

Mein Ernährungsprotokoll

Name:

Datum (von/bis):



DIÄTOLOGIN
CHRISTINA REINER BSc

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück Uhrzeit							
Vormittagsjause Uhrzeit							
Mittagessen Uhrzeit							
Nachmittagsjause Uhrzeit							
Abendessen Uhrzeit							
Spätmahlzeit Uhrzeit							
Bewegung							
Anmerkungen							

Anleitung

Ein Ernährungsprotokoll gibt Auskunft über das Essverhalten einer Person. Diese Informationen sind Bestandteil Ihres diätologischen Behandlungskonzepts. Daher ist es besonders wichtig, dass Sie das Ernährungsprotokoll möglichst genau ausfüllen, denn nur so ist es nachvollziehbar und wenn nötig berechenbar.

Allgemeine Richtlinien

- Um einen guten Überblick über das Essverhalten zu bekommen, sollten mindestens 7 Tage (optimalerweise 14 Tage) mitgeschrieben werden.
- Vermerken Sie auch die Tageszeit zu der Sie ihre Mahlzeit verzehren.
- Notieren Sie alle Speisen und Getränke sowie Zwischenmahlzeiten (z.B. Jause, Snacks, Kuchen) oder Süßigkeiten, die Sie konsumieren.
- Protokollieren Sie alles möglichst zum Zeitpunkt des Verzehrs bzw. kurz danach, denn wenn zu viel Zeit vergeht, werden gerne Kleinigkeiten vergessen.
- Die Mengenangaben sollten möglichst genau angegeben werden (z.B. 20 g, 50g, ¼ kg, etc.). Wenn das Abwiegen der Lebensmittel nicht möglich ist, können auch übliche Haushaltsmengen (1 großer Teller, 2 kleine Scheiben, 3 Stück, 1 Glas, 1 Esslöffel, 1 Teelöffel) eingetragen werden. Sie können die Speisen auch gerne fotografieren
- Die Angabe von Markennamen der Lebensmittel bzw. Getränke bzw. eine genaue Beschreibung (z.B. Prinzenrolle® oder Butterkeks- nicht nur Kekes) sind hilfreich. Bei Milchprodukten sollte auch der Fettgehalt angegeben werden (z.B. Gouda, 45% Fett i. T., Magermilch 1,5%, etc.). Bei den Getränken soll ebenfalls die genaue Bezeichnung eingetragen werden (z.B. Coca Cola® light).
- Im Feld „Bewegung“ notieren Sie bitte alle Aktivitäten und Sporteinheiten des jeweiligen Tages, inkl. deren Dauer (z.B. 1 Stunde Spazieren, ½ Stunde Radfahren, usw...)
- Unter „Anmerkungen“ können Sie etwaige Beschwerden (z.B. Übelkeit, Durchfall, Sodbrennen), Ihre Tagesverfassung (z.B. gestresst, aufgeregt, traurig) oder besondere Situationen (z.B. Geburtstagsfeier, Urlaub, bei Freunden, Restaurant) eintragen.

