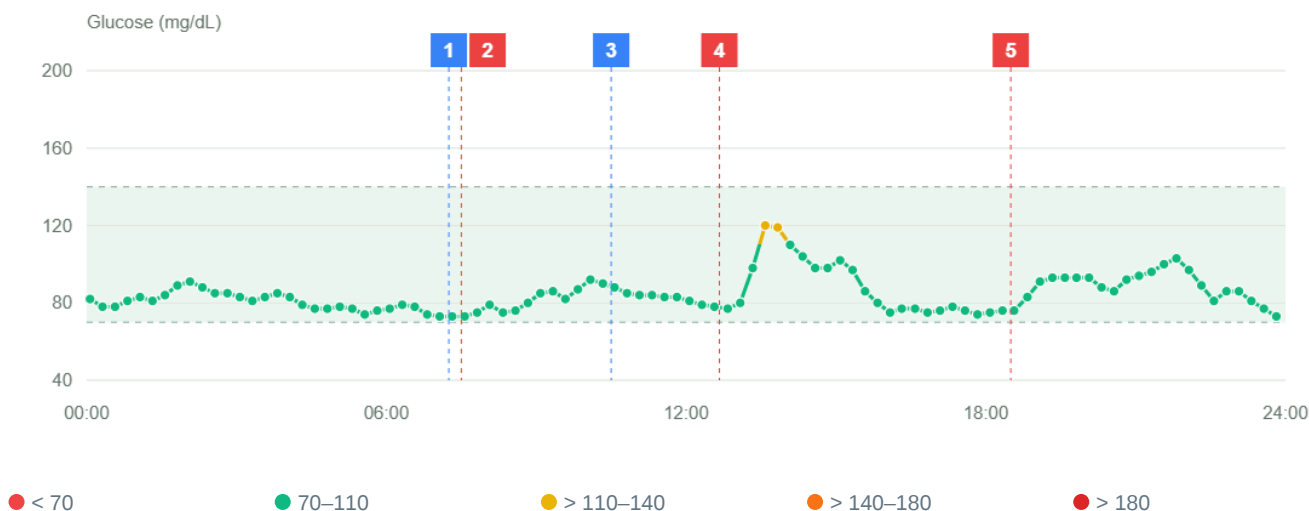
95 metingen · gemiddelde 84,5 mg/dL

Voeding & activiteiten

Nr	Tijd	Type	Maaltijd of notitie	Glucose mg/dL
1	12:55	Maaltijd (patiënt)	Twee boterhammen met kip curry	75
2	14:10	Maaltijd (patiënt)	Koek en frisdrank op het werk	98
3	17:55	Maaltijd (patiënt)	Kip met frietjes en sla	71

De nummers in de grafiek horen bij de nummers in het dagboek: rood is voeding, blauw een activiteit of notitie. Glucose bij een dagboekmoment is de dichtstbijzijnde beschikbare meting binnen 20 minuten. Onderbrekingen in de lijn geven ontbrekende meetgegevens aan.

maandag 12 oktober 2026



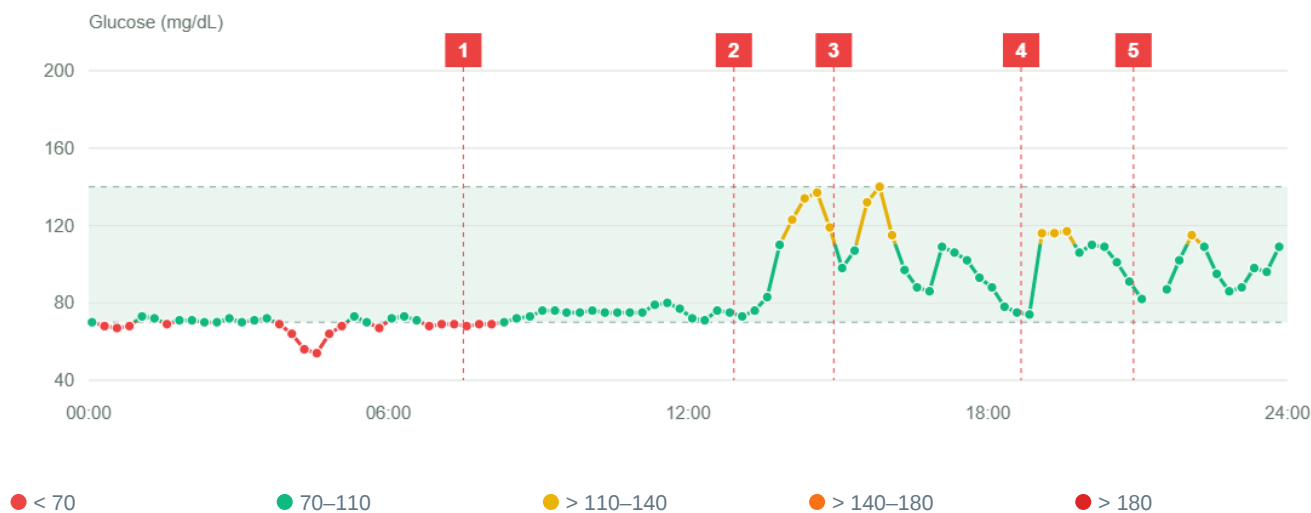
96 metingen · gemiddelde 84,5 mg/dL

Voeding & activiteiten

Nr	Tijd	Type	Maaltijd of notitie	Glucose mg/dL
1	07:15	Beweging (patiënt)	Met de fiets naar het werk	73
2	07:30	Maaltijd (patiënt)	Griekse yoghurt met muesli zonder suiker	73
3	10:30	Notitie	Opvolgconsultatie: ontbijt en een kleine avondsnaak besproken	88
4	12:40	Maaltijd (patiënt)	Volkorenwrap met kip en rauwkost, water	78
5	18:30	Maaltijd (patiënt)	Kip met volkorenrijst en broccoli	76

De nummers in de grafiek horen bij de nummers in het dagboek: rood is voeding, blauw een activiteit of notitie. Glucose bij een dagboekmoment is de dichtstbijzijnde beschikbare meting binnen 20 minuten. Onderbrekingen in de lijn geven ontbrekende meetgegevens aan.

dinsdag 13 oktober 2026



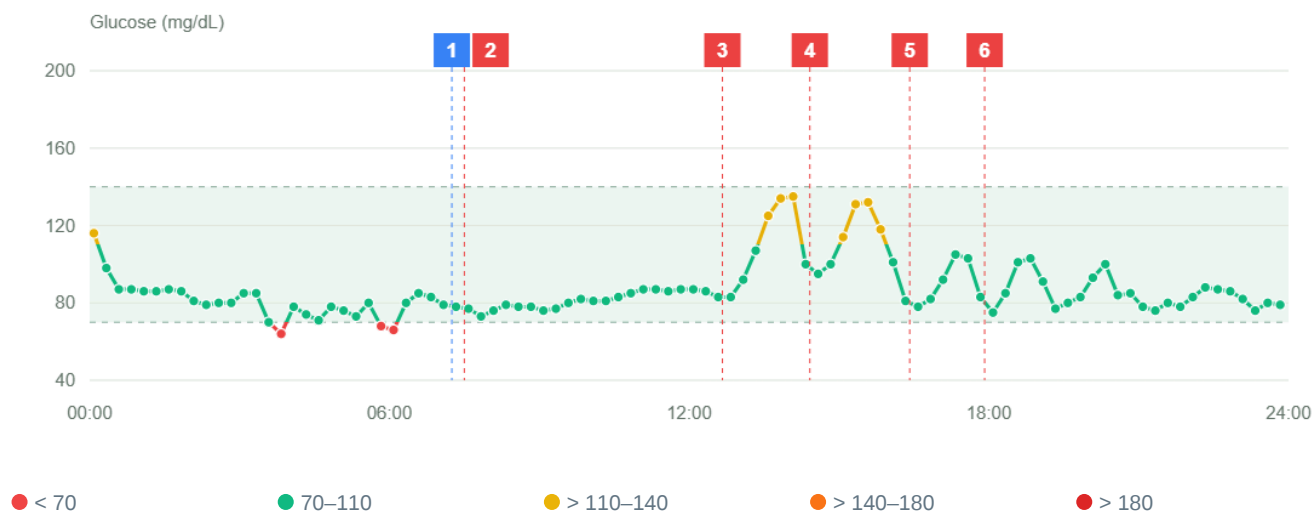
95 metingen · gemiddelde 84,9 mg/dL

Voeding & activiteiten

Nr	Tijd	Type	Maaltijd of notitie	Glucose mg/dL
1	07:30	Maaltijd (patiënt)	Volkorenbrood met een eitje en tomaat	68
2	12:55	Maaltijd (patiënt)	Volkorenwrap met kip en rauwkost, water	75
3	14:55	Maaltijd (patiënt)	Wortelstokjes met hummus	119
4	18:40	Maaltijd (patiënt)	Zalm met krieltjes en groene boontjes	75
5	20:55	Maaltijd (patiënt)	Een glas melk en een volkorencracker	91

De nummers in de grafiek horen bij de nummers in het dagboek: rood is voeding, blauw een activiteit of notitie. Glucose bij een dagboekmoment is de dichtstbijzijnde beschikbare meting binnen 20 minuten. Onderbrekingen in de lijn geven ontbrekende meetgegevens aan.

woensdag 14 oktober 2026



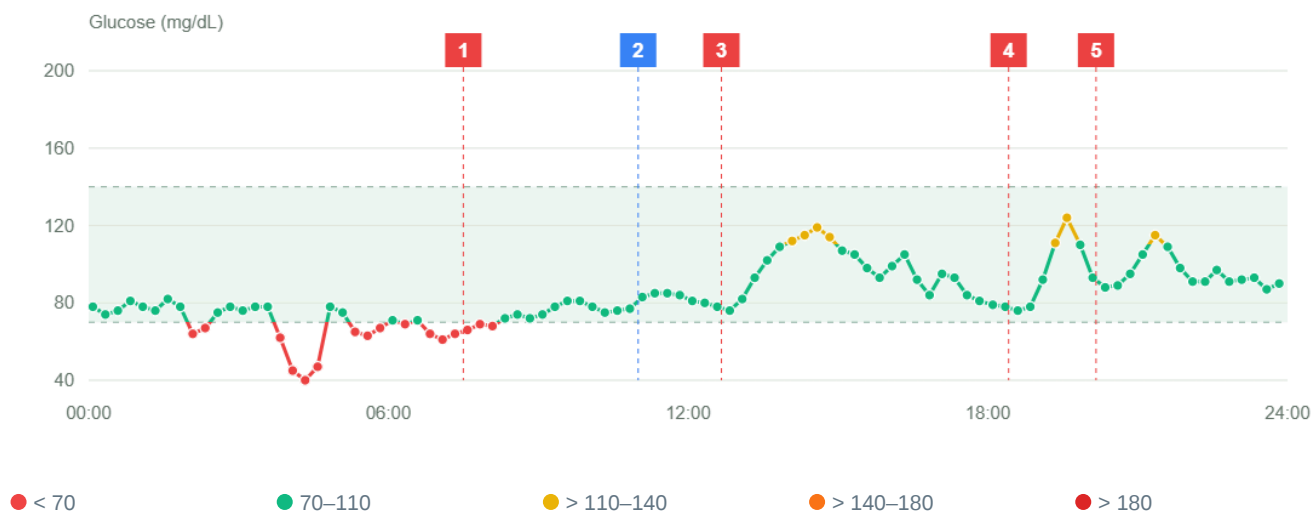
96 metingen · gemiddelde 87,0 mg/dL

Voeding & activiteiten

Nr	Tijd	Type	Maaltijd of notitie	Glucose mg/dL
1	07:15	Beweging (patiënt)	Met de fiets naar het werk	78
2	07:30	Maaltijd (patiënt)	Griekse yoghurt met muesli zonder suiker	77
3	12:40	Maaltijd (patiënt)	Salade met kikkererwten en feta	83
4	14:25	Maaltijd (patiënt)	Appel en een handvol noten	100
5	16:25	Maaltijd (patiënt)	Wortelstokjes met hummus	81
6	17:55	Maaltijd (patiënt)	Volkorenpasta met tomatensaus en kip	83

De nummers in de grafiek horen bij de nummers in het dagboek: rood is voeding, blauw een activiteit of notitie. Glucose bij een dagboekmoment is de dichtstbijzijnde beschikbare meting binnen 20 minuten. Onderbrekingen in de lijn geven ontbrekende meetgegevens aan.

donderdag 15 oktober 2026



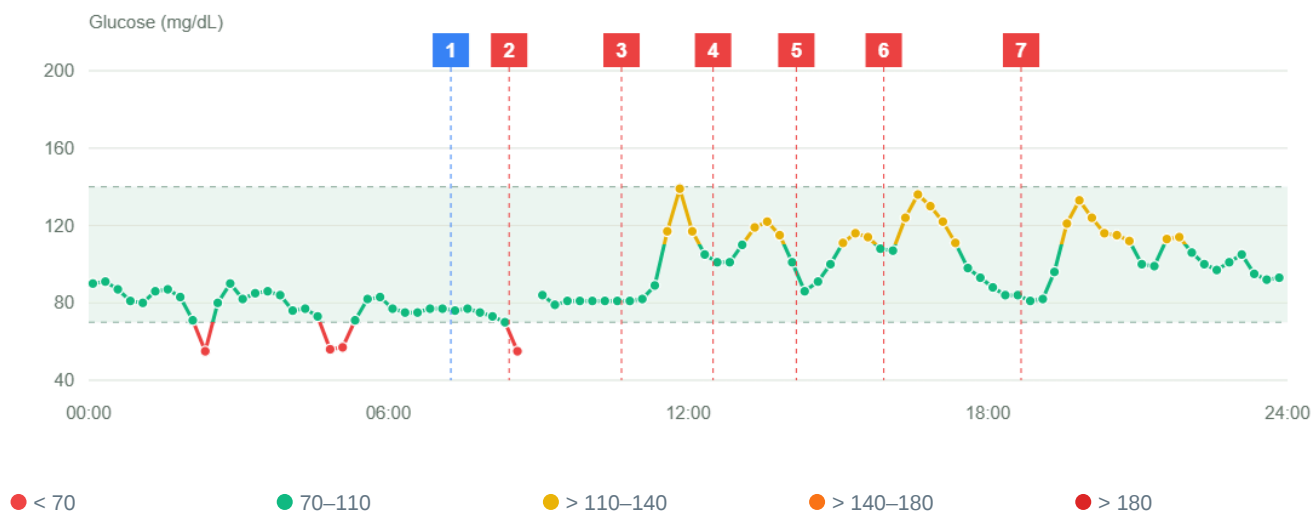
96 metingen · gemiddelde 83,6 mg/dL

Voeding & activiteiten

Nr	Tijd	Type	Maaltijd of notitie	Glucose mg/dL
1	07:30	Maaltijd (patiënt)	Griekse yoghurt met muesli zonder suiker	66
2	11:00	Notitie (patiënt)	Geen hoofdpijn vanochtend, meer energie	83
3	12:40	Maaltijd (patiënt)	Salade met kikkererwten en feta	78
4	18:25	Maaltijd (patiënt)	Zalm met krieltes en groene boontjes	78
5	20:10	Maaltijd (patiënt)	Kleine avondsnack: yoghurt met noten	93

De nummers in de grafiek horen bij de nummers in het dagboek: rood is voeding, blauw een activiteit of notitie. Glucose bij een dagboekmoment is de dichtstbijzijnde beschikbare meting binnen 20 minuten. Onderbrekingen in de lijn geven ontbrekende meetgegevens aan.

vrijdag 16 oktober 2026



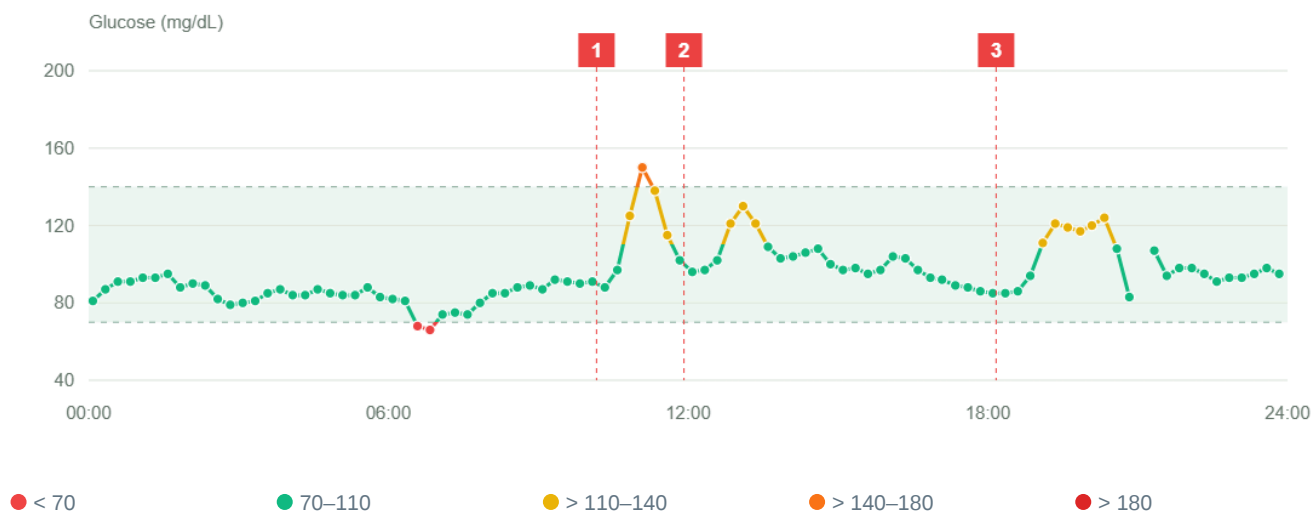
95 metingen · gemiddelde 93,3 mg/dL

Voeding & activiteiten

Nr	Tijd	Type	Maaltijd of notitie	Glucose mg/dL
1	07:15	Beweging (patiënt)	Met de fiets naar het werk	76
2	08:25	Maaltijd (patiënt)	Griekse yoghurt met muesli zonder suiker	70
3	10:40	Maaltijd (patiënt)	Wortelstokjes met hummus	81
4	12:30	Maaltijd (patiënt)	Linzensoep en een volkorenboterham	101
5	14:10	Maaltijd (patiënt)	Wortelstokjes met hummus	101
6	15:55	Maaltijd (patiënt)	Appel en een handvol noten	108
7	18:40	Maaltijd (patiënt)	Volkorenpasta met tomatensaus en kip	84

De nummers in de grafiek horen bij de nummers in het dagboek: rood is voeding, blauw een activiteit of notitie. Glucose bij een dagboekmoment is de dichtstbijzijnde beschikbare meting binnen 20 minuten. Onderbrekingen in de lijn geven ontbrekende meetgegevens aan.

zaterdag 17 oktober 2026



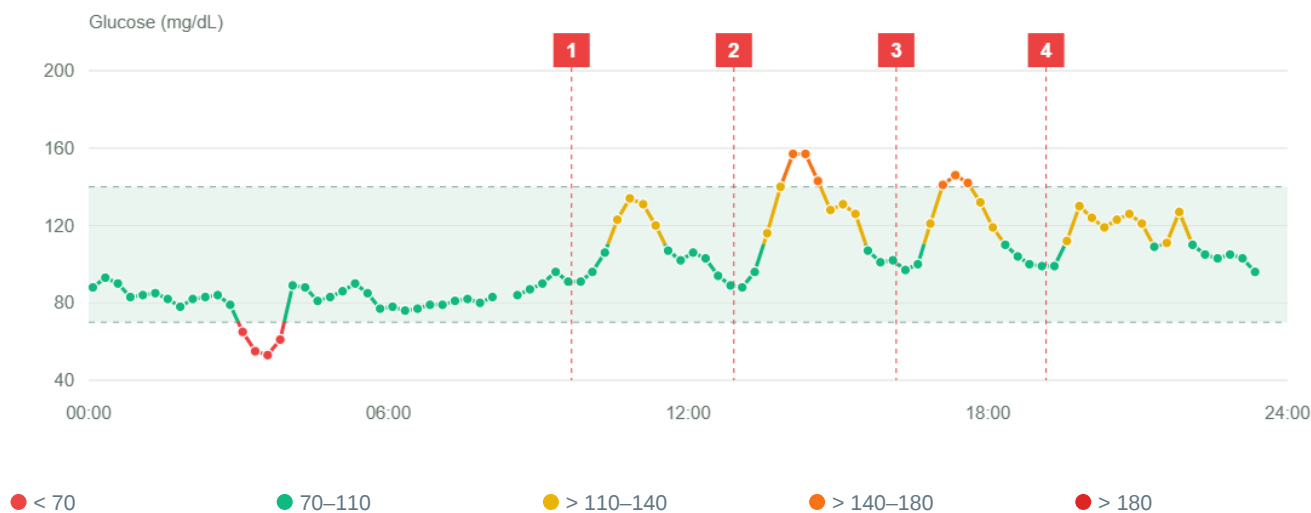
95 metingen · gemiddelde 95,1 mg/dL

Voeding & activiteiten

Nr	Tijd	Type	Maaltijd of notitie	Glucose mg/dL
1	10:10	Maaltijd (patiënt)	Volkorenbrood met een eitje en tomaat	91
2	11:55	Maaltijd (patiënt)	Volkorenwrap met kip en rauwkost, water	102
3	18:10	Maaltijd (patiënt)	Groentecurry met bruine rijst	85

De nummers in de grafiek horen bij de nummers in het dagboek: rood is voeding, blauw een activiteit of notitie. Glucose bij een dagboekmoment is de dichtstbijzijnde beschikbare meting binnen 20 minuten. Onderbrekingen in de lijn geven ontbrekende meetgegevens aan.

zondag 18 oktober 2026



93 metingen · gemiddelde 101,2 mg/dL

Voeding & activiteiten

Nr	Tijd	Type	Maaltijd of notitie	Glucose mg/dL
1	09:40	Maaltijd (patiënt)	Volkorenbrood met een eitje en tomaat	91
2	12:55	Maaltijd (patiënt)	Volkorenwrap met kip en rauwkost, water	89
3	16:10	Maaltijd (patiënt)	Appel en een handvol noten	102
4	19:10	Maaltijd (patiënt)	Kip met volkorenrijst en broccoli	99

De nummers in de grafiek horen bij de nummers in het dagboek: rood is voeding, blauw een activiteit of notitie. Glucose bij een dagboekmoment is de dichtstbijzijnde beschikbare meting binnen 20 minuten. Onderbrekingen in de lijn geven ontbrekende meetgegevens aan.