

Anleitung zur Führung eines Ernährungsprotokolls

Ein Ernährungsprotokoll gibt Auskunft über das Essverhalten einer Person über einen bestimmten Zeitraum. Wichtig ist, dass Sie das Ernährungsprotokoll **möglichst genau** ausfüllen, denn nur so ist es nachvollziehbar und wenn nötig berechenbar.

Allgemeine Richtlinien:

- Um einen guten Überblick über das Essverhalten zu bekommen, sollten mind. 3 Tage mitgeschrieben werden (im Idealfall ein Tag am Wochenende)
- Notieren Sie **alle Speisen und Getränke** sowie Zwischenmahlzeiten (Jausen) oder Süßigkeiten, die Sie konsumieren
- Protokollieren Sie alles zum Zeitpunkt des Verzehrs und nicht später!
- Bei der **Menge** sollte möglichst genau eingetragen werden, wie viel tatsächlich gegessen worden ist (z.B. 20 g, 50g, ¼ kg, etc.). Wenn das Abwiegen der Lebensmittel nicht möglich ist, können auch übliche Haushaltsmengen (1 großer Teller, 2 kleine Scheiben, 3 Stück, 1 Glas, 1 Esslöffel, 1 Teelöffel usw...) eingetragen werden. Sie können die Speisen auch gerne fotografieren
- Das **Lebensmittel bzw. Getränk** soll auch den genauen Markennamen bzw. genaue Beschreibung enthalten (z.B. Prinzenrolle® oder Butterkeks- nicht nur Kekes). Auch z.B. der Fettgehalt soll angegeben werden (z.B. Gouda, 45% Fett i. T.). Bei den Getränken soll ebenfalls die genaue Bezeichnung eingetragen werden (z.B. Coca Cola® light, usw...)
- Unter **Bemerkungen** können Sie etwaige Beschwerden (Übelkeit, Durchfall, usw...), besondere Situationen (z.B. Geburtstagsfeier, Urlaub, bei Freunden, Restaurant usw...) oder Aktivitäten (z.B. 1 Stunde Spazieren, ½ Stunde Radfahren, usw...) eintragen

Beispiel der Protokollierung:

Falsch ☹	Richtig ☺
Frühstück: Tee, Käsebrot	Frühstück, 7.00 Uhr: ¼ l Tee ohne Zucker, 1 Scheibe (1 cm dick) Vollkornbrot mit 2 Blatt Gouda 45% F.i.T.
Jause: 1 Joghurt	Jause, 10.00 Uhr: 1 Becher (150 g) Fruchtojoghurt 3,2% Fett
Mittag: Fleischlaibchen, Püree	Mittag, 12.00 Uhr: 2 handtellergroße Fleischlaibchen, 2 kleine Schöpfer Kartoffelpüree