

## Mein Ernährungstagebuch

Was ist beim Ausfüllen des Ernährungs- und Symptomtagebuch zu beachten



### Informationsblatt zum Ernährungs-Symptomtagebuch

Das Protokoll hilft Ihnen Ernährungsgewohnheiten zu erkennen. Je vollständiger und zeitnaher Sie das Protokoll ausfüllen, desto hilfreicher wird es in der Beratung sein.

1. Tragen Sie bitte alle Lebensmittel mit entsprechender Uhrzeit in die Tabelle ein, die Sie im Laufe eines Tages essen. Auch Kleinigkeiten wie beispielsweise 1 Keks, 1 Bonbon, 5 Erdnüsse sind wichtig und sollten mit aufgeführt werden.
2. Beschreiben Sie alles so genau wie möglich. Geben Sie z. B. auch Fettgehalte von Milchprodukten an.
3. Fehlen Ihnen Gewichtsangaben oder können Sie das Lebensmittel nicht abwiegen, dann schätzen Sie die Menge so gut wie möglich, z. B. 1 Teelöffel, 1 Scheibe, 1 Handtellergroß, eine Tasse, ein Glas.
4. Tragen Sie bitte alle Getränke mit entsprechender Uhrzeit in die Tabelle ein. Auch kalorienfreie Getränke wie beispielsweise Wasser sollten eingetragen werden!
5. Notieren Sie Speisen und Getränke bitte zeitnahe. Wenn Sie erst am Abend überlegen, welche Lebensmittel und Getränke Sie zu sich genommen haben, wird schnell etwas vergessen.
6. Bitte geben Sie mit an, ob Sie Nahrungsergänzungsmittel (Vitamin- oder Mineralstoffpräparate) oder Medikamente eingenommen haben.
7. Bei auftretenden Beschwerden oder Besonderheiten (z.B. Zeitdruck, Geburtstagsessen), tragen Sie diese bitte mit Uhrzeit in die rechte Spalte ein.
8. Bringen Sie das ausgefüllte Ernährungs-Symptomprotokoll zur nächsten Beratungseinheit bei mir mit.

Vielen Dank!

# Mein Ernährungstagebuch

## Muster

Name: Alex Mustermann			Datum: Mittwoch, 20.04	
Uhrzeit Wann?	Menge Speisen Wieviel? Was?	Menge Getränke Wieviel Was ?	Anmerkungen/ Beschwerden Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?
7:00	2 Scheiben Vollkornbrot, 2 TL Butter, 1 TL Konfitüre, 1 Scheibe Gauda 45% F.i.Tr.,	1 Tasse Kaffee, (125 ml), 4 TL Milch 3,8%,	etwas in Eile zu Hause	mit dem Rad zu Arbeit 16 km
10:30	2 große Möhren (150g), 1 Kaugummi (Zuckerfrei),	1 Glas Wasser (250ml)	Möhren haben gut geschmeckt	Büro: Treppe statt Lift genommen
13:30	1 Wiener Schnitzel (2 Handtellergroß) paniert und frittiert, 2 Schöpfkellen Kartoffelsalat mit Mayo	1 Glas Mineralwasser (400 ml)	hektisch gegessen wegen Treppe	
14:00	3 Schokoplätzchen,	2 Tassen Kaffee mit Sahne, 4 TL Zucker, Mineralwasser (250 ml)	Besprechung, unangenehmes Bauchgefühl	3 Stunden gesessen
...				

## Mein Ernährungstagebuch

Name:		Datum:		
Uhrzeit Wann?	Menge Speisen Wieviel? Was?	Menge Getränke Wieviel Was ?	Anmerkungen/ Beschwerden Wie habe ich mich gefühlt ?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?

## Mein Ernährungstagebuch

Name:		Datum:		
Uhrzeit Wann?	Menge Speisen Wieviel? Was?	Menge Getränke Wieviel Was ?	Anmerkungen/ Beschwerden Wie habe ich mich gefühlt ?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?

## Mein Ernährungstagebuch

Name:		Datum:		
Uhrzeit Wann?	Menge Speisen Wieviel? Was?	Menge Getränke Wieviel Was ?	Anmerkungen/ Beschwerden Wie habe ich mich gefühlt ?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?

## Mein Ernährungstagebuch

Name:		Datum:		
Uhrzeit Wann?	Menge Speisen Wieviel? Was?	Menge Getränke Wieviel Was ?	Anmerkungen/ Beschwerden Wie habe ich mich gefühlt ?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?

## Mein Ernährungstagebuch

Name:		Datum:		
Uhrzeit Wann?	Menge Speisen Wieviel? Was?	Menge Getränke Wieviel Was ?	Anmerkungen/ Beschwerden Wie habe ich mich gefühlt ?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?

## Mein Ernährungstagebuch

Name:		Datum:		
Uhrzeit Wann?	Menge Speisen Wieviel? Was?	Menge Getränke Wieviel Was ?	Anmerkungen/ Beschwerden Wie habe ich mich gefühlt ?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?

## Mein Ernährungstagebuch

Name:		Datum:		
Uhrzeit Wann?	Menge Speisen Wieviel? Was?	Menge Getränke Wieviel Was ?	Anmerkungen/ Beschwerden Wie habe ich mich gefühlt ?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?