

Ernährungsprotokollierung

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 (Jause), Süßigkeiten, Getränke usw. auf. Notieren Sie auch alle Soßen, Füllungen oder Extras, wie z.B. Schokofüllung, Bratensaft usw.
- Wenn Sie Mahlzeiten auslassen, dann kennzeichnen Sie diese.

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, z.B. Iglo, Knorr.
- Beschreiben Sie Kekse, Kuchen oder Schnitten, z.B. Biskotten, Butterkeks, Waffel mit Schokoladenfüllung, Krapfen, Obstbiskuit.
- Benennen Sie Käse (z.B. Edamer 35 % F.i.Tr.), Fisch (z.B. Fischstäbchen), Wurst (z.B. 5 dag Bergsteiger) und Fleisch (z.B. Schweinsschnitzel mager).
- 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 (z.B. im Restaurant), 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.

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

4. Führen Sie das Ernährungsprotokoll jeden Tag, mindestens 1 Woche lang. Am besten wären 3-4 Wochen

Beispiel der Protokollierung

Falsch	Richtig
<p><i>Montag, 22.10</i> <u>Frühstück:</u> Tee, Käsebrot</p> <p><u>Jause:</u> 1 Joghurt</p> <p><u>Mittag:</u> Fleischlaibchen, Püree</p>	<p><i>Montag, 22.10</i> <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.</p> <p><u>Jause, 10.00 Uhr:</u> 1 Becher (180 g) Fruchtjoghurt 3,2% Fett</p> <p><u>Mittag, 12.00 Uhr:</u> 2 handtellergroße Fleischlaibchen, 2 kleine Schöpfer Kartoffelpüree</p>

Ernährungsprotokoll (Muster)

Name: Felix Mustermann	Datum: 01.01.2008
------------------------	-------------------

Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/Grund	Beschwerden/ Anmerkungen
7.00	2 Scheiben Vollkornbrot (handteller groß, à 1 cm dick) mit 1 TL Butter und 2 Blatt Edamer 30% F.i.Tr., 1 TL Marmelade	1 Tasse (200 ml) Kaffee mit wenig Milch (30 ml), 2 EL Zucker	Zu Hause, allein, Hunger	Im Bauch alles o.k.
9.00	1 Fruchtojoghurt (180g) 3,5% Fett	¼ l Apfelsaft gespritzt	Firma, Stress	Bauchgrummen
12.00	Leberknödelsuppe 1 Paar Berner Würstel mit Pommes Krautsalat, Senf und Ketchup	¼ l Mineral- wasser	In der Kantine	
15.00	1 Krapfen	1 Kaffee mit Milch und Zucker	In der Firma, Geschenk, höflichkeitshalbe r gegessen	
17.00	2 Schoko-Pralinen		Stress im Büro, standen herum	Sodbrennen
19.00	Besuch bei Mc Donald`s: 1 Bic Mäc kleine Pommes 1 Apfeltasche	1 großes Cola	Spontan mit Freunden	
22.00	Eine Handvoll Chips		Beim Fernsehen	
23.30			Schlafen	Blähungen

Bewegung: keine

