



# Anleitung „Ernährungsprotokoll“

Führen Sie das Ernährungsprotokoll bitte für 5 Tage!

- Es sollte dabei auch zumindest 1 Wochenendtag bzw. Feiertag vorkommen.
- Schreiben Sie **ALLES** auf, was Sie in diesem Zeitraum zu sich nehmen.
- Notieren Sie bitte auch, wenn Sie **Nahrungsergänzungsmittel** (Vitamine, Mineralstoffe, Fischölkapseln, Proteinpulver,...) zu sich nehmen.
- Notieren Sie auch die **Dauer** und **Art** der körperlichen Aktivität (schnelles Spaziergehen, intensive Hausarbeit, Krafttraining,...)

Beschreiben Sie die verzehrten Lebensmittel möglichst genau, z.B. Weiß- oder Vollkornbrot, Vollmilch (3,5% Fett) oder fettarme Milch (1,5% Fett), Sahne- oder Magerjoghurt, Salami oder Geflügelwurst, gedünstetes Gemüse oder mit Fett,... Je genauer desto besser!

Das gilt auch für die Mengenangaben. Ist Ihnen die Menge nicht in g, ml,... genau bekannt, verwenden Sie bitte Hilfsangaben wie z.B.: 1 Tasse, 1EL, 1 Scheibe,... .

Bitte seien Sie ehrlich zu sich selbst und ändern Sie Ihre Essgewohnheiten während der Zeit nicht, nur damit das Protokoll besser aussieht oder weil es vielleicht mühsam ist, jede Kleinigkeit aufzuschreiben!

Die Rubrik „**Anlass**“ ist sehr wichtig! Notieren Sie hier bitte, was der Grund für die Nahrungsaufnahme war.

Beispiele:

- Frühstück alleine zu Hause
- Mittagessen in der Kantine mit Kollegen
- schneller Snack nebenbei in der Straßenbahn
- Restaurantbesuch mit Freunden – Gruppenzwang!
- Einladung – konnte nicht „nein“ sagen!
- Langeweile vor dem Fernseher
- Stress, Ärger,...
- Naschen als Belohnung
- usw...

Je mehr unter dieser Rubrik vermerkt wird desto besser!

Unter der Rubrik „**Sonstiges**“ machen Sie bitte Angaben zu Ihrer psychischen Tagesverfassung (gestresst, depressiv, motiviert,...) bzw. falls Sie sonst noch etwas „loswerden“ möchten. Je mehr Informationen Sie mir zukommen lassen, umso besser und individueller kann die Beratung erfolgen.

# Ernährungsprotokoll

Name:

Wochentag/Datum:

🕒	Lebensmittel/Getränk	Menge	Anlass
<b>Körperliche Aktivität:</b>		<b>Sonstiges:</b>	