



Ernährungsprotokoll

Name:

Zeitraum vom _____ bis _____

Allergien:

Unverträglichkeiten:

persönliche Abneigungen:

Erste Vorsprache am:



Anleitung Sieben-Tage-Ernährungsprotokoll

Um ein möglichst genaues Bild von Ihrer individuellen Nährstoffzusammensetzung zu bekommen ist es wichtig, dass Sie das Ernährungsprotokoll möglichst detailliert und ehrlich führen. Deshalb verändern Sie Ihre Essgewohnheiten bitte nicht und füllen das Protokoll möglichst zeitnah nach der Nahrungsaufnahme aus. Bitte dokumentieren Sie alle verzehrten Lebensmittel (z.B. auch Kaugummi; Zucker und Milch für den Kaffee) und Getränke.

Was ist bei Mengenangaben zu beachten?

- **Gewicht und Volumen:**
Das Gewicht oder das Volumen einer Speise können Sie durch abwiegen und abmessen ermitteln. Alternativ können diese Daten auch von der Packung abgelesen werden. z.B. 450 g geschälte Tomaten oder 150 ml Milch.
- **Handmaße:**
Nutzen Sie ihre Hand als Maßeinheit z.B. notierten Sie eine Hand voll rohe Nudeln oder ein handtellergroßes Stück Fleisch.
- **Stückzahlen:**
Notieren Sie die Anzahl der verzehrten Lebensmittel z.B. 5 Erdbeeren oder 4 Walnüssen.

Bitte beachten Sie:

Lebensmittel sind Naturprodukte, deshalb können Sie sich in Größe und Form unterscheiden. Für das Ernährungsprotokoll ist es deshalb hilfreich sich Bezugsgrößen aus dem Alltag zu suchen z.B. 2 faustgroße Semmelknödel oder 3 hühnereigroße Kartoffeln. Wenn Sie also im Ernährungsprotokoll Stückzahlen angeben, verwenden Sie bitte alltagsübliche Größen als Referenzwerte.

- **Haushaltsmaße:**
Nutzen Sie geläufige Haushaltsmaße wie Teelöffel, Esslöffel oder Kaffeetasse um Ihre Mengenangaben zu beschreiben z.B. ein Esslöffel Olivenöl zum Anbraten.

Was ist bei Fertigprodukten zu beachten?

Geben Sie bitte bei Fertigprodukten neben den Mengenangaben auch die genaue Bezeichnung an z.B. eine halbe Pizza von Wagner (Steinofen Salami)

Hilfreiche Tipps für das Essen außer Haus:

Wenn Sie Lebensmittel außer Haus konsumieren, ist es oft einfacher, vor dem Verzehr, ein Foto der Speisen aufzunehmen. Die Daten können Sie später in das Ernährungsprotokoll übertragen. Wenn Sie sich unsicher sind wie die Speisen im Restaurant zubereitet wurden, scheuen Sie sich nicht zu fragen, oft freut sich die Küche über das Interesse an ihrer Arbeit.

Datum: _____

Besondere Ereignisse z.B. Arbeitstag, Wochenende, Urlaub, Krankheit, etc. _____



Wann (Datum und Uhrzeit)	Wo (zu Hause, Restaurant, Kantine)	Wieviel (bitte in Grammzahlen, Stückzahlen oder Handmaßen angeben)	Was (genaue Bezeichnung z.B. Weizenbrötchen, Gouda mit 40% Fett, 125g gedünsteter Seelachs)	Warum (Hunger, Appetit, Langeweile, Frust...)	Symptome/Gefühle (Übelkeit, schlechtes Gewissen, Ekel, Wohlfühlen...)	Befinden (Wie ging es Ihnen bei der Essenaufnahme auf einer Skala von 1-6 (Noten))	Stuhlgang		
							Normal	Verstopfung	Durchfall

Besonderheiten: _____