

## Hinweise zur Ernährungsprotokollierung

Bitte führen Sie das Protokoll über 3-4 Tage.

### 1. Allgemeine Richtlinien:

- Notieren Sie alle Speisen und Getränke, die Sie konsumieren.
- Protokollieren Sie alles zum Zeitpunkt des Verzehrs und nicht später!
- Schreiben Sie alle Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten, Snacks und Getränke auf. Notieren Sie auch alle Soßen, Dressings oder Extras.

### 2. Beschreibung von Nahrungsmitteln und Getränken:

- Beschreiben Sie die Speisenzubereitung, z.B. gegrillt, gekocht, gedünstet usw.
- Beschreiben Sie die Art des verzehrten Nahrungsmittels so genau wie möglich.
- Schreiben Sie den Markennamen des Produkts dazu.
- Beschreiben Sie Kekse, Kuchen oder Schnitten, z.B. Butterkeks, Waffel mit Schokoladenfüllung
- Benennen Sie Käse (z.B. Edamer 35 % Fett i.Tr.), Fisch (z.B. Fischstäbchen), Wurst (z.B. Salami) und Fleisch (z.B. Schweineschnitzel paniert).
- Für viele Nahrungsmittel, wie z.B. Öl, Zucker, Butter, Honig, Milch (für den Kaffee), Marmelade usw. sind entsprechende Angaben in Haushaltsmaßen ausreichend. Geben Sie die Zahl der Teelöffel (TL) oder Esslöffel (EL) an.
- z.B. 1 Scheibe Brot, 3 kleine Kartoffeln, 1 EL Öl

### 3. Beschwerden, Symptome

Notieren Sie auftretende Beschwerden möglichst mit der Uhrzeit. Benennen Sie, wie die Beschwerden sind (z.B. leicht, stark)

### 4. Bewegung

- . Am Ende des Tages vermerken Sie, welche Art von Bewegung Sie gemacht und wie lange Sie diese durchgeführt haben (z.B. 1 Stunde spazieren, ½ Stunde Rad gefahren).

## Beispiel der Protokollierung

Zeit	Speisen / Getränke	Gewürze	Bemerkungen, Symptome
7:30 Uhr	1 Tasse Kräutertee, 1 TL Zucker, 1 Scheibe Mischbrot 1 TL Butter mit 2 Scheiben Emmentaler 45% F. i. Tr. 3 Scheiben Gurken	Salz	
10:00 Uhr	1 Becher (180 g) Fruchtjoghurt 3,5% Fett		10:30 Uhr Unwohlsein, Durchfall