



# Hinweise zum Ausfüllen des Ernährungsprotokolls

## DATUM

Bitte immer das Datum notieren. Für jeden Tag einen Protokollbogen nehmen und unter Tag vermerken um welchen Protokolltag (z.B. Tag 3) es sich handelt.

## MAHLZEIT & UHRZEIT

Bitte notieren Sie die entsprechenden Zeiten, zu denen Sie die Mahlzeit begonnen bzw. beendet haben.

Und um welche Mahlzeit (**F**rühstück, **Z**wischenmahlzeit, **M**ittagessen, **K**affee, **A**abendessen, **S**pätmahlzeit) es sich handelt.

Bitte notieren Sie in dieser Spalte ebenfalls wo die Mahlzeit gegessen wurde -Zu Hause (**ZH**), bei der Arbeit (**A**), Kantine (**K**), Restaurant (**R**), unterwegs (**U**).

**MENGE** in ml, L, Teelöffel, Esslöffel, Stück, Portion, etc.

Schreiben Sie bei selbstzubereiteten Gerichten bitte die einzelnen Zutaten mit Mengenangabe auf. Falls es sich um Fertiggerichte handelt bewahren Sie eventuell die Verpackung auf oder fotografieren Sie die Packung. Bei Restaurantbesuchen bitte die Mengen der beinhalteten Zutaten abschätzen (z.B. 5 EL Kartoffelsalat, 150g paniertes Schnitzel,...).

## VERZEHRTE LEBENSMITTEL UND GETRÄNKE

Bitte notieren Sie hier die Menge und Art der verzehrten Lebensmittel und Getränke. Bei verpackten Lebensmitteln bitte die Aufschriften auf der Packung und die Marke angeben (z.B. Halbfettmargarine Rama)

## BESCHWERDEN, STUHLGANG, MEDIKAMENTE, BEWEGUNG

Bitte notieren Sie in dieser Spalte falls nach dem Essen Beschwerden wie z.B. Blähbauch, Unwohlsein, Blähungen, Durchfall,... aufgetreten sind. Bitten machen Sie hier auch Angaben zum Stuhlgang – normaler weicher Stuhl, harter Stuhl, dünner gelber Stuhl, ...

Beispiel zum Ausfüllen

Uhrzeit	Menge	Verzehrte Lebensmittel und Getränke	Beschwerden,...
7.30-7.40 F ZH	2 Scheiben 1 Tasse 1 TL	2 Scheiben Vollkorntoast mit Frischkäse 1 Tasse Kaffee Zucker	Mit Blähbauch aufgewacht, Zeitdruck, musste zur Arbeit, eigentlich kein Hunger gehabt
9.30 A	1 Tasse 1St Handvoll	1 Tasse Kaffee Würfelzucker Gummibärchen	Stuhlgang: eher hart, mit Luftabgang  Lust auf Süßes Ärger über Kollege

Je ehrlicher und genauer das Protokoll geführt wird, desto leichter lassen sich eventuelle Zusammenhänge herstellen und Nährstoffmängel aufdecken. Bei Fragen oder Problemen beim Ausfüllen können Sie mich gerne kontaktieren.