



Anleitung zum Ernährungstagebuch

Führen sie das Ernährungstagebuch bitte für 5 Tage in denen mindestens ein Wochenende liegt.

Es soll ihnen und mir Aufschluss über ihren aktuellen Ernährungszustand geben und keine Kontrolle darstellen. Es ist sehr wichtig, dass sie alles eintragen was sie Essen und Trinken.

Bitte verändern sie in dieser Zeit noch nichts! Daraus wollen wir **ihren** neuen Ernährungsweg maßgeblich gestalten!

So wird es gemacht:

- beginne sie jeden Tag eine neue Seite
- schreiben sie alles direkt auf um nichts zu vergessen
- charakterisieren sie die Lebensmittel so genau wie möglich. Bitte notieren sie Brot-, Obst-, Gemüse-, Wurst-, Käse-, Fleisch- und Getränkesorten genau und geben die Fettstufe an z. B. Gouda 40 % Fett in Tr., Kirschjoghurt 1,8 % Fett, Dinkelvollkornbrot
- bei den Mengenangaben verwenden sie übliche Maße wie Schöpf-, Ess- oder Teelöffel, Tasse, Glas, Teller, Stück, Scheibe, handvoll, handteller groß ect., beschreiben sie so genau wie möglich z. B. 1 kleine, dünne Scheibe, 2 große Gläser, 1 tiefes Teller
- notieren sie Situationen und Gefühle z. B. In der S-Bahn entspannt, Zeitdruck beim Essen, Naschen im Auto. Auch Medikamente die Sie nehmen können Sie hier eintragen
- wenn Symptome auftreten notieren sie auch diese, gegebenenfalls auch zwischen den Mahlzeiten z. B. eine halbe Stunde nach dem Essen
- machen sie Angaben zu Ihrer Bewegung. Alles zählt! Tragen Sie also nicht nur Sport ein, sondern notieren Sie auch, wenn Sie die Treppe anstatt den Aufzug nutzen oder in der Mittagspause spazieren gehen



Ernährungstagebuch

Name: _____ Datum: _____

Uhrzeit	Speisen Was und wie viel?	Getränke Was und wie viel?	Ort / Situation / Gefühle / Symptome	Körperliche Aktivität