

## Ernährungsprotokoll

vom

bis

### Fragen zur Person:

Vorname, Name:

Alter:

Strasse:

Größe:

PLZ, Stadt:

Email-Adresse:

Telefonnummer:

Gewicht:

Berufliche Betätigung:

Raucher ja/nein

wenn ja, Anzahl pro Tag:

Sind jemals folgende gesundheitliche Probleme bei Ihnen aufgefallen?

- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus (erhöhter Blutzucker) Schulung erfolgt?  (JA)
- erhöhter Cholesterinspiegel oder erhöhte Fettwerte
- Osteoporose
- Gicht oder erhöhte Harnsäure
- chronisch-entzündliche Gelenkerkrankungen
- Allergien (bitte nennen): \_\_\_\_\_

Nehmen Sie Medikamente ein?

wenn ja, welche?

Nehmen Sie Vitamin- und/oder Mineralstoffpräparate ein?

wenn ja, geben Sie bitte das Präparat und die Menge an:

Gibt es Lebensmittel, die Sie überhaupt nicht mögen bzw. essen?

### **Ich erwarte Ernährungstipps zu:**

- gesunder Ernährungsweise
- Sporternährung
- Gewichtsabnahme
- Gewichtszunahme
- Herz-Kreislaufkrankungen, z.B. Blutdruck, Cholesterinerhöhung, Diabetes, Gicht...
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

Unterschrift:

## Durchführung:

1. Die Dauer der Protokollierung umfasst 7 aufeinander folgende Tage. Der Speiseplan in diesen 7 Tagen muss den üblichen Ernährungsgewohnheiten entsprechen. Bitte ändern Sie diese während der Protokollierungswoche auf keinen Fall! Was würde die Auswertung einer „Paradewoche“, die die Realität nicht wieder spiegelt, schon nützen?
2. **Wichtig: Die Ernährungsanalyse ist nur (!) dann aussagekräftig, wenn die Angaben vollständig, präzise und detailliert sind!** Geben Sie bitte grundsätzlich, soweit die Lebensmittel oder Getränke gekennzeichnet sind, die genaue Bezeichnung des Lebensmittels mit Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißgehalt sowie das Gewicht in g oder ml (wie auf der Verpackung verzeichnet) an. Ansonsten empfiehlt es sich, die Lebensmittel im essbaren Zustand abzuwiegen. Erlaubt, aber ungenauer, sind Mengenangaben wie Tasse, Glas, Teller, kleine/große Portion, Esslöffel, Teelöffel, Scheibe, Stück etc.
3. Häufig werden die zugeführten Trinkmengen vergessen. Bitte achten Sie gerade hier auf genaue Angaben!
4. Mitunter ist es schwierig, ein Kantinen- bzw. Restaurantessen in seiner Zusammensetzung und Menge anzugeben. Wenn möglich sollten Sie daheim mit einer Haushaltswaage versuchen die verzehrten Mengen an gekochten Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse oder Fleisch abzuschätzen.
5. Bitte haben Sie keine Scheu, auch die „ungesunden“ und dennoch heiß geliebten Süßigkeiten, Pommes frites, Bratwürste etc. anzuführen. Es geht nämlich nicht darum, mit dem erhobenen und drohenden Zeigefinger auf die „Verfehlungen“ hinzuweisen. Es werden vielmehr Alternativen aufgezeigt und Empfehlungen ausgesprochen, die auf die individuellen Möglichkeiten jedes Einzelnen abgestimmt werden und die sowohl sportgerecht als auch gesund sind.
6. Bitte vermerken Sie körperliche Aktivitäten dieser Woche mit den jeweiligen Zeitangaben in die letzte Spalte des Protokolls.
7. Falls Sie an einem Tag krank sein sollten (z.B. Durchfall, Übelkeit), werden Sie bestimmt Ihre Ernährungsgewohnheiten nicht beibehalten. Lassen Sie bitte diesen Tag aus und protokollieren Sie am anderen Tag weiter. Falls Sie mehrere Tage krank sein sollten, beginnen Sie bitte nochmals von neuem.

Abschließend nochmals der Hinweis: Je genauer das Protokoll, desto besser ist eine anschließende, individuelle Beratung hinsichtlich Ihrer Ernährungsgewohnheiten möglich.

Eine Frage vorweg:

### **Welches Salz verwenden Sie zu Hause?**

- Jodsalz
- Jodsalz mit Fluor
- Jodsalz mit Fluor und Folsäure

## Beispiel-Tag

1 Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück  ca. 8.30	2 Scheiben á 45 g  2 Scheiben á 30 g  dünn á ca. 3 g  2 Tassen á 150 ml	Brot ( <b>Weiß-, Vollkorn-, Toast...</b> )  Schinken ( <b>gekocht oder roh</b> )  ( <b>halbfett</b> ) Butter oder ( <b>halbfett</b> ) Margarine ( <b>Lätta, Becel....</b> )  Tee ( <b>Schwarzer, Früchte-</b> oder..)	<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input checked="" type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Ich war</b> <input checked="" type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten  10.15	2 Gläser á 200 ml  1 <b>gekauft</b> es ca. 400 g mit 3 dünne Scheiben 2 3 Scheiben	Mineralwasser – <b>Gerolsteiner</b>  Baguettebrötchen Remoulade Salami ( <b>Pute, Du darfst....</b> ) Salatblätter Tomate	<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input checked="" type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittagessen  13.00	300 g gekochte  150 g  2 Gläser á 200 ml	Nudeln ( <b>Eier- oder Hartweizennudeln</b> )  Hackfleischsoße (falls gekauft dann <b>Markenname</b> angeben)  Multivitaminsaft - <b>Wesergarten</b>	<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input checked="" type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Ich war</b> <input checked="" type="radio"/> satt, <i>nur kurz</i> <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten 15.45	1 ca. á 100 g	Banane <b>geschält</b>	<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <i>weil es gesund ist</i>
Abendessen  19.30	4 Scheiben  2 á 3 g  2 Scheiben á 30 g 1 Schüssel 150 g 2 2 EL 0,5 l ½ Tafel	Toastbrot ( <b>Weiß- oder Dreikorntoast</b> )  ( <b>halbfett</b> ) Butter oder ( <b>halbfett</b> ) Margarine ( <b>Lätta, Becel....</b> )  Käse - Gouda <b>45 % F.i.Tr.</b> Salat mit -Kopfsalat -Tomaten American Dressing Bier Nougatschokolade	<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input checked="" type="radio"/> Hunger <input checked="" type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Ich war</b> <input checked="" type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

1. Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittag- essen Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abend- essen Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

2. Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittag- essen Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abend- essen Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

3. Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischenmahlzeiten Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittagessen Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischenmahlzeiten Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abendessen Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

4. Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittag- essen Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abend- essen Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

5. Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittag- essen Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abend- essen Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

6. Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittag- essen Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abend- essen Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

7 Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittag- essen Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abend- essen Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <b>Danach war ich</b> <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig