

Ernährungstagebuch

Und so geht's:

- Notieren Sie, welche Nahrungsmittel und Getränke Sie im Tagesverlauf verzehrten und welche Beschwerden auftreten. Pro Tag steht Ihnen eine Seite zur Verfügung.
- Notieren Sie auch die Uhrzeit der Mahlzeit und ob es ein Arbeits- oder Urlaubstag war.
- Machen Sie möglichst genaue (auch Mengen-) Angaben und Beschreibungen, wie „ein Roggen-Vollkornbrötchen“ oder „250g Erdbeeryoghurt der Firma xyz“. Sie können auch Zutatenverzeichnisse ausschneiden und für den jeweiligen Tag beilegen.
- Geben Sie auch Zubereitungsarten an wie: „Apfel roh“, „Birne geschält“ oder „Fleisch in Sonnenblumenöl gebraten“. Notieren Sie auch Knabbereien wie Bonbons, Kaugummi etc. und Genussmittel wie Zigaretten.
- Wenn Sie auswärts essen, machen Sie sich Notizen, die Sie später nachtragen.
- In der **Spalte: „Medikamente, Stress, Sport“** tragen Sie besondere Situationen ein (z.B. Stress bei der Arbeit), sowie Infekte, Impfungen, Ausflüge etc., aber auch eingenommene Medikamente (einschließlich Vitaminpräparate und Nahrungsergänzungsmittel) und Ihr Allgemeinempfinden.
- In der **Spalte: „Beschwerden“** notieren Sie bitte ihre Symptome mit der Uhrzeit und bewerten diese nach Intensität von 1 (gering) bis 6 (sehr stark).
- Führen Sie dieses Protokoll so ehrlich wie möglich, für den Zeitraum von ____ aufeinander folgenden Tagen (mit Wochentagen und Wochenende). Ändern Sie während der Protokollphase nicht ihr normales Essverhalten.

Ernährungstagebuch von:

Name: _____

Anschrift: _____

Geb. Datum: _____

Gewicht: _____

Größe: _____

Bauchumfang: _____

gemessen unterhalb des Bauchnabels

Beispiel (verkürzt auf 2 Mahlzeiten):

Datum:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Arbeitstag	Urlaubstag
20.04.2020	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Uhrzeit	Lebensmittel „alles, was durch den Mund geht...“		Gewürze	Getränke	Medikamente, Sport, Stress etc.		Beschwerden mit Uhrzeit des Auftretens und Bewertung (Note 1-6; 1=gering, 6=stark)		
9.00	1 Roggenbrötchen 2 TL Margarine Firma ... 1 TL Erdbeermarmelade selbstgemacht			2 Tassen Kaffee mit Milch	Ruhige Nacht, entspanntes Frühstück				
13.00	Gemüsepfanne mit parboiled Reis, Tomaten, Paprika, Zucchini, Rapsöl, frisch gedünstet 1 Portion		Salz, schw. Pfeffer, Paprika	4 Gl. Wasser Firma ...			14.30 Uhr: Blähbauch (4) und Unwohlsein (3)		

Bitte vor dem nächsten Termin in den Briefkasten werfen oder einscannen und per Mail an info@angelika-bolz.de senden.

Datum:	Mo ○	Di ○	Mi ○	Do ○	Fr ○	Sa ○	So ○	Arbeitstag ○	Urlaubstag ○
Uhrzeit	Lebensmittel „alles, was durch den Mund geht...“					Gewürze	Getränke	Medikamente, Sport, Stress etc.	Beschwerden mit Uhrzeit des Auftretens und Bewertung (Note 1-6; 1=gering; 6=stark)

Bitte vor dem nächsten Termin in den Briefkasten werfen oder einscannen und per Mail an info@angelika-bolz.de senden.

Datum:	Mo ○	Di ○	Mi ○	Do ○	Fr ○	Sa ○	So ○	Arbeitstag ○	Urlaubstag ○
Uhrzeit	Lebensmittel „alles, was durch den Mund geht...“					Gewürze	Getränke	Medikamente, Sport, Stress etc.	Beschwerden mit Uhrzeit des Auftretens und Bewertung (Note 1-6; 1=gering; 6=stark)

Bitte vor dem nächsten Termin in den Briefkasten werfen oder einscannen und per Mail an info@angelika-bolz.de senden.

Datum:	Mo ○	Di ○	Mi ○	Do ○	Fr ○	Sa ○	So ○		Arbeitstag ○	Urlaubstag ○
Uhrzeit	Lebensmittel „alles, was durch den Mund geht...“					Gewürze	Getränke	Medikamente, Sport, Stress etc.	Beschwerden mit Uhrzeit des Auftretens und Bewertung (Note 1-6; 1=gering; 6=stark)	

Bitte vor dem nächsten Termin in den Briefkasten werfen oder einscannen und per Mail an info@angelika-bolz.de senden.

Datum:	Mo ○	Di ○	Mi ○	Do ○	Fr ○	Sa ○	So ○	Arbeitstag ○	Urlaubstag ○
Uhrzeit	Lebensmittel „alles, was durch den Mund geht...“				Gewürze	Getränke	Medikamente, Sport, Stress etc.	Beschwerden mit Uhrzeit des Auftretens und Bewertung (Note 1-6; 1=gering; 6=stark)	

Bitte vor dem nächsten Termin in den Briefkasten werfen oder einscannen und per Mail an info@angelika-bolz.de senden.

Datum:	Mo ○	Di ○	Mi ○	Do ○	Fr ○	Sa ○	So ○	Arbeitstag ○	Urlaubstag ○
Uhrzeit	Lebensmittel „alles, was durch den Mund geht...“				Gewürze	Getränke	Medikamente, Sport, Stress etc.	Beschwerden mit Uhrzeit des Auftretens und Bewertung (Note 1-6; 1=gering; 6=stark)	

Bitte vor dem nächsten Termin in den Briefkasten werfen oder einscannen und per Mail an info@angelika-bolz.de senden.

Datum:	Mo ○	Di ○	Mi ○	Do ○	Fr ○	Sa ○	So ○	Arbeitstag ○	Urlaubstag ○
Uhrzeit	Lebensmittel „alles, was durch den Mund geht...“					Gewürze	Getränke	Medikamente, Sport, Stress etc.	Beschwerden mit Uhrzeit des Auftretens und Bewertung (Note 1-6; 1=gering; 6=stark)

Bitte vor dem nächsten Termin in den Briefkasten werfen oder einscannen und per Mail an info@angelika-bolz.de senden.

Datum:	Mo ○	Di ○	Mi ○	Do ○	Fr ○	Sa ○	So ○	Arbeitstag ○	Urlaubstag ○
Uhrzeit	Lebensmittel „alles, was durch den Mund geht...“					Gewürze	Getränke	Medikamente, Sport, Stress etc.	Beschwerden mit Uhrzeit des Auftretens und Bewertung (Note 1-6; 1=gering; 6=stark)