

## So führe ich mein Ernährungsprotokoll

Liebe Klientin, lieber Klient,

sie möchten für 7 Tage ein Ernährungs-Protokoll führen, um Ihr Essverhalten und Ihre persönlichen Ernährungsgewohnheiten besser kennenzulernen. Daher bitte ich Sie Ihre Mahlzeiten (inkl. Getränke) mit Hilfe der beigefügten Vordrucke über 7 Tage genauestens zu protokollieren. Sie haben für jeden Tag einen Bogen zur Verfügung.

Entscheidend ist, dass Sie **alle** Lebensmittel und Getränke, die Sie über den Tag verteilt zu sich nehmen, genau auflisten. Dazu gehören auch kleinste Zwischenmahlzeiten wie Bonbons, Schokoriegel ein Glas Saft, etc.

Getränke (Wasser, Saftschorle, Kaffee, Tee, Limonade, etc.) geben Sie bitte in Liter (l) bzw. Milliliter (ml) an.

Lebensmittel können in Gramm (g) angegeben werden. Wiegen Sie diese z.B. mit einer Küchenwaage ab oder schätzen Sie die Grammzahl (möglichst genau) an Hand der Mengenangabe auf der Verpackung des Lebensmittels. Zu empfehlen ist die Grammangabe v.a. bei Fleisch, Fisch, Geflügel und Fertiggerichten.

Alle anderen Lebensmittel können auch in Form von Haushaltsmaßen angegeben werden (z.B. Teelöffel [TL], Esslöffel [EL], Suppenkelle, Servierlöffel, Schälchen, Teller, etc.). Auch die Angabe in der Stückzahl ist geeignet (z.B. 2 Scheiben Vollkornbrot, 1 kleiner Apfel, 1 Banane, 1 Scheibe Käse).

Das Handmaß ist besonders einfach anzuwenden. Die Hand als einfache Messhilfe für die richtige Portionsgröße: Eine Portion entspricht dabei einer Hand voll (in einigen Ausnahmen auch zwei Händen voll ⇒ siehe Kopie „Portionen und Portionsgrößen“).

Bitte nennen Sie die Lebensmittel so genau wie möglich, d.h. statt „Gemüse“ z.B. „Blattspinat, tiefgefroren“, statt „Nudeln“ z.B. „Spagetti aus Hartweizen“, statt „Brot“ z.B. „Mehrkornbrot“ und statt „Reis“ z.B. „Basmatireis“.

Auch die Angabe über den Fettgehalt bei Milch und Milchprodukten ist sehr wichtig (z.B. Milch im Kaffee 3,5 % Fett oder 150 g Joghurt, natur mit 1,5% Fett). Notieren Sie Aufschriften auf verpackten Lebensmitteln (z.B. Doppelrahmfrischkäse oder Halbfettmargarine oder Lightsalamie mit 20 g Fett/ 100 g).

Bei selbst zubereiteten Gerichten sollten Sie die einzelnen Zutaten wenn möglich getrennt aufschreiben (z.B. Lasagne aus Hartweizennudelplatten, gemischtem Hackfleisch, Tomaten aus der Dose, Möhren frisch, Sellerie frisch, Bechamelsoße aus Tetrapack, Käse 45 % Fett i.Tr.).

Wenn Sie auswärts essen (Einladung, Kantine, Restaurant) sollten Sie versuchen die einzelnen Bestandteile Ihrer Mahlzeit abzuschätzen (z.B. 1 paniertes Schnitzel ca. 150 g, 1 Schälchen gemischter Salat mit Joghurtdressing, 4 Krokette, 1 Portion (=1 Hand voll) Pommes).

Notieren Sie die Uhrzeit ( und evtl. den Ort) der Nahrungsaufnahme. Bei Bemerkungen, Gefühle, Symptome können Sie z.B. etwas hinschreiben, wenn Sie z. B. allergische Symptome oder Unverträglichkeiten von Lebensmitteln bemerken. Auch „Völlegefühl“, „Übelkeit“, „pappesatt“ sind manchmal wichtige Gefühlsangaben in dieser Spalte.

- Beispiele für Ortsangaben: ZH = Zu Hause, RS = Restaurant, UN = Unterwegs, KN = Kantine

Bitte führen Sie Ihr Protokoll so ehrlich und genau wie möglich. Beim Ausfüllen des Protokolls gibt es kein „gut“ oder „schlecht“ bzw. „richtig“ oder „falsch“. Aussagekräftige Informationen erhalte ich nur dann, wenn Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten auch während dieser Zeit ganz normal wie immer beibehalten. Am besten füllen Sie das Protokoll immer unmittelbar vor bzw. nach dem Essen aus.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!