

# Ernährungsprotokollierung

## 1. Allgemeines:

- Notieren Sie alle Speisen und Getränke, die Sie an einem Tag konsumieren
- Protokollieren Sie bitte alles zum Zeitpunkt des Verzehrs und nicht später, d.h. Sie sollten das Ernährungsprotokoll immer mit sich führen
- Protokollieren Sie alle Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten, Süßigkeiten, Getränke usw. mit Uhrzeit. Notieren Sie auch Extras wie z.B. Soßen, Füllungen etc.
- Wenn Sie Mahlzeiten auslassen kennzeichnen Sie dies bitte im Protokoll

## 2. Tipps zur Beschreibung von Nahrungsmitteln und Getränken:

- Art der Speisenzubereitung: gegrillt, gekocht, gedünstet, gebraten etc.
- Art des Lebensmittel: Beschreiben Sie die Art des Lebensmittel so genau wie möglich
- Markennahmen: Benutzen Sie den Markennamen des Produkts: z.B. Iglo, Knorr etc.
- Beschreiben Sie Kuchen, Schnitten, Kekse: z.B.: Butterkeks, Waffel mit Schokoladenfüllung, Krapfen, Obstbiskuit, Berliner etc.
- Benennen Sie Käsesorten, z.B. Edamer 35% F.i.Tr., Fisch z.B. Fischstäbchen, Hering, Wurst, z.B. 50 gr Bergsteiger, und Fleisch, z.B. Schweineschnitzel z.B. mager
- Für Nahrungsmittel wie z.B. Öl, Zucker, Butter, Honig, Milch (für Kaffee), Marmelade geben Sie bitte entsprechende Haushaltsmassen an, wie z.B. Teelöffel (TL), Esslöffel (EL) und notieren Sie ob sie halbvoll, gestrichen oder gehäuft waren.
- Alle anderen festen Nahrungsmittel wie z.B. Brot, Fleisch, Teigwaren, Kartoffeln, Obst usw. geben Sie in Gramm, z.B. 60 g. Vollkornbrot, 100 g gekochte Teigwaren, 100 g. Putenschnitzel an.
- Ist Abwiegen nicht möglich, dann schätzen Sie diese so gut wie möglich oder Suchen Sie sich Vergleichsgrößen, um die Portionsgröße zu beschreiben, z.B. handtellergroßes Schnitzel, tennisballgroßer Knödel, hühnereigroße gekochte Kartoffel.
- Bei allen verpackten Nahrungsmitteln steht das Gewicht auf der Verpackung, sodass Sie diese Menge genau angeben können.
- Beschreiben Sie bitte alle Getränke nach Art und Menge, z.B. 500 ml Vollmilch 1,5%, 700 ml Limonade, 500 ml Bier, 200 ml Rotwein etc..

## 3. Bewegung:

- Am Ende des Tages vermerken Sie bitte welche Art von Bewegung sie gemacht haben und wie lange, z.B. 1 Stunde spazieren, ½ Stunde Rad gefahren, ¾ Stunde Walking etc..

## 4. Dauer der Protokollführung:

- Führen Sie das Ernährungsprotokoll jeden Tag, mindestens über eine Woche lang und bringen Sie es zur Ernährungsberatung mit.