

---

# Anleitung Ernährungsprotokoll

---



Zur Analyse Ihrer Essgewohnheiten bitte ich Sie, ein Ernährungsprotokoll zu führen. Dies dient dazu, Ihre Ernährung kennenzulernen.

Beim Protokollieren vermerken Sie bitte alle Lebensmittel (auch Getränke, Snacks etc.), die Sie im Tagesverlauf zu sich nehmen. Das Protokoll ist anschließend eine wichtige Grundlage für die Ernährungsberatung. Daher ist es wichtig, ein vollständiges Bild zu erhalten. Nehmen Sie sich die Zeit und notieren Sie bitte möglichst genau alles, was Sie zu sich nehmen. Wichtig sind hierbei mindestens zwei Arbeitstage und ein Ruhetag.

Fühlen Sie sich beim Ausfüllen nicht beobachtet: Versuchen Sie bitte, nichts absichtlich wegzulassen, um das Ergebnis nicht zu verfälschen.

Hier ein paar Tipps für das Ausfüllen:

- Füllen Sie täglich ein Blatt aus. Tragen Sie Ihren Namen, das Datum und die Art des Tages (Arbeitstag/Ruhetag) ein.
- Um zu vermeiden, dass Sie einzelne Lebensmittel vergessen, machen Sie Ihre Eintragung bitte immer direkt nach dem Verzehr.
- Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken: auch Kleinigkeiten oder Snacks sowie sämtliche Getränke
- Eine genaue Beschreibung der Lebensmittel, Snacks und Getränke ist wichtig (z.B. Fettgehalte von Milchprodukten oder die Art des Brotes)
- Um einen Eindruck von Ihren Portionsgrößen zu erhalten, ist es empfehlenswert die Lebensmittel abzuwiegen. Sollte dies nicht möglich sein, schätzen Sie bitte die Menge so gut wie möglich (z.B. 1 Scheibe, 1 Tasse, 1 Esslöffel, faustgroß)
- Bei Getränken ist die Art des Getränks wichtig (Mineralwasser oder Leitungswasser, Art des Tees/Saftes)
- Notieren Sie bitte ebenfalls, wo sie gegessen oder getrunken haben (Zuhause, im Bett, Schreibtisch, etc.).
- Vermerken Sie alle Besonderheiten und Auffälligkeiten, wie Beschwerden nach dem Essen, Zeitdruck beim Essen, beschreiben Sie dazu bitte kurz Ihre Beschwerden

