



7 - T a g e s - E r n ä h r u n g s p r o t o k o l l

Sinn und Zweck des Ernährungsprotokolls:

Eine Protokollführung über 7 Tage ist wichtig um seine eigenen Ernährungsgewohnheiten zu kontrollieren. So können Sie in Erfahrung bringen, was Sie so über den ganzen Tag verteilt essen und trinken. Gleichzeitig haben wir anschließend die Möglichkeit uns ein Bild über Ihr Ernährungsverhalten zu machen und können somit gezielt auf etwaige Ernährungsfehler hinweisen. Durch das Aufschreiben wird Ihnen eventuell auch bewusst werden, was Sie womöglich alles aus Gewohnheit bzw. "Gusto" und nicht aus Hunger essen.

Unsere Tipps zur Protokollierung:

Schreiben Sie alle (wirklich ALLE) Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten, Süßigkeiten, Getränke usw. auf.

- Notieren Sie bitte zusätzlich auch Soßen, Füllungen und Extras, wie z.B. Schokofüllung, usw.
- Wenn Sie Mahlzeiten auslassen, dann kennzeichnen Sie diese und begründen Sie es.
- Aus Erfahrung wissen wir, dass es besser ist, wenn Sie alles zum Zeitpunkt des Verzehrs protokollieren und nicht später! (Oft kann man sich später einfach nicht mehr genau erinnern)
- Schreiben Sie auch die Situation (z.B. Frühstück im Auto, Mittagessen zu Hause etc.) genau auf!

Die Beschreibung von Nahrungsmitteln und Getränken:

- Beschreiben Sie die **Speisenzubereitung!** (z.B. gegrillt, gekocht, gedünstet, roh, usw.)
- Wenn es Ihnen möglich ist, beschreiben Sie auch die **Art des verzehrten Nahrungsmittels** so genau wie möglich (z.B. Roggenvollkorn, Weizenweißmehl, Apfel frisch, Leinsamen geschrotet, etc.
- Schreiben Sie den **Markennamen** des Produkts dazu. (z.B. Maggi-Nudelsuppe, Danone Actimel natur, Schärddinger Gauda....)
- Beschreiben Sie auch Süßes wie **Kekse, Kuchen oder Schnitten**, z.B. Biskotten, Butterkeks, Waffel mit Schokoladenfüllung, Krapfen, Obstschnitte, Muffin mit Schokostücken.
- Benennen Sie **Käse** (z.B. Edamer 35% F.i.Tr.), **Fisch** (z.B. Fischstäbchen, Seehecht natur), **Wurst/Schinken** (z.B. 50g Extra, 100g Putenschinken) und **Fleisch** (z.B. Hühnerschnitzel paniert..)
- Für viele Nahrungsmittel, wie z.B. Öl, Zucker, Butter, Honig, Milch (für den Kaffee), Marmelade etc. sind entsprechende Angaben in Haushaltsmaßen ausreichend. Geben Sie einfach die **Zahl der Teelöffel (TL) oder Esslöffel (EL)** an und beschreiben Sie, ob diese **halbvoll, gestrichen oder gehäuft** waren.
- Suchen Sie **Vergleichsgrößen**, um die Portionsgröße zu beschreiben (z.B. handflächengroßes Stück Fleisch, Ei-große Erdäpfel, tennisballgroßer Knödel, Handvoll Nüsse, usw.). Bei allen verpackten Lebensmitteln steht das Gewicht auf der Packung, sodass die verzehrte Menge angegeben werden kann.

Am Ende des Tages vermerken Sie **Art und Dauer der Bewegung** welche Sie an diesem Tag gemacht haben. (z.B. 1 Stunde walken, ½ Stunde Radfahren).

Eventuell **auch Alltagsbewegung** notieren (z.B. 4mal Stufensteigen in den 3.Stock oder zu Fuß von der Arbeit zum Zug - 10 Min. Gehzeit, etc.)

Je genauer Sie das Ernährungsprotokoll führen, umso besser können wir etwaige Ernährungsfehler ausmachen, Ungereimtheiten klären bzw. auch "gut Gemachtes" aufzeigen.

Führen Sie das Ernährungsprotokoll bitte **jeden Tag**, die ganze Woche hindurch.

Versuchen Sie **leserlich zu schreiben** - dies beschleunigt und erleichtert uns die Auswertung. :-)

Beispiel der Protokollierung:

FALSCH	RICHTIG
<p>Montag: 01.01.</p> <p><u>Frühstück</u>: 1 Joghurt mit Nüssen</p> <p><u>Zwischendurch</u>: Käsebrot</p> <p><u>Mittags</u>: Salat mit Thunfisch und Ei</p> <p><u>Abends</u>: Suppe</p>	<p>Montag: 01.01.2014</p> <p><u>Situation</u>: zu Hause</p> <p><u>Frühstück</u>: 7.00 Uhr: ¼ l GrünTee, 1 NÖM-Naturjoghurt 200g mit 7 Stück Walnüssen.</p> <p><u>Zwischenmahlzeit</u>, 10.00 Uhr: 1 Scheibe (1 cm dick) Eiweißbrot (Ströck) mit 2 Blatt Emmentaler 25% F.i.Tr.</p> <p><u>Mittag</u>, 13.30 Uhr: 200g gemischter Blattsalat mit "Thunfischdose im Eigensaft" 150g.</p> <p><u>Abend</u>: Selbstgemachte Suppe mit 250g Suppengemüse, und 100g Tofueinlage.</p>

Bitte beachten:

geben Sie stets Fettgehalte bei Milchprodukten an. (Käse 45% Fett i.Tr., 0,1% Joghurt,...)
geben Sie die Menge an, sofern es möglich ist
wenn Sie eine der 3 Hauptmahlzeiten auslassen - begründen Sie bitte warum

...und los gehts! :-)

Ihre persönlichen Daten werden streng vertraulich behandelt und zu keiner Zeit an Dritte weitergegeben.



7- TAGES- ERNÄHRUNGSPROTOKOLL



E-Mail: _____

Tel.Nr: _____

Adresse: _____

Name: _____

Tag 1, am ___/___/20___

typischer Tag

atypischer Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				

Alltagsbewegung / Sport: _____

7- TAGES- ERNÄHRUNGSPROTOKOLL



Name: _____

Tag 2, am ___/___/20__

typischer Tag

atypischer Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				

Alltagsbewegung / Sport: _____

7- TAGES- ERNÄHRUNGSPROTOKOLL



Name: _____

Tag 3, am ___/___/20__

typischer Tag

atypischer Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				

Alltagsbewegung / Sport: _____

7- TAGES- ERNÄHRUNGSPROTOKOLL



Name: _____

Tag 4, am ___/___/20__

typischer Tag

atypischer Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				

Alltagsbewegung / Sport: _____

7- TAGES- ERNÄHRUNGSPROTOKOLL



Name: _____

Tag 5, am ___/___/20__

typischer Tag

atypischer Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				

Alltagsbewegung / Sport: _____

7- TAGES- ERNÄHRUNGSPROTOKOLL



Name: _____

Tag 6, am ___/___/20__

typischer Tag

atypischer Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				

Alltagsbewegung / Sport: _____

7- TAGES- ERNÄHRUNGSPROTOKOLL



Name: _____

Tag 7, am ___/___/20__

typischer Tag

atypischer Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				

Alltagsbewegung / Sport: _____
