MCAS Stichting

VOEDSEL-, TRIGGER- & SYMPTOMEN-DAGBOEK

Voor het herkennen en overzichtelijk bijhouden van mogelijke verbanden

Waarom een voedseldagboek nuttig kan zijn bij MCAS

Bij MCAS kunnen klachten sterk wisselen. Een persoon kan op het ene moment een voedingsmiddel goed verdragen en op een ander moment juist klachten ervaren. Ook kunnen meerdere factoren tegelijk een rol spelen, zoals stress, slaap, inspanning, temperatuur, hormonen, infecties of medicatie.

Door gedurende een periode bij te houden **wat iemand eet en drinkt en welke klachten daarna optreden**, kunnen mogelijke verbanden met voedsel beter zichtbaar worden.

Belangrijk: niet te snel voedingsmiddelen schrappen

Een belangrijk aandachtspunt is dat een verband in een dagboek **niet automatisch betekent dat een voedingsmiddel de oorzaak is**. Bij MCAS kunnen verschillende triggers tegelijkertijd een rol spelen. Daarbij kan een klacht ook pas na een paar dagen optreden.

Het is daarom verstandig om op basis van een dagboek niet zelfstandig steeds meer voedingsmiddelen weg te laten. Een zeer beperkt dieet kan namelijk leiden tot tekorten en onnodige voedselbeperkingen. Bespreek opvallende patronen bij voorkeur met een arts, diëtist of andere deskundige, die bekend is met de situatie.



Dagboek

Dit dagboek helpt je om voeding, mogelijke triggers en klachten op een vaste manier te registreren. Door meerdere dagen bij te houden kan een overzicht ontstaan dat je kunt meenemen naar een gesprek met je arts, diëtist of andere zorgverlener.

Belangrijk: een reactie na eten betekent niet automatisch dat een bepaald voedingsmiddel de oorzaak is. Ook andere factoren kunnen een rol spelen. Gebruik dit dagboek als hulpmiddel en bespreek opvallende patronen met een deskundige zorgverlener.

1. Persoonlijke gegevens

Naam		**Periode**	
Startdatum		**Einddatum**	
Begeleidend zorgverlener		**Telefoon/e-mail**	
Bijzonderheden			

2. Hoe gebruik je dit dagboek?

- ✓ Noteer bij voorkeur direct na een maaltijd of snack wat je hebt gegeten en gedronken.
- ✓ Schrijf ook mogelijke andere triggers op, zoals inspanning, stress, warmte/koude, geurstoffen of een slechte nachtrust.
- ✓ Registreer klachten en het moment waarop ze begonnen. Noteer waar mogelijk de ernst op een schaal van 0–5. Waarbij 0 = geen klacht en 5 = extreme klacht
- ✓ Vermeld medicatie of supplementen wanneer die relevant zijn voor het overzicht.
- ✓ Kijk niet naar één losse dag, maar naar terugkerende patronen over meerdere dagen.

3. Dagoverzicht

Datum: _____ Dagnummer: _____ Slaap (0–10): _____
Algemeen welbevinden (0–5): _____ Stress/spanning (0–10): _____

Tijd	Voeding / drank + hoeveelheid	Mogelijke trigger(s)	Klachten / symptomen	Starttijd klacht	Ernst 0–10

Opmerkingen / bijzonderheden:

_____

_____

_____

Symptomen kunnen bijvoorbeeld zijn: maag-/darmklachten, huidklachten, hoofdpijn, benauwdheid, hartkloppingen, duizeligheid, vermoeidheid of andere klachten.

4. Overzicht & mogelijke patronen

Gebruik dit overzicht na meerdere dagen om terugkerende patronen te noteren. Een patroon is een aanleiding om verder te kijken, geen bewijs dat een voedingsmiddel of trigger de oorzaak is.

Voedingsmiddel / trigger	Wanneer kwam het voor?	Welke klachten?	Opmerkingen

5. Bespreking met zorgverlener

Wat valt het meest op?

Welke klachten komen het vaakst terug?

Zijn er mogelijke verbanden met voeding of andere triggers?

Welke vragen wil ik bespreken?

6. Symptomen

Cirkel hieronder de symptomen aan, waarvan je last hebt. Dit is een afbeelding die je mee kunt nemen naar je gesprek met je arts, specialist, diëtist of een andere therapeut.

