

Ernährungsprotokoll

Tag/Datum: _____

Uhrzeit	Wo esse ich	Was esse und trinke ich		Wie geht es mir
		Menge	Lebensmittel/Getränke	

Hinweise zur Erstellung des Ernährungsprotokolls:

1. Führen sie das Protokoll eine Woche lang
2. Ändern sie Ihre Ernährungsgewohnheiten in dieser Zeit nicht!
3. Erfassen Sie alles, was Sie essen und trinken (auch Bonbons, Kaugummi)
4. Tragen sie alles sofort in das Protokoll ein, die Gefahr es zu vergessen, ist sehr hoch
5. Geben Sie die Lebensmittel in Haushaltmaßen an (z.B. ein Teelöffel, eine kleine Scheibe...), wenn möglich Gewicht (z.B. ein Becher Joghurt = 150g)
6. Geben Sie den Hersteller der Lebensmittel an, soweit er bekannt ist (Marke)
7. Notieren Sie zusätzlich körperliche Aktivitäten (Sport, Arbeit, Haushalt...)
8. Bei Diabetikern und Bluthochdruckpatienten ist es sinnvoll, die Blutzucker- und Blutdruckwerte zu protokollieren

Falsch	Richtig/Besser
<ul style="list-style-type: none">• 1 Joghurt• Cola• Käsebrot	<ul style="list-style-type: none">• 1 Becher (150g) Naturjoghurt mit 3,5% Fett• 1 Glas (300ml) Coca Cola• 1 Scheibe Mischbrot mit Butter und zwei Scheiben Emmentaler (45% Fett i.Tr)