



Ernährungsprotokoll

Angaben zur Person:

Vorname, Name: _____

Geburtsdatum: _____ Gewicht: _____ kg Größe: _____ cm

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Email: _____

Telefonnummer : _____

Berufliche Betätigung : _____

Raucher : Ja / Nein wenn ja, Anzahl pro Tag : _____

Liegen folgende gesundheitliche Probleme vor:

- Diabetes mellitus (erhöhter Blutzucker)
- erhöhter Blutfettwerten
- Bluthochdruck
- Gicht oder erhöhte Harnsäure
- Osteoporose
- chronisch-entzündliche Gelenkerkrankungen
- Allergien (bitte nennen): _____
- Nahrungsmittelintoleranzen: _____
- Sonstiges: _____

Nehmen Sie Medikamente ein? Ja / Nein wenn ja, welche ? _____

Nehmen Sie Vitamin- und/oder Mineralstoffpräparate ein? Ja / Nein
wenn ja, geben Sie bitte das Präparat und die Menge an:

Gibt's es Lebensmittel, die sie nicht mögen bzw. essen? Ja / Nein

Wenn ja, welche ? _____

Ich erwarte Ernährungstipps zu:

- Gewichtsabnahme Gewichtszunahme
- Optimierung der Ernährung
- Sporternährung
- Sonstiges: _____

Datum:

Unterschrift:



Anleitung Ernährungsprotokoll

Bitte schreiben Sie ein Ernährungsprotokoll für 5 - 7 Tage inklusive einem Wochenende. Dabei ist es wichtig, die Angaben so konkret wie möglich zu machen; und zwar wie folgt:

Zeit:

bitte tragen Sie hier die Uhrzeit der Mahlzeitaufnahme ein.

Ort:

z. B. zu Hause, unterwegs, im Restaurant

Menge:

es empfiehlt sich, die Menge in essbarem Zustand abzuwiegen.

Ebenfalls möglich sind die Mengenangaben wie Esslöffel, Teelöffel, Suppenteller, Schöpflöffel, Dessertschälchen/-teller, Tasse, Glas, Scheibe, Stück etc.

Lebensmittel/Getränk:

hier bitte das Lebensmittel so genau wie möglich bezeichnen, also bitte die Brot-, Wurst-, Käse-, Fleisch-, Obst-, Gemüsesorten notieren.

Sollte ein Fettgehalt zu ermitteln sein, bitte diesen notieren.

Getränke:

bitte auch hier die Angaben so exakt wie möglich vornehmen.

Bitte geben Sie die Menge in ml an.

Bitte summieren Sie am Ende des Tages die gesamte Trinkmenge.

Bemerkungen/Gefühle/Symptome:

Hier haben Sie Gelegenheit Ihre Anmerkungen zu ergänzen.

Aktivitäten:

Bitte vermerken Sie Ihre täglichen körperlichen Aktivitäten mit Angabe von Art, Dauer, und, wenn möglich, Puls sowie Uhrzeit.

Bitte ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten, während Sie das Protokoll führen, noch nicht.

Bitte behalten Sie Ihre bisherigen Gewohnheiten bei, auch, wenn es manches Mal schwer fallen sollte.

Bitte schreiben Sie alles auf, was Sie essen und trinken, denn so können wir Ihre Vorlieben und Lieblings Speisen in der Gestaltung Ihres neuen Ernährungssystems berücksichtigen.

Sie finden auf der nächsten Seite ein Beispiel wie das Protokoll auszufüllen wäre.

Die Seite 4 dient dann als Vorlage. Am besten drucken Sie sich diese Seite gleich mehrmals aus. Wenn Sie fertig sind, können Sie mir Ihre Bestandsaufnahme sehr gerne per Email oder per Post zurück schicken.

Email: ernaehrung@andrea-stensitzky.de

Post: Gutenbergstraße 1 d
65321 Heidenrod



BEISPIEL

Ernährungsprotokoll von _____ Datum: _____

<u>Zeit</u>	<u>Ort</u>	<u>Menge</u>	<u>Lebensmittel / Getränke</u>	<u>Bemerkungen / Gefühle</u>
Früstück				<i>Warum habe ich gegessen ?</i>
8:00	Zu Hause	2 Scheiben	Mischbrot	<input type="checkbox"/> Hunger
		1 Teelöffel	Marmelade	<input type="checkbox"/> Langeweile
		1 Becher	Hüttenkäse	<input type="checkbox"/> Gewohnheit
		2 Tassen	Kaffee mit Milch und	<input type="checkbox"/> Stress
		3 Teelöffel	Zucker	<input type="checkbox"/> Frust
9:30	Im Auto	4	Butterkekse	<input type="checkbox"/> Appetit / Lust / Freude
				<input type="checkbox"/>
				<i>Nach der Mahlzeit war ich ?</i>
				<input type="checkbox"/> noch hungrig
				<input type="checkbox"/> Satt
				<input type="checkbox"/> Vollegefühl
				<input type="checkbox"/>

Aktivitäten:

Zum Beispiel: 45 min. Nordic walking oder
 30 min Schwimmen oder
 60 min Spaziergang oder
 30 min Gartenarbeit

