



# ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

## Ernährungsberatung

### ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

#### Anleitung Sieben-Tage-Ernährungsprotokoll

Um ein möglichst genaues Bild von Ihrer individuellen Nährstoffzusammensetzung zu bekommen ist es wichtig, dass Sie das Ernährungsprotokoll möglichst detailliert und ehrlich führen. Dabei handelt es sich nicht um eine Kontrolle, sondern um ein Instrument Ihren persönlichen Alltag und Ihr Essverhalten besser einschätzen zu können.

Deshalb verändern Sie Ihre Essgewohnheiten bitte nicht und füllen das Protokoll möglichst zeitnah nach der Nahrungsaufnahme aus. Bitte dokumentieren Sie alle verzehrten Lebensmittel (z.B. auch Bonbons, Zucker und Milch für den Kaffee) und alle Getränke.

#### WAS IST BEI MENGENANGABEN ZU BEACHTEN?

- Gewicht und Volumen: Das Gewicht oder das Volumen einer Speise können Sie durch Abwiegen und Abmessen ermitteln. Alternativ können diese Daten auch von der Packung abgelesen werden. z.B. 450 g geschälte Tomaten oder 150 ml Milch.
- Handmaße: Nutzen Sie ihre Hand als Maßeinheit z.B. notierten Sie eine Hand voll rohe Nudeln oder ein handtellergroßes Stück Fleisch.
- Stückzahlen: Notieren Sie die Anzahl der verzehrten Lebensmittel z.B. 5 Erdbeeren oder 4 Walnüssen. Bitte beachten Sie: Lebensmittel sind Naturprodukte, deshalb können Sie sich in Größe und Form unterscheiden. Versuchen die Größe zu beschreiben z.B. 3 Stück faustgroße Kartoffeln
- Haushaltsmaße: Nutzen Sie geläufige Haushaltsmaße wie Teelöffel, Esslöffel oder Kaffeetasse, um Ihre Mengenangaben zu beschreiben z.B. ein Esslöffel Olivenöl zum Anbraten.

#### WAS IST BEI FERTIGPRODUKTEN ZU BEACHTEN?

Geben Sie bitte bei Fertigprodukten neben den Mengenangaben auch die genaue Bezeichnung an z.B. eine halbe Pizza von Wagner (Steinofen Salami)

#### HILFREICHE TIPPS FÜR DAS ESSEN AUSSER HAUS:

Wenn Sie Lebensmittel außer Haus konsumieren, ist es oft einfacher, vor dem Verzehr, ein Foto der Speisen aufzunehmen. Die Daten können Sie später in das Ernährungsprotokoll übertragen. Wenn Sie sich unsicher sind wie die Speisen im Restaurant zubereitet wurden, scheuen Sie sich nicht zu fragen, oft freut sich die Küche über das Interesse an ihrer Arbeit. Und sonst schicken Sie mir gerne das Foto und ich helfe Ihnen weiter.

