

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.

Zu Beginn ist Variante 1) am sinnvollsten. Entscheiden Sie sich jedoch für die einfachste Option, die Sie regelmäßig für 7 Tage umsetzen können.

Mehrere Optionen stehen Ihnen zur Auswahl:

- 1) **Fototagebuch:** Fotografieren Sie für ca. 1 Woche alle fertigen Mahlzeiten, Snacks und Getränke, die Sie zu sich nehmen mit Ihrem Smartphone ab. Senden Sie mir gerne die Fotos vor der Beratung kommentarlos via WhatsApp (016093455384). Das geht schnell und wir besprechen zusammen die geschossenen Fotos.
- 2) **Schriftlich:**
 - 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).

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

Ich freue mich auf eine gemeinsame Auswertung. 😊



Datum:

Mahlzeit	Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Essen	Getränke	Symptome/Befinden	Aktivitäten/Sport
Frühstück							
zwischen- durch							
Mittag- essen							
zwischen- durch							
Abend- essen							
später							

Notizen/Besonderheiten:



Datum:

Mahlzeit	Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Essen	Getränke	Symptome/Befinden	Aktivitäten/Sport
Frühstück							
zwischen- durch							
Mittag- essen							
zwischen- durch							
Abend- essen							
später							

Notizen/Besonderheiten:



Datum:

Mahlzeit	Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Essen	Getränke	Symptome/Befinden	Aktivitäten/Sport
Frühstück							
zwischen- durch							
Mittag- essen							
zwischen- durch							
Abend- essen							
später							

Notizen/Besonderheiten:



Datum:

Mahlzeit	Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Essen	Getränke	Symptome/Befinden	Aktivitäten/Sport
Frühstück							
zwischen- durch							
Mittag- essen							
zwischen- durch							
Abend- essen							
später							

Notizen/Besonderheiten:



Datum:

Mahlzeit	Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Essen	Getränke	Symptome/Befinden	Aktivitäten/Sport
Frühstück							
zwischen- durch							
Mittag- essen							
zwischen- durch							
Abend- essen							
später							

Notizen/Besonderheiten:



Datum:

Mahlzeit	Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Essen	Getränke	Symptome/Befinden	Aktivitäten/Sport
Frühstück							
zwischen- durch							
Mittag- essen							
zwischen- durch							
Abend- essen							
später							

Notizen/Besonderheiten:



Datum:

Mahlzeit	Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Essen	Getränke	Symptome/Befinden	Aktivitäten/Sport
Frühstück							
zwischen- durch							
Mittag- essen							
zwischen- durch							
Abend- essen							
später							

Notizen/Besonderheiten: