

Anleitung und Erläuterungen zum Führen des Ernährungsprotokolls:

Um Ihr Essverhalten kennenzulernen, möchte ich Sie bitten **für 7-10 Tage ein Ernährungsprotokoll zu führen**. Bitte vervielfältigen Sie dazu falls notwendig das beiliegende Formular.

Die Protokolltage sollten **möglichst direkt aufeinander folgen**, damit die Ursache Ihrer Beschwerden besser ermittelt werden kann- manche Symptome treten erst bis zu 24 Stunden später auf!

Notieren Sie täglich alle Lebensmittel (Speisen, Getränke, Süßwaren, usw.) und Medikamente, die Sie zu sich nehmen.

Die Spalte „Wo? Wie? Warum?“ hat bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten eine besondere Wichtigkeit, denn die Verträglichkeit von Nahrung wird von diesen Faktoren beeinflusst. In der Spalte „Beschwerden“ sollten Sie möglichst genau aufschreiben, wie Sie sich während der Mahlzeit oder danach gefühlt haben, ob Sie Beschwerden hatten und wenn ja, wie diese genau ausfielen und wie lange sie gedauert haben. Bitte notieren Sie auch, wenn die Mahlzeit von ihren sonstigen Gewohnheiten ungewöhnlich abweicht.

Bitte führen Sie Ihr Protokoll so authentisch und genau wie nur möglich, es dient als „Arbeitsbasis“ für die Beratungen, spätere Ernährungsempfehlungen sind umso passender, je genauer Sie das Protokoll ausfüllen. *Kein Detail ist unwichtig!*

Schreiben Sie das Protokoll zeitnah Ihrer Mahlzeiten, gerade Kleinigkeiten geraten schnell in Vergessenheit. Am besten legen Sie das Formular an Ihrem bevorzugten Essplatz bereit und nehmen es immer mit, wenn Sie außer Haus gehen.

Wiegen bzw. messen Sie die Nahrungsmittel möglichst ab. Wenn das nicht möglich ist, verwenden Sie optische Angaben wie z. B. 1 Handvoll, 1 Teelöffel, 1 kleine Tasse, 1 Scheibe, 1 Riegel usw.

Übertragen Sie alle Produktinformationen (Fettgehalt, Sorte u.ä.) und den genauen Namen/ die Marke des Produktes in Ihr Protokoll (z. B. Edamer 30% F. i. Tr. von Milram) Sie können auch Lebensmittelverpackungen, zu denen Sie Fragen haben, zum kommenden Beratungsgespräch mitbringen.

Bei selbst hergestellten Gerichten notieren Sie bitte alle verwendeten Zutaten inkl. Gewürzen mit Menge. Schreiben Sie auch dazu, wenn die Gerichte für mehrere Personen gekocht wurden (Anzahl der Personen) oder/ und wie viel Sie letztendlich davon gegessen haben.

Noch ein Hinweis zur Form des Protokolls: Sie können auch ein eigenes Protokoll verwenden (handschriftlich, PC oder Handy), sollten sich aber an den Spaltenüberschriften orientieren, da alle Angaben zur Auswertung Ihres Essverhaltens wichtig sind!

Senden Sie mir im Anschluss das Protokoll zu, soweit nichts Anderes vereinbart wurde. Dies können Sie per Post/ per Briefkasten tun oder gern auch per E- Mail an info@claudia-tiedemann.de

Auf der Rückseite finden Sie ein Beispiel -Protokoll (keine Ernährungsempfehlung).

Datum:

Montag, 16.10.15

Alltag



Urlaubs- oder

Besonderer Tag:

Wochenende



Ferientag



Viel Stress bei der Arbeit

Claudia Tiedemann
Ernährungsberatung und Diättherapie

Wann? Uhrzeit:	Was gegessen? (Lebensmittel einschl. Gewürze und Zutaten)	Was getrunken? (Getränke)	Wo? Wie? Warum? Zusätzlich: Medikamente, Stress, Sport	Beschwerden:
7:30	1 helles Brötchen 10g Butter 5g Erdbeermarmelade 20g Bierschinken	1 Becher Kaffee 1 TL Zucker 3 EL Vollmilch, 3,5% Fett	1 Tablette Metformin 1000mg	Kopfschmerzen seit dem Aufstehen
10:30	1 Becher „Der große Bayer Frucht-Joghurt, Erdbeer“	250 ml Mineralwasser	In Eile am Schreibtisch gegessen	Kopfschmerzen sind weg
11:00				Magendruck
13:00	1 Frikadelle 3 Kartoffeln 1 Kelle Bratensoße 4 EL Erbsen und Möhren	1 Glas Cola (400 ml)	Mittagessen in der Kantine	
15:30		1 Becher Kaffee, schwarz		
17:00	1 Snickers (60g)		Auf dem Weg zur Bahn, hatte Hunger	fühle mich zittrig
17:45				Sodbrennen
18:00			Fahrradfahren nachhause, 15 Minuten	
19:30	Salat aus: 10 cm Salatgurke, 1 große Tomate, 1 Handvoll Salat 8 EL „Krone Joghurt- Dressing“ 1 Scheibe Graubrot (50g) mit Butter	1 Flasche Bier, 0,33l		
21:00				Durchfall

Bitte immer die Uhrzeit eintragen!

