

Ernährungsprotokoll



Das Ernährungsprotokoll gleicht einem Tagebuch und soll einen Eindruck über Ihr Verzehrverhalten und Ihre Gewohnheiten geben. Es wird täglich über einen Zeitraum von mindestens einer Woche geführt.

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und notieren Sie genau, was und wie viel Sie zu sich genommen haben!

Anhand Ihrer Daten kann ich bereits eine grobe Bilanz ziehen: was fällt Ihnen leicht, wo gibt es Verbesserungspotential? Außerdem benötige ich Ihre Angaben für eine genaue, wissenschaftliche Nährwertanalyse.

Wie führen Sie das Ernährungsprotokoll?

- **Füllen Sie täglich ein Protokollblatt aus!**
Sollten Sie mehr Platz benötigen, verwenden Sie bitte auch die Rückseite.
- **Notieren Sie alles, was Sie trinken und essen!**
Vergessen Sie dabei nicht auf Speisen und Getränke, welche abseits der Mahlzeiten konsumiert werden, wie Snacks oder Süßigkeiten zwischendurch.
- **Idealerweise notieren Sie die Angaben direkt nach dem Verzehr!**
Das vermeidet Vergessen und Lücken im Protokoll.
- **Protokollieren Sie so genau wie möglich!**
Fehlen Ihnen Gewichtsangaben oder Sie haben keine Möglichkeit das Lebensmittel abzuwiegen? Dann schätzen Sie die Menge!
Beispiele: 1 EL, 1TL, 1 Scheibe (Dicke?), faustgroß, handtellergroß

- **Verwenden Sie Handelsnamen!**
Geben Sie bei Speisen und Getränken, wenn möglich, den Handelsnamen an.
Beispiele: Coca Cola® light, Manner Schnitten®
- **Beschreiben Sie so genau wie möglich!**
Geben Sie z.B. Fettgehalte von Milchprodukten an.
Beispiele: Joghurt 1% Fett, Gouda 45% F.i.T., Halbfettmilch 1,5%
- **Beschreiben Sie die Art der Getränke genau!**
Beispiele: Mineralwasser, Früchtetee, welcher Fruchtsaft
- **Notieren Sie Besonderheiten!**
Waren Sie unter Zeitdruck? Haben Sie unterwegs im Auto gegessen? Hatten Sie Beschwerden nach dem Essen?
Nutzen Sie hierfür die Spalte „Anmerkungen“
- **Beschreiben Sie Ihre körperliche Aktivität!**
Hierzu zählt auch ein Verdauungsspaziergang oder wenn Sie die Treppe anstatt des Lifts benutzt haben.
Nutzen Sie hierfür die Spalte „Aktivität“
- **Notieren Sie alles, was Ihnen wichtig erscheint!**
Beispiele: Arbeitstag, Urlaubstag, Krankheitstag – geben Sie auch eingenommene Medikamente an, Einladung bei Freunden, Restaurantbesuch, Befinden an dem Tag
Nutzen Sie hierfür die Spalte „Notizen“

Datum: _____

Uhrzeit Wann?	Speisen Was? Wie viel?	Getränke Was? Wie viel?	Anmerkungen	Aktivitäten

Notizen

Datum: _____

Uhrzeit Wann?	Speisen Was? Wie viel?	Getränke Was? Wie viel?	Anmerkungen	Aktivitäten

Notizen
