ANN-CHRISTIN NÖH

PRAXIS FÜR
ERNÄHRUNGSMEDIZIN & PRÄVENTION

7 TAGE ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Was, Wann und Wieso ?

Mein Ziel ist es anhand eines Ernährungsprotokolls über 7 Tage, einen detaillierten Einblick in Ihr Ernährungsverhalten zu bekommen. Oftmals reicht schon das bloße Eintragen der Mahlzeiten aus, um eine Selbstreflektion des eigenen Essverhaltens zu erreichen. Sobald dieses Bewusstsein eingetreten ist, kann die Ernährung nachhaltig optimiert werden. Mithilfe dieses individuellen Ernährungsprotokolls kann ich Ihnen Handlungsempfehlungen geben, die Ernährung in Kontext mit Ihren Symptomen oder Krankheitsbildern setzen und ein Therapie- und Ernährungskonzept erstellen.

Tipps zur Protokollierung:

Schreiben Sie alle Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten, Süßigkeiten, Getränke usw. auf.

- Notieren Sie auch alle Soßen, Füllungen und Extras, wie z.B. Schokofüllung, Bratensaft usw.
- Wenn Sie Mahlzeiten auslassen, dann kennzeichnen Sie diese.
- Auch das Salzen/Nachsalzen der Speisen notieren! (z.B. nachgesalzen, 1 Brise)
- Protokollieren Sie alles zum Zeitpunkt des Verzehrs und nicht später!
- Schreiben Sie auch die Situation (z.B. Frühstück zu Hause, Mittagessen in der Kantine etc.) genau auf!

Beschreibung von Nahrungsmitteln und Getränken:

- Beschreiben Sie die Speisenzubereitung! (z.B. gegrillt, gekocht, gedünstet usw.)
- Beschreiben Sie die Art des verzehrten Nahrungsmittels so genau wie möglich. (z.B. Roggenvollkorn, Weizenweißmehl, Apfel frisch, Leinsamen geschrotet, etc.
- Schreiben Sie den Markennamen des Produkts dazu, z.B. Iglo, Knorr
- Beschreiben Sie Kekse, Kuchen oder Schnitten, z.B. Biskotten, Butterkeks, Waffel mit Schokoladenfüllung, Krapfen, Obstbiskuit.
- Benennen Sie Käse (z.B. Edamer 35% F.i.Tr.), Fisch (z.B. Fischstäbchen), Wurst (z.B. 5 dag Bergsteiger) und Fleisch (z.B. Schweinsschnitzel paniert).
- Für viele Nahrungsmittel, wie z.B. Öl, Zucker, Butter, Honig, Milch (für den Kaffee),

Marmelade etc. sind entsprechende Angaben in Haushaltsmassen ausreichend. Geben Sie die Zahl der Teelöffel (TL) oder Esslöffel (EL) an und beschreiben Sie, ob diese halbvoll, gestrichen oder gehäuft waren.

- Suchen Sie Vergleichsgrößen, um die Portionsgröße zu beschreiben (z.B. handtellergroßes Wiener Schnitzel , hühnereigroße Kartoffel gekocht, tennisballgroßer Knödel, usw.). Bei allen verpackten Lebensmitteln steht das Gewicht auf der Packung, sodass die verzehrte Menge angegeben werden kann.

Am Ende des Tages vermerken Sie welche Art von Bewegung Sie gemacht haben und wie lange Sie diese durchführten (z.B. 1 Stunde spazieren, ½ Stunde Radfahren), aber auch Alltagsbewegung (z.B. 2mal Treppensteigen in 2.Stock, zu Fuß zur Haltestelle ca 7 Min. Gehzeit, etc.)

Führen Sie das Ernährungsprotokoll bitte jeden Tag, die ganze Woche hindurch.

Persönliche Angaben

Name:

Vorname:

Geboren am:

Größe (cm):

Gewicht (1. Tag):

Gewicht (7. Tag):

Ungefähre tägliche Schlafdauer in Stunden:

Beruf:

☐ Raucher ☐ Nichtraucher ☐ Gelegenheitsraucher

Krankheiten, Unverträglichkeiten, Allergien:

Beispiel:

Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Essmotiv
Frühstück __ : __	3 halbe Weizenbrötchen 50 Gramm Butter 100 Gramm Räucherlachs 1 Apfel kleiner Apfel	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude

Tag 1	Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Essmotiv
	Frühstück ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Snack ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Mittagessen ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Zwischenmahlzeit ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Abendessen ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Snack ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude

Sportart	Dauer	Nahrung/Getränke beim Sport Bewegungsangaben detailliert	Belastungsintensität
			☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch

Tag 2	Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Essmotiv
	Frühstück :		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Snack :		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Mittagessen :		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Zwischenmahlzeit :		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Abendessen :		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Snack :		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude

Sportart	Dauer	Nahrung/Getränke beim Sport Bewegungsangaben detailliert	Belastungsintensität
			☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch

Tag 3	Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Essmotiv
	Frühstück ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Snack ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Mittagessen ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Zwischenmahlzeit ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Abendessen ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Snack ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude

Sportart	Dauer	Nahrung/Getränke beim Sport Bewegungsangaben detailliert	Belastungsintensität
			☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch

Tag 4	Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Essmotiv
	Frühstück ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Snack ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Mittagessen ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Zwischenmahlzeit ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Abendessen ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Snack ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude

Sportart	Dauer	Nahrung/Getränke beim Sport Bewegungsangaben detailliert	Belastungsintensität
			☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch

Tag 5	Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Essmotiv
	Frühstück ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Snack ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Mittagessen ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Zwischenmahlzeit ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Abendessen ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Snack ___ : ___		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude

Sportart	Dauer	Nahrung/Getränke beim Sport Bewegungsangaben detailliert	Belastungsintensität
			☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch

Tag 6	Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Essmotiv
	Frühstück :		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Snack :		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Mittagessen :		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Zwischenmahlzeit :		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Abendessen :		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Snack :		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude

Sportart	Dauer	Nahrung/Getränke beim Sport Bewegungsangaben detailliert	Belastungsintensität
			☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch

Tag 7	Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Essmotiv
	Frühstück :		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Snack :		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Mittagessen :		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Zwischenmahlzeit :		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Abendessen :		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
	Snack :		☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude

Sportart	Dauer	Nahrung/Getränke beim Sport Bewegungsangaben detailliert	Belastungsintensität
			☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch