

Liebe Patientin, lieber Patient,

bitte führen Sie für 7 Tage ein Ernährungs-Protokoll. Notieren Sie täglich alle Speisen und Getränke. Nutzen Sie hierfür die Protokollvorlage, die Sie sich bitte mehrfach kopieren. Bitte nutzen Sie für jeden Tag ein neues Blatt.

Notieren Sie Uhrzeit und Ort der Nahrungsaufnahme und machen Sie in der letzten Spalte Bemerkungen über Ihr Befinden (z.B. Symptome, Gefühle und Beschwerden vor, während und nach den Mahlzeiten).

Bitte führen Sie Ihr Protokoll so genau wie möglich. Lebensmittel sollten unter Umständen abgewogen und in Gramm angegeben werden. Alternativ können Sie die Angaben auch in Handmaßen und/oder Haushaltsmaßen machen (z.B. in Esslöffeln = EL, Teelöffeln= TL) oder die Stückzahl eines Lebensmittels angeben (z.B. 2 Scheiben Mischbrot).

Notieren Sie Aufschriften auf verpackten Lebensmitteln oder genaue Angaben über den Fettgehalt.

Bei selbst zubereiteten Gerichten sollten Sie die einzelnen Zutaten aufschreiben.

Das Ernährungsprotokoll dient uns als Grundlage für die Ernährungsberatung, damit wir Sie bestmöglich unterstützen können.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Ihr

Ernährungs-Team des Adipositas Zentrums am WKK Heide

Ernährungs-Protokoll

Name: _____

Vorname: _____

Datum: _____

Arbeitstag

arbeitsfreier Tag

Wochenende

Zeit	Ort	Menge	Lebensmittel/ Getränke	Bemerkungen/ Gefühle/ Symptome