



## Ernährungsprotokoll

### 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 (Jausen), Süßigkeiten, Getränke usw. auf. Notieren Sie auch alle Soßen, Füllungen oder Extras, wie z.B. Schokofüllung, Bratensaft usw.
- Für viele Nahrungsmittel, wie z.B. Öl, Zucker, Butter, Honig, Milch (für den Kaffee), Marmelade etc. sind entsprechende Angaben in Haushaltsmassen ausreichend. Geben Sie die Zahl der Teelöffel (TL) oder Esslöffel (EL) an und beschreiben Sie, ob diese halbvoll, gestrichen oder gehäuft waren.
- Alle übrigen festen Nahrungsmittel, wie z.B. Brot, Fleisch, Teigwaren, Kartoffeln, Obst usw. geben Sie in Gramm oder Dekagramm an (z.B. 60 g Vollkornbrot, 100 g gekochte Teigwaren, 10 dag Putenschnitzel).
- Ist das Abwiegen nicht möglich, dann schätzen Sie das Gewicht so gut wie möglich oder suchen Sie Vergleichsgrößen, um die Portionsgröße zu beschreiben (z.B. handtellergroßes Wiener Schnitzel, hühnereigroße Kartoffel gekocht, tennisballgroßer Knödel, usw.). Bei allen verpackten Lebensmitteln steht das Gewicht auf der Packung, sodass die verzehrte Menge genau angegeben werden kann.
- Vermerken Sie aufgetretene Beschwerden (Magenkrämpfe, Durchfälle, Verstopfung, Übelkeit, Stuhlkonsistenzen, etc.) mit der Angabe der Uhrzeit.

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

3. Führen Sie das Ernährungsprotokoll jeden Tag

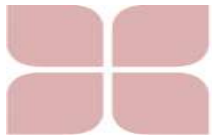
### Beispiel der Protokollführung

Falsch	Richtig
Montag, 22.10. <u>Frühstück:</u> Tee, Käsebrot	Montag, 22.10. <u>Frühstück, 7.00 Uhr:</u> ¼ l Tee mit 1 Würfelzucker, 1 Scheibe (1 cm dick) Vollkornbrot mit 2 Blatt Emmentaler 45% F.i.Tr.
<u>Jause:</u> 1 Joghurt	<u>Jause, 10.00 Uhr:</u> 1 Becher (180 g) Fruchtojoghurt 3,2% Fett
<u>Mittag:</u> Fleischlaibchen, Püree	<u>Mittag, 12.00 Uhr:</u> 2 handtellergroße Fleischlaibchen, 2 kleine Schöpfer Kartoffelpüree

Für die Auswertung des Ernährungsprotokolls wird eine Honorarnote verrechnet.

Bitte per Mail an:

diat@meinreizdarm.com übermitteln!



# PRAXIS REIZDARM

Name: \_\_\_\_\_

Handy: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Mahlzeiten	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Beschwerden
<u>Frühstück:</u>				
<u>Jause:</u>				
<u>Mittagessen:</u>				
<u>Jause:</u>				
<u>Abendessen:</u>				
<u>Spätmahlzeit:</u>				
<u>Zwischendurch:</u>				

Bewegung:

.....

.....

.....