

## Erstellung eines Ernährungstagebuchs

Es ist ganz hilfreich bereits mit einem 3-5tägigen Ernährungstagebuch zum diätologischen Erstgespräch zu kommen. Wichtig bei der Erstellung ist:

- Notieren Sie sich alle Speisen und Getränke, die sie den ganzen Tag lang konsumieren. Am genauesten wird es natürlich, wenn sie es direkt nach dem Essen/Trinken aufschreiben und nicht erst am Abend, da man doch einiges wieder vergisst.
- Schreiben Sie alle Mahlzeiten, Snacks (Obst, Süßes), Zwischenmahlzeiten und Getränke auf und die Uhrzeit auf an der Sie sie verzehren.
- Sie müssen die Mengen nicht unbedingt wiegen aber versuchen Sie sie abzuschätzen und verwenden Sie dabei gängige Haushaltsmengen wie z.B. 1/4l, 2 EL, ein Becher oder Größen wie 1 Hand großes Stück (Fleisch z.B)/ 2 Fäuste große (Portion Reis z.B.) oder vergleichbare Größen wie „so groß wie ein Hühnerei“ o.ä. Bei Verpackten Lebensmitteln ist die Menge auf der Verpackung ersichtlich.
- Vermerken Sie die Beschaffenheit einer Speise (z.B. Semmelfülle, Knödel aus Topfen, Natur-Schnitzel) bzw. Zubereitungsart (im Backrohr, Frittiert, Gedünstet etc.).
- Seien sie (mit sich und mir) ehrlich! Auch wenn Sie der Termin bei mir schon in ein bisschen Aufregung (und vielleicht auch schon Vorfreude 😊 ) versetzt, versuchen Sie Ihr Essverhalten noch so „normal“ und so „üblich für Sie“ wie immer zu gestalten. Seien Sie keine „brave Schülerin oder braver Schüler“, der schon fleißig vorarbeitet, sondern einfach ganz Sie selbst. Jeder hat seine eigene Esskultur und wir sollten uns von der strikten Einteilung zwischen gesunden/ungesunden Lebensmitteln verabschieden. Ich denke, es ist genug „Fleißarbeit“ einfach mitzuschreiben, was man so isst und trinkt den ganzen Tag.
- Notieren Sie etwaige Beschwerden (Drücken, Bauchweh, Aufstoßen, Übelkeit, Müdigkeit etc.) alles was Ihnen auffällt. Und auch ihre psychische Befindlichkeit ist interessant.

### Ernährungstagebuch

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Mahlzeiten	Speisen Menge, Zubereitung	Getränke Menge	Beschwerden Befindlichkeit
5:00-9:00			
9:00-12:00			
12:00-15:00			
15:00-18:00			
18:00-21:00			
21:00-05:00			