

# Anleitung - Ernährungsprotokoll

Um Ihr Essverhalten zu bewerten, möchten Sie ein Ernährungsprotokoll führen.

Notieren Sie bitte täglich alle Lebensmittel (Speisen, Getränke, Süßwaren, usw.) die Sie zu sich nehmen.

Geben Sie bitte den Spaltenüberschriften (Uhrzeit, Ort, Menge, Lebensmittel und Bemerkungen) entsprechend, Auskunft über Ihre Gewohnheiten hinsichtlich Ihrer Speiseplangestaltung.

**Verwenden Sie bitte pro Tag 1 Seite.**

Bitte führen Sie Ihr Protokoll so genau wie nur möglich. Fühlen Sie sich, durch das Protokollieren, nicht beobachtet bzw. lassen Sie durch das Notieren keine Speisen wegfallen, nach dem Motto: „bevor ich dieses notiere, esse ich dieses erst gar nicht.“ Wenn Sie absichtlich Informationen ausblenden, werden Sie mit der Auswertung unzufrieden sein. Schreiben Sie das Protokoll zeitnah Ihrer Mahlzeiten. Kleinigkeiten geraten schnell in Vergessenheit.

Damit Missverständnisse das Ergebnis nicht verfälschen, ist das Abwiegen Ihrer Lebensmittel empfehlenswert. Die Verwendung von pauschalen Mengenangaben, wie zum Beispiel die Formulierung „1 Stulle“ anstatt 60g Graubrot, kann zu erheblichen Fehler in der Auswertung führen. Übertragen Sie Produktinformationen in Ihr Protokoll wie z. B. Gouda mit 30% **F. i. Tr.**. Bei selbsthergestellten Gerichten notieren Sie bitte alle Zutaten untereinander.

Der Einfachheit halber können Sie selbstverständlich Abkürzungen in Ihren Formulierungen verwenden. Ergänzen Sie ggf. folgende Legende auf Ihrem Protokoll.

FR Frühstück  
ZM Zwischenmahlzeit  
MI Mittagessen  
AB Abendbrot

WO Wohnung (zu Hause)  
BS Besuch (Freunde, Eltern, Bekannte, usw.)  
RS Restaurant  
IM Imbiss  
KN Kantine

Wiederholungen können Sie selbstverständlich mit einem Querverweis (z. B. Frühstück siehe Dienstag) benennen.

# Anleitung Ernährungs - Protokoll

Name: *Mustermann*

Vorname: *Maria*

Datum: *12.04.12*

Seite: *2*

Gewicht: *62*

Größe: *164*

Alter: *38*

- Arbeitstag / allgemeiner Tag
- Wochenende / freier Tag
- Feiertag (auch persönliche)

Uhrzeit	Ort	Menge	Lebensmittel / Produkt	Symptome / Bemerkungen
8.15  Vormittags	ZH	2 Sch. 1 Tl. 1 Sch. 1 Eßl. 1 gr. Tasse 1 Glas	Roggenvollkornbrot Rama Edamer 30% F. i. Tr. Heidelbeerkonfitüre Kaffee mit wenig Milch Kirschsafte (Nektar)	satt
13.15  Mittags	KN  ZH	4 kl. kl. Port. 1  240g 180g 20g 20g 200g 1 kl. 3 Eßl. 1 2 Eßl.	Kartoffeln Mischgemüse in heller Soße Boulette  Kartoffeln Mischgemüse Butter Mehl Hackfleisch (gemischt) Zwiebel Sonnenblumenöl Hühnerei Semmelmehl Gewürze, Salz	Zweites Mittagsbeispiel, wenn Sie dieses selbst zubereiten.
18.30  Abends / Nachts	ZH	1 Sch. 1 Eßl. 100g 1 gr. 1 gr. Tasse	Mischbrot Butter Fleischsalat Tomate Peppermintee	10 Zigaretten  1 Stunde Rad gefahren  1 1/2l stilles Wasser

# Ernährungs - Protokoll

- Arbeitstag / allgemeiner Tag
- Wochenende / freier Tag
- Feiertag (auch persönliche)

Name:

Vorname:

Datum:

Seite:

Gewicht:

Größe:

Alter:

Uhrzeit	Ort	Menge	Lebensmittel / Produkt	Symptome / Bemerkungen
Vormittags				
Mittags				
Abends / Nachts				

Bitte wenden