Mein Ernährungs-Tagebuch

Alles aufschreiben!

Bitte schreiben Sie **alles** auf, was an Essen oder Getränken durch Ihren Mund geht. Dazu gehören auch alle kleinen Snacks, die zwischendurch dort hinein wandern, sowie Getränke wie Wasser, Kaffee, Limonaden etc.

Denken Sie auch an Saucen, an das Öl zum Braten, an das Salatdressing, an den Löffel Butter zum Gemüse – dies alles zu notieren ist wichtig, um eine verlässliche Analyse zu erhalten.

Wenn Sie Fertigprodukte verwenden, notieren Sie bitte deren genaue Bezeichnung und den Markennamen. Falls der Platz nicht ausreicht, verwenden Sie dafür einfach die Rückseite oder ein zusätzliches Blatt und schreiben Sie die Nährwertangaben von der Verpackung gleich mit auf (Kalorien, Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, Vitamine etc.).

Tragen Sie das Protokollblatt für den Tag am besten immer bei sich und notieren Sie direkt nach einer Mahlzeit, was Sie gegessen und getrunken haben. Seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst!

Wann und wie lange?

Bitte füllen Sie das Protokoll an 7 aufeinander folgenden Tagen aus. Während dieser Zeit sollten Sie so essen, wie Sie es gewohnt sind. Versuchen Sie auf keinen Fall, Ihre Ernährungsgewohnheiten bereits zu ändern! Sonst wird das Protokoll zwar eine vorbildliche Woche widerspiegeln, aber keinen Aufschluss darüber geben, was Sie verbessern können.

Leiden Sie an einem der 7 Tage an Durchfall, Übelkeit oder anderen Beschwerden, die Ihre üblichen Ernährungsgewohnheiten durcheinander bringen, so setzen Sie an diesem Tag das Protokollieren aus und hängen am Schluss der Woche nach Möglichkeit einfach noch einen Tag dran.

Wie viel?

Schätzen Sie die Mengen, die Sie essen und geben Sie sie in etwa an. Sie können dafür gängige Maßeinheiten aus der Küche zu Hilfe nehmen wie Tasse, Glas, Frühstücksteller, Esslöffel, Scheibe, Stück, kleine / große Portion.

Wenn Sie Fertiggerichte essen, entnehmen Sie die Mengenangabe bitte der Verpackung.

Wenn Sie selbst kochen, haben Sie die Möglichkeit, Portionsgrößen abzuwiegen. Notieren Sie dann idealerweise das Gewicht der rohen, unverarbeiteten Lebensmittel. Verwenden Sie am besten dazu eine Küchenwaage.

Und unterwegs?

Natürlich sollten Sie auch alles, was Sie außer Haus essen, möglichst genau aufschreiben. Bei einem Kantinen- oder Restaurantessen lassen sich die einzelnen Zutaten meistens nicht exakt bestimmen. Versuchen Sie bitte trotzdem, die einzelnen Komponenten so genau wie möglich aufzuschreiben.

Zusätzliche Angaben

In der letzten Spalte des Protokolls können Sie notieren, wo und ggflls. mit wem Sie essen, d.h. ob in Gesellschaft oder alleine, in der Küche oder vor dem Fernseher, mit Kollegen in der Kantine oder Zeitung lesend im Bistro.

Wenn Sie möchten, können Sie in der Zeile unter dem Protokoll notieren, was Ihnen an diesem Tag aufgefallen ist (z.B. sehr viel Hektik im Job, ständig Hunger, Völlegefühl nach dem Essen o.ä.).

Beispiel

1. Tag / Datum: 3. April 2018

Uhrzeit	Menge	Essen / Trinken	Wo / wie esse ich? Mit wem?
ca. 8.00 Uhr	2 Scheiben à 50g ca. 1 TL	Buttertoast Halbfettmargarine	Küche zu Hause, alleine, wenig Zeit
	1 Scheibe à 30g 1 Scheibe à 30g	roher Schinken Käse Gouda 45% Fett i.Tr.	
	1 Glas (150ml) 1 Becher (200ml)	Orangensaft Kaffee mit Milch + 1 TL Zucker	
ca. 10.30 Uhr	2 Tassen (à 150ml) 1 Flasche (0,75L)	Kaffee mit 1 Tbl. Süßstoff (Natreen) Mineralwasser	am Schreibtisch, vor dem PC,
11 Uhr	½ Tafel (50g) 1 Becher (150g)	Vollmilchschokolade Erdbeerjoghurt (Zott)	während der Arbeit
ca. 13:30 Uhr	1 große Portion (ca. 450g)	gekochte Spaghetti (Hartweizen) mit Bolognesesoße + 1 EL Parmesankäse	Kantine, mit Arbeitskollegen
...	...	...	...

Sport und Bewegung: Heute bin ich in der Mittagspause 20 Minuten zügig spazieren gegangen. Abends 30 Minuten Pilates.

Das ist mir heute aufgefallen: Ich habe mich nach dem Mittagessen unangenehm voll gefühlt...

1. Tag / Datum: _____

Uhrzeit	Menge	Essen / Trinken	Wo / wie esse ich? Mit wem?

Sport und Bewegung: _____

_____

Das ist mir heute aufgefallen: _____

_____

2. Tag / Datum: _____

Uhrzeit	Menge	Essen / Trinken	Wo / wie esse ich? Mit wem?

Sport und Bewegung: _____

_____

Das ist mir heute aufgefallen: _____

_____

3. Tag / Datum: _____

Uhrzeit	Menge	Essen / Trinken	Wo / wie esse ich? Mit wem?

Sport und Bewegung: _____

_____

Das ist mir heute aufgefallen: _____

_____

4. Tag / Datum: _____

Uhrzeit	Menge	Essen / Trinken	Wo / wie esse ich? Mit wem?

Sport und Bewegung: _____

_____

Das ist mir heute aufgefallen: _____

_____

5. Tag / Datum: _____

Uhrzeit	Menge	Essen / Trinken	Wo / wie esse ich? Mit wem?

Sport und Bewegung: _____

_____

Das ist mir heute aufgefallen: _____

_____

6. Tag / Datum: _____

Uhrzeit	Menge	Essen / Trinken	Wo / wie esse ich? Mit wem?

Sport und Bewegung: _____

_____

Das ist mir heute aufgefallen: _____

_____

7. Tag / Datum: _____

Uhrzeit	Menge	Essen / Trinken	Wo / wie esse ich? Mit wem?

Sport und Bewegung: _____

_____

Das ist mir heute aufgefallen: _____

_____