Erste Vorsprache am:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **Ernährungsprotokoll**

Name:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Zeitraum vom \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_bis\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Allergien und Unverträglichkeiten:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# 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.

**Haushaltsmaße:**

Nutzen Sie geläufige Maße wie Teelöffel, Esslöffel oder Kaffeetasse um Ihre Mengenangaben zu beschreiben.

**Was ist bei Fertigproduckten zu beachten?**

Geben Sie bitte bei Fertigprodukten neben den Mengenangaben auch die Marke oder Bezeichnung an z.B. eine halbe Pizza.

**Hilfreiche Tipps für das Essen außer Haus:**

Wenn Sie Lebensmittel außer Haus konsumieren, machen Sie doch einfach ein Fot mit Ihrem Handy.

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Besondere Ereignisse z.B. Arbeitstag, Wochenende, Urlaub, Krankheit, etc. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

| Wann(Datum und Uhrzeit)  | Was(genaue Bezeichnung z.B. Weizenbrötchen, Gouda mit 40% Fett, 125g gedünsteter Seelachs)  | Warum(Hunger, Appetit, Langeweile, Frust…)  | Symptome/Gefühle(Übelkeit, schlechtesGewissen, Ekel,Wohlsein…) | Stuhlgang  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Normal   | Verstopfung   | Durchfall   |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

| Wann(Datum und Uhrzeit)  | Was(genaue Bezeichnung z.B. Weizenbrötchen, Gouda mit 40% Fett, 125g gedünsteter Seelachs)  | Warum(Hunger, Appetit, Langeweile, Frust…)  | Symptome/Gefühle(Übelkeit, schlechtesGewissen, Ekel,Wohlsein…) | Stuhlgang  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Normal   | Verstopfung   | Durchfall   |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

| Wann(Datum und Uhrzeit)  | Was(genaue Bezeichnung z.B. Weizenbrötchen, Gouda mit 40% Fett, 125g gedünsteter Seelachs)  | Warum(Hunger, Appetit, Langeweile, Frust…)  | Symptome/Gefühle(Übelkeit, schlechtesGewissen, Ekel,Wohlsein…) | Stuhlgang  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Normal   | Verstopfung   | Durchfall   |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

| Wann(Datum und Uhrzeit)  | Was(genaue Bezeichnung z.B. Weizenbrötchen, Gouda mit 40% Fett, 125g gedünsteter Seelachs)  | Warum(Hunger, Appetit, Langeweile, Frust…)  | Symptome/Gefühle(Übelkeit, schlechtesGewissen, Ekel,Wohlsein…) | Stuhlgang  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Normal   | Verstopfung   | Durchfall   |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |