

## ERNÄHRUNGS- / BESCHWERDEPROTOKOLL

Name \_\_\_\_\_ Zeitraum \_\_\_\_\_ Gewicht/kg \_\_\_\_\_ Größe/m \_\_\_\_\_

### Anleitung:

Bitte beschreiben Sie so genau wie möglich, wann, was und wie viel Sie gegessen, getrunken oder sonst eingenommen (Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente) haben. Hilfreich ist zudem eine Anmerkung, in welchem Umfeld Sie die Mahlzeit, Snacks und Getränke zu sich genommen haben, wie Ihre Stimmung zu diesem Zeitpunkt war und ob Sie aus Hunger, Appetit, Stress, Wut, Langeweile, Belohnung oder ähnlichen Gründen gegessen haben. Notieren Sie bitte alles, auch das Bonbon zwischendurch! **Vermerken Sie Beschwerden mit Uhrzeit**, sodass ich erkennen kann, ob diese vor, während oder nach dem Essen/Trinken eingetreten sind.

Am besten tragen Sie die Nahrungs- bzw. Trinkmengen direkt nach dem Verzehr ein – so können Sie nichts vergessen.

Bitte beschreiben Sie auch Ihre Aktivitäten. Hierzu zählen nicht nur Sporteinheiten, sondern z.B. auch Spaziergänge und Hausarbeit.

Behalten Sie Ihre Gewohnheiten bei und ändern Sie Ihr (Ess-/Trink-)Verhalten nicht, weil Sie nun protokollieren. Sollten Sie bspw. auf etwas verzichten wollen, nur aus dem Grund, weil Sie es hier dokumentieren müssten, schreiben Sie es bitte dennoch auf 😊.

### **Beispiel als Ausfüllhilfe:**

Datum/Wochentag: Donnerstag, 15.01.2023      Schlafdauer/Std: 5 Std      Stresslevel: 1 = niedrig – 10 = sehr hoch  
Schlafqualität: zu kurz, schlecht, immer wieder aufgewacht

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel / Getränk / Gericht	Warum habe ich gegessen?	Bemerkungen / Beschwerden / Gefühle / Situation / Zyklus / Medikamente	Aktivitäten
07:45	200 ml	Kaffee + 100ml Milch 3,5% Fett + 1 TL Zucker	Hunger	Vor der Arbeit, in Eile, im Stehen in der Küche	10 Min Fußweg - Bus
	150 g	Quark 20 % F.i.T., natur + 3 EL Crunchy Müsli „Honig & Nuss“			
	1 Scheibe	Toast (weiß) + 1 TL Butter + 1 Scheibe Lyoner + 1 Scheibe Gouda		8:45 Magenschmerzen, Durchfall	
09:30	1	Snickers	Heißhunger	Liegen in meiner Schreibtischschublade	

Das ist mir heute gut gelungen: Mit den ÖPNV fahren statt Auto

Sollten Sie Fragen haben,  
zögern Sie bitte nicht, mich zu kontaktieren.



Nicole Walter  
Diätassistentin (VDD)  
Tel. +49 (0) 160 / 90 22 85 60  
Mail: kontakt@ernaehrungstherapie-walter.de

Ernährungstherapie & Bewegung  
Bahnstraße 24  
63225 Langen (HESSEN)  
www.ernaehrungstherapie-walter.de















## ERNÄHRUNGS- / BESCHWERDEPROTOKOLL

Das ist mir heute gut gelungen:



Nicole Walter  
Diätassistentin (VDD)  
Tel. +49 (0) 160 / 90 22 85 60  
Mail: [kontakt@ernaehrungstherapie-walter.de](mailto:kontakt@ernaehrungstherapie-walter.de)

Ernährungstherapie & Bewegung  
Bahnstraße 24  
63225 Langen (HESSEN)  
[www.ernaehrungstherapie-walter.de](http://www.ernaehrungstherapie-walter.de)