



ERNÄHRUNGSPROTOKOLL - ANLEITUNG

Danke, dass Sie sich Zeit nehmen, ein Ernährungsprotokoll zu führen!

Das ist die Basis für die ernährungsmedizinische Therapie und hilft mir, einen Einblick in Ihren Essalltag mit Ihren Vorlieben und Abneigungen zu bekommen.

Bitte protokollieren Sie die Speisen und Getränke, die sie an einem Tag zu sich genommen haben, an drei Tagen Ihrer Wahl, einer davon sollte jedoch ein Sonn- oder Feiertag sein. Hier ist eine Ausfüll-Hilfe:

TAGES- UND UHRZEIT:

Damit bekomme ich ein Gefühl für Ihren Tagesablauf und Ihre Gewohnheiten.

SPEISEN:

Bitte wiegen Sie Ihre Speisen, soweit möglich, ab. Wenn Sie nicht alles abwiegen können, versuchen Sie, Ihre Angaben so genau wie möglich zu gestalten (z.B. 1 Becher Joghurt, 3,6% Fett). Verwenden Sie gängige Maße, wie zum Beispiel den Esslöffel (EL), Teelöffel (TL) oder eine Messerspitze, um die Mengen von Butter, Marmelade o.Ä. zu beschreiben. Für die Menge an Fleisch oder Fisch vergleichen Sie die Portion mit Ihrer Handfläche, die Beilagen messen Sie anhand Ihrer Faust (z.B. 2 handflächengroße Hühnerfilets mit einer faustgroßen Portion Reis und einer Handvoll Brokkoli).

GETRÄNKE:

Für die Beschreibung der Menge behelfen Sie sich mit einem Glas, einer Tasse oder einer Flasche.

UMFELD:

Wo essen Sie, haben Sie Gesellschaft, wie viel Zeit nehmen Sie sich? Außerdem können Sie anführen, in welcher Stimmung Sie waren und ob sie nebenbei beschäftigt waren.

BEWEGUNG:

Ein Spaziergang, ein Kurs, Dehnübungen...

NOTIZEN:

Bitte dokumentieren Sie, was Ihnen an Ihrem Körper angenehm oder unangenehm auffällt. Dies kann beispielsweise Bauch, Kopf, Haut, Konzentration u.a. betreffen.

NAME:
TAG 1, DATUM:



TAGESZEIT	UHRZEIT	SPEISEN	GETRÄNKE	UMFELD (ORT, GESELLSCHAFT...)	BEWEGUNG	NOTIZEN (WOHLBEFINDEN, BESCHWERDEN)
FRÜHSTÜCK						
VORMITTAGS						
MITTAGESSEN						
NACHMITTAGS						
ABENDESSEN						
ZWISCHEN- DURCH						

NAME:
TAG 2, DATUM:



TAGESZEIT	UHRZEIT	SPEISEN	GETRÄNKE	UMFELD (ORT, GESELLSCHAFT...)	BEWEGUNG	NOTIZEN (WOHLBEFINDEN, BESCHWERDEN)
FRÜHSTÜCK						
VORMITTAGS						
MITTAGESSEN						
NACHMITTAGS						
ABENDESSEN						
ZWISCHEN- DURCH						

NAME:
TAG 3, DATUM:



TAGESZEIT	UHRZEIT	SPEISEN	GETRÄNKE	UMFELD (ORT, GESELLSCHAFT...)	BEWEGUNG	NOTIZEN (WOHLBEFINDEN, BESCHWERDEN)
FRÜHSTÜCK						
VORMITTAGS						
MITTAGESSEN						
NACHMITTAGS						
ABENDESSEN						
ZWISCHEN- DURCH						