

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. Darauf basierend erfolgt eine Ernährungsanalyse zur genauen Bestimmung aller Nährstoffe und eventuellen Unterversorgungen. Schicken Sie mir die Unterlagen vor unserem Erstgespräch bitte zu.

Bitte achten Sie dabei auf folgende Dinge:

- Schreiben Sie das Datum auf und 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“ (& trinken).
- Notieren Sie direkt nach dem Verzehr, sodass nichts vergessen wird.
- Beschreiben Sie **genau wie möglich** (inklusive Fettgehalt von Milchprodukten etc.).
 - Nicht nur „Öl“ → Welches Öl?
 - Nicht nur „Rührei“ → Wie viele Eier und wie viel von welchem Öl wurde genutzt?
 - Nicht nur „Brot“ → Welches Brot und wie viel?
 - Nicht nur „Wurst“ → Welche Wurst und wie viel?
- Die Lebensmittel sollten **abgewogen** werden und in Gramm (g) oder Milliliter (ml) angegeben werden.
- Geben Sie bitte bei **Reis, Nudeln, Kartoffeln** an, ob die Menge **roh oder gekocht** gewogen wurde. Dies macht einen großen Unterschied in der Analyse.
- Bei selbst zubereiteten Mahlzeiten schreiben Sie bitte **alle Zutaten einzeln** auf. Inklusive Öl beim Braten.
- **Auswärtssessen:** Falls Sie etwas einmal nicht wiegen können, machen Sie gerne ein **Foto** und senden Sie mir die Mahlzeit auf diesem Wege zu.
- 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).



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: