



Ernährungstagebuch

Datum: Arbeitstag/Alltag freier Tag/WE Urlaub

Notizen:

	Uhrzeit	Ort, Art & Weise Motivation	Essen Was?/Wieviel?	Getränke	Beschwerden	Bewegung
Frühstück						
Zwischendurch						
Mittagessen						
Zwischendurch						
Abendessen						
Später						



Wie führe ich das Ernährungstagebuch

Eine tägliche Protokollierung der Nahrungsaufnahme bietet eine gute Grundlage für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung. Schnell kann man damit Gewohnheiten, Muster und Zusammenhänge zu Beschwerdebildern erkennen. Esse ich genug Obst und Gemüse? Trinke ich genug? Esse ich häufig nebenbei oder vor dem Fernseher? Was kann ich verbessern? Nehmen Sie sich Zeit und notieren Sie über 1 Woche, was Sie Essen und Trinken. Seien Sie dabei ehrlich und gewissenhaft und vergessen Sie nichts (auch nicht das Kaugummi oder den Keks nebenbei).

- Füllen Sie täglich ein Blatt aus. Notieren Sie oben Datum und Art des Tages (Urlaub, Arbeit etc.)
- Tragen Sie am besten Ihre Angaben direkt nach dem Verzehr ein, dann vergessen Sie nichts.
- Beschreiben Sie alles so genau wie möglich (Fettgehalt, Marke etc.)
- Geben Sie ungefähre Portionsgrößen (Tee-, Esslöffel, Faust-, Handteller groß, Scheibe) oder Gewichtsangabe an.
- Bei den Getränken sind die Art und Menge wichtig.
- Ort/Art und Weise: wo fand der Verzehr statt- zu Hause, bei Freunden, im Restaurant, unterwegs auf die Hand? Oder auch detaillierter- vorm Fernseher, am Schreibtisch? Aus welcher Motivation heraus- Hunger, Appetit, Frust, Gewohnheit, Langeweile?
- Beschwerden: Wie fühlen Sie sich etwa 15 Minuten nach dem Verzehr? Tritt Unwohlsein auf? Ruft der Körper nach etwas Süßem? Darmbeschwerden melden sich meist erst nach einigen Stunden.
- Bewegung: jede körperliche Aktivität ist wertvoll- Treppensteigen, mit dem Fahrrad zur Arbeit.

	Uhrzeit	Ort, Art & Weise Motivation	Essen Was?/Wieviel?	Getränke	Beschwerden	Bewegung
Frühstück	7.00 Uhr	Etwas in Eile, zu Hause Hektisches Essen	2 Scheiben Vollkornbrot, 2 Tl Butter, 1 Tl Konfitüre, 1 Scheibe Gouda 45%	125 ml Kaffee 4 Tl H-Milch 3,5%		Mit dem Fahrrad zur Arbeit
Zwischendurch	10.30 Uhr	Im Büro am Schreibtisch Appetit	2 große Möhren (150 g) 1 Kaugummi	1 Glas Mineralwasser (250 ml)	Flau im Magen	
Mittagessen	13.30 Uhr	Kantine mit Kollegen Entspanntes Essen	1 Wiener Schnitzel (2 Handteller groß) paniert u. frittiert 2 Schöpfkellen Kartoffelsalat (mit Mayonnaise)	2 Gläser Mineralwasser (500 ml)	Druckgefühl im Bauch, Sodbrennen	Treppe statt Aufzug