



Wie führe ich ein Ernährungstagebuch?

Vor Beginn der Beratung: Um einen aktuellen Eindruck über Ihr Essverhalten und Ihre Ernährungsgewohnheiten zu erhalten, bitte ich Sie ein Ernährungstagebuch zu führen.

Entscheiden Sie sich für die einfachste Methode, die Sie regelmäßig für ca. 1 Woche umsetzen können.

Mehrere Optionen stehen Ihnen zur Auswahl:

- 1) **Schriftlich:** Nutzen Sie hierzu das angehangene Dokument, drucken Sie es aus. Genaue Anleitung folgt (siehe unten).
- 2) **Fototagebuch:** Fotografieren Sie für ca. 1 Woche alle fertigen Mahlzeiten, Snacks und Getränke, die Sie zu sich nehmen mit Ihrem Smartphone ab. Das geht schnell und wir besprechen zusammen die geschossenen Fotos.
- 3) **App: FatSecret.** Die App lässt sich in wenigen Minuten auf dem Smartphone installieren. Falls es um eine Gewichtsabnahme geht, tragen Sie bitte maximal -2 kg (vorerst) ein. Dazu mehr Informationen in der Beratung.
- 4) **WhatsApp:** Monolog mit Ihnen selbst. Dazu gehen Sie folgendermaßen vor:
 - a. Suchen Sie in Ihren WhatsApp-Kontakten nach Ihrem eigenen Kontakt. Folgendes Feld sollte dann erscheinen „Vorname Nachname (du)“ z.B. „Alicia Geibel (du)“
 - b. Los geht's!
 - c. Gerne können Sie z.B. auch die Emojis wie Banane oder Kaffeetasse nutzen für ein bisschen mehr Kreativität und Farbe in Ihrem persönlichen Tagebuch.

Hiermit sende ich Ihnen nochmal eine extra Portion Motivation und wünsche Ihnen neben Erfolg auch ausreichend Geduld!

Ich freue mich auf eine gemeinsame Auswertung. 😊



So führen Sie ein schriftliches Ernährungstagebuch

- Schreiben Sie Ihren Namen und das Datum auf das Blatt.
- Füllen Sie täglich ein Blatt aus.
- Notieren Sie Uhrzeit und Ort der Nahrungsaufnahme.
- Notieren Sie nicht nur die Mahlzeiten, sondern auch alles was Sie nebenbei essen oder „snacken“.
- Notieren Sie direkt nach dem Verzehr, sodass nichts vergessen wird.
- Beschreiben Sie genau wie möglich (inklusive Fettgehalt von Milchprodukten etc.).
- Die Lebensmittel sollte abgewogen werden und in Gramm (g) oder Milliliter (ml) angegeben werden.
- Bei selbst zubereiteten Mahlzeiten schreiben Sie bitte alle Zutaten einzeln auf.
- Schreiben Sie immer die Art und Menge des Getränkes mit auf.
- Bitte notieren Sie in der Spalte „Symptome“ zusätzlich auftretende Beschwerden, die vor oder nach der Mahlzeit auftreten.
- Bitte notieren Sie auch Informationen zur (sportlichen) Aktivität und zur Einnahme von Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln.
- Gerne darf der übrig gebliebene Platz für Notizen genutzt werden (z.B. über aktuelle Stimmungslage, Wohlbefinden an dem Tag, Stuhlfrequenz).



Name:

Wochentag: Mo, Di, Mi, Do, Fr, Sa, So

Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Getränke (inklusive aller Zutaten und Zubereitungsart)	Symptome & Befinden	Aktivitäten/Sport

Notizen/Besonderheiten:



Name:

Wochentag: Mo, Di, Mi, Do, Fr, Sa, So

Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Getränke (inklusive aller Zutaten und Zubereitungsart)	Symptome & Befinden	Aktivitäten/Sport

Notizen/Besonderheiten:



Name:

Wochentag: Mo, Di, Mi, Do, Fr, Sa, So

Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Getränke (inklusive aller Zutaten und Zubereitungsart)	Symptome & Befinden	Aktivitäten/Sport

Notizen/Besonderheiten:



Name:

Wochentag: Mo, Di, Mi, Do, Fr, Sa, So

Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Getränke (inklusive aller Zutaten und Zubereitungsart)	Symptome & Befinden	Aktivitäten/Sport

Notizen/Besonderheiten:



Name:

Wochentag: Mo, Di, Mi, Do, Fr, Sa, So

Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Getränke (inklusive aller Zutaten und Zubereitungsart)	Symptome & Befinden	Aktivitäten/Sport

Notizen/Besonderheiten:



Name:

Wochentag: Mo, Di, Mi, Do, Fr, Sa, So

Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Getränke (inklusive aller Zutaten und Zubereitungsart)	Symptome & Befinden	Aktivitäten/Sport

Notizen/Besonderheiten:



Name:

Wochentag: Mo, Di, Mi, Do, Fr, Sa, So

Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Getränke (inklusive aller Zutaten und Zubereitungsart)	Symptome & Befinden	Aktivitäten/Sport

Notizen/Besonderheiten: