Voedings- & triggerdagboek

EÉN WEEK · WEEK VAN _____

Schrijf op wat en **wanneer** je at en dronk, elke dag — niet alleen op migrainedagen. Het tijdstip doet er meestal meer toe dan het eten: overgeslagen maaltijden, cafeïne en alcohol zijn de gebruikelijke verdachten.

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
ONTBIJT & TIJD							
LUNCH & TIJD							
AVONDETEN & TIJD							
TUSSENDOOR							
MAALTIJD OVERGESLAGEN OF LAAT?							
CAFEÏNE — KOPPEN & LAATSTE							
ALCOHOL							
WATER — GLAZEN							
SLAAP — UREN							
MIGRAINE? BEGINTIJD							
PIEKERNST /10							
GEGETEN IN DE 12 UUR ERVOOR							

VOORDAT JE ETEN DE SCHULD GEEFT

Trek kan het begin van de aanval zijn, niet de oorzaak: trek in zoet of zout komt vaak uren voor de pijn. Duikt chocola steeds op vóór een aanval, vraag je dan af wat er eerst was.

Eén slechte dag na iets eten bewijst niets. Zoek het patroon over een aantal weken en test het dan goed — één verandering, zes weken volgehouden (precies waar de gratis triggertest voor is).

PATRONEN DIE ME OPVALLEN

Een registratie, geen diagnose. Schrap geen hele voedselgroepen zonder overleg met je arts of een diëtist.

Liever je telefoon? Scan voor Migraine Journal.
Dezelfde registratie op je iPhone, voor je opgeteld. Gratis bijhouden.
migrainejournal.app · gratis te printen en te delen