

Ernährungsprotokoll

Vorname, Name:		Tagesdauer:	aufgestanden:	Uhr	zu Bett gegangen:	Uhr
Datum:		Sport:				
aktuelles Gewicht:						
Tätigkeit:	☐ Arbeitstag	☐ arbeitsfreier Tag	Trinkmenge:	Liter kalorienfreie Getränke		

[illegible]

[illegible]

Anmerkungen:

[illegible]

Hinweise zum Ernährungsprotokoll

1. Führen Sie das Ernährungsprotokoll an mindestens 3 repräsentativen Tagen. Diese Tage müssen nicht unbedingt hintereinander sein. Repräsentativ bedeutet: Wenn Sie sonst selten essen gehen, lassen Sie einen Tag mit Restaurantbesuch in der Dokumentation einfach aus. Auch ein Festtag kann in Sachen Ernährung eine Ausnahme darstellen und die Auswertung verfälschen. Verwenden Sie nur Tage für Ihr Protokoll, die Ihrem Alltag am nächsten kommen. Wenn Sie berufstätig sind, können das zum Beispiel zwei Wochentage und ein Tag am Wochenende sein.
2. Tragen Sie alle Lebensmittel in die Liste ein, die Sie über den Tag verteilt zu sich nehmen. Dazu zählen auch kalorienhaltige Getränke, wie z. B. Softdrinks, Kaffee mit Zucker und Milch oder Säfte. Wenn Sie alles sofort aufschreiben, kann nichts vergessen werden. Notieren Sie in der Spalte „Art“, ob die Speise zum Frühstück (F), Mittagessen (M), Abendessen (A) oder als Zwischenmahlzeit (Z) verzehrt wurde.
3. Für eine genaue Auswertung ist es wichtig, die Gerichte so detailliert wie möglich zu beschreiben. Dazu zählt auch die Zubereitungsart (z.B. braten, dämpfen, grillen), die Menge (z.B. in Gramm, TL, EL) und die einzelnen Zutaten (z.B. Dinkelvollkornbrot statt nur „Brot“). Geben Sie lieber zu viel, als zu wenig an - listen Sie auch alle Zutaten für z. B. ein Salatdressing auf.
4. Wiegen Sie alle festen Nahrungsmittel, wie z. B. Brot, Fleisch, Nudeln, Gemüse und Obst auf einer Küchenwaage ab und geben die Menge in Gramm an.

5. Ist das Abwiegen ausnahmsweise nicht möglich (z. B. im Restaurant oder in der Kantine), dann schätzen Sie das Gewicht so gut wie möglich oder suchen Sie Vergleichsgrößen, um die Portionsgröße zu beschreiben (z.B. handteller-großes Wiener Schnitzel, hühnereigroße Kartoffel gekocht). Vergessen Sie die Saucen (z.B. Sahnesauce mit Pilzen), Dressings, Beilagen und Füllungen nicht!
6. Bei einigen Nahrungsmitteln kann die Menge leicht durch Abmessen in Teelöffeln (TL) oder Esslöffeln (EL) angegeben werden, z.B. bei Öl, Zucker, Butter, Honig, Milch (für den Kaffee), Marmelade etc. Bitte vermerken Sie auch, ob der Löffel halbvoll, gestrichen oder gehäuft war.
7. Führen Sie bei Fertigprodukten den Produkt- und Markennamen und ggf. den Fettgehalt mit auf. Bei allen verpackten Lebensmitteln steht das Gewicht oder die Inhaltsmenge (z.B. bei Joghurt) auf der Packung, so dass diese genau aufgeschrieben werden können.
8. Am Ende des Tages können Sie ergänzen, ob und wie lange Sie sich sportlich betätigt haben (z. B. 1 Stunde spazieren, 1/2 Stunde Rad fahren) und welche Menge an kalorienfreien Getränken (z.B. Mineralwasser, Leitungswasser, Kaffee oder Tee ohne Zucker und Milch), die Sie über den Tag getrunken haben.
9. Bei Unverträglichkeiten: Vermerken Sie neben der jeweiligen Mahlzeit mit einem Smiley (😊/😐/😞), wie Sie sich nach dem Essen gefühlt haben. Geben Sie unter „Anmerkungen“ an, wann Sie Beschwerden hatten und welcher Art.

Beispiele:

Art	Zeit	Ort	Menge/Größe	Lebensmittel
F	08:15	Zuhause	1 EL	Akazienhonig
M	13:20	Büro	50 g	Edamer 35 % Fett i. Tr.
Z	08:15	Büro	100 g	Apfel roh geschält Sorte „Braeburn“