

Lieber Patient, liebe Patientin,
im Folgenden finden Sie eine Anleitung zur Erstellung Ihres
Ernährungsprotokolls.



Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Beachten Sie dabei bitte Folgendes:

- **Bitte dokumentieren Sie eine Woche lang was Sie zu sich nehmen.**
- **Alles** was durch den Mund geht, muss **dokumentiert** werden (v.a. auch Getränke, Snacks, Kaugummi, ...).
- Vergessen Sie dabei nicht die **Zwischenmahlzeiten!**
- Bitte führen Sie dieses Ernährungsprotokoll zu einem **repräsentativen Zeitpunkt**, d.h. an einem normalen Arbeitstag/in einer normalen Arbeitswoche und nicht im Urlaub
- **Wiegen** Sie bitte genau ab wie viel Sie zu sich nehmen (z.B. 60 g Brot).
- Seien Sie bei der Beschreibung der Lebensmittel **so genau wie möglich**. Achten Sie dabei besonders auf:
 - o Art und Sorte (z.B. Erdbeermarmelade, Gouda/Emmentaler o.ä. statt Käse, Bauernbrot, Vollkornbrot, Basmatireis)
 - o Fettgehaltsstufe (z.B. Edamer Käse 45% F.i.Tr., Naturjoghurt 1,5% Fett, ...)
 - o Ggf. ist die Marke des Herstellers zur Analyse Ihres Essverhaltens sehr hilfreich
- Achten Sie besonders auch auf die **Zusammensetzung von selbstzubereiteten** Speisen, damit Sie keine Zutat vergessen (z.B. Zucker im Kaffee, Öl zum Anbraten)

Unser Tipp:

Notieren Sie Ihre Mahlzeiten, wenn möglich, sofort nachdem Sie gegessen haben oder sogar schon während des Kochvorgangs. So können Sie vermeiden, dass Sie Einzelheiten vergessen in Ihre Tabelle einzutragen.

Dieses Ernährungsprotokoll dient ausschließlich der Analyse Ihres gewöhnlichen Essverhaltens und kann uns dabei helfen, Ihnen bei Ihrer Ernährungsumstellung wertvolle Tipps zu geben. Betrügen Sie sich also nicht selbst, indem Sie Lebensmittel absichtlich nicht aufschreiben. ☺

Bei Rückfragen können Sie uns gerne zu unseren Öffnungszeiten unter der Telefonnummer 0931 6666280 oder per Mail an ernaehrung.wue@diamedicum.de kontaktieren.

Beispiel für mein Ernährungsprotokoll

Wann habe ich gegessen?	Was gab es zu essen?	Warum habe ich gegessen?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?
z.B. Frühstück: 10:30 Uhr	z.B. 300 ml Kaffee 100 ml Milch 1,5% Fett 5 g Zucker, weiß 60 g Vollkornbrötchen 50 g Weizenmischbrot 10 g Butter 50 g Marmelade (Erdbeere) 25 g Frischkäse 50% Fett 30 g Gurke 120 g Apfel (Gala)	z.B. Besuch der Freundin, gemeinsamer Brunch	z.B.   
Mittagessen: 14:30 Uhr	1 ganze Pizza Salami (Steinofen) 500 ml Wasser, spritzig	Wenig Zeit, es musste schnell gehen, Hunger	  
Kaffee & Kuchen: 16:00 Uhr	300 ml Kaffee 100 ml Milch 1,5% Fett 5 g Zucker, weiß 1 Stück Zwetschkuchen (Hefeteig), ca. handflächen-groß	Omas Geburtstag	  
Abendessen: 19:30 Uhr	60 g Eisbergsalat 20 g Kirschtomaten 20 g Salatgurke 40 g Mais aus der Dose 100 g Putenbrust (gebraten) 10 g Rapsöl (zum Braten) 7 g Balsamico Essig 7 g Walnussöl Salz, Pfeffer, Petersilie 300 ml Wasser, spritzig	Schlechtes Gewissen wegen Kuchen und Pizza	  
Sonstige Snacks: 21:00	150 g Vollmilkschokolade (Milka) 250 ml Coca Cola Light	Langeweile beim Fernsehen	  

Name, Vorname:
Datum:

3

Mein Ernährungsprotokoll

Wann habe ich gegessen?	Was gab es zu essen?	Warum habe ich gegessen?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?
Frühstück:			  
Mittagessen:			  
Kaffee & Kuchen:			  
Abendessen:			  
Sonstige Snacks:			  

Name, Vorname:
Datum:

Wann habe ich gegessen?	Was gab es zu essen?	Warum habe ich gegessen?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?
Frühstück:			  
Mittagessen:			  
Kaffee & Kuchen:			  
Abendessen:			  
Sonstige Snacks:			  

Name, Vorname:
Datum:

5

Wann habe ich gegessen?	Was gab es zu essen?	Warum habe ich gegessen?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?
Frühstück:			  
Mittagessen:			  
Kaffee & Kuchen:			  
Abendessen:			  
Sonstige Snacks:			  

Name, Vorname:
Datum:

6

Wann habe ich gegessen?	Was gab es zu essen?	Warum habe ich gegessen?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?
Frühstück:			  
Mittagessen:			  
Kaffee & Kuchen:			  
Abendessen:			  
Sonstige Snacks:			  

Name, Vorname:
Datum:

7

Wann habe ich gegessen?	Was gab es zu essen?	Warum habe ich gegessen?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?
Frühstück:			  
Mittagessen:			  
Kaffee & Kuchen:			  
Abendessen:			  
Sonstige Snacks:			  

Name, Vorname:
Datum:

8

Wann habe ich gegessen?	Was gab es zu essen?	Warum habe ich gegessen?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?
Frühstück:			  
Mittagessen:			  
Kaffee & Kuchen:			  
Abendessen:			  
Sonstige Snacks:			  

Name, Vorname:
Datum:

9

Wann habe ich gegessen?	Was gab es zu essen?	Warum habe ich gegessen?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?
Frühstück:			  
Mittagessen:			  
Kaffee & Kuchen:			  
Abendessen:			  
Sonstige Snacks:			  