

ERNÄHRUNGS- UND GENUSSSTAGEBUCH

Lieber Teilnehmer,

Bevor ich bei Ihnen den Ernährungcheck durchführen kann, möchte ich Sie bitten, ein 7-Tage-Ernährungsprotokoll zu führen. Dieses Ernährungsprotokoll ist notwendig, um festzustellen, wie Ihre Ernährungsgewohnheiten zu Hause sind. Ich werde dieses Protokoll EDV-gestützt analysieren und mit Ihnen anschließend besprechen, wie Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten mit möglichst geringem Aufwand verbessern bzw. verändern können. Dabei ist es wichtig, dass das Ernährungsprotokoll so genau wie möglich geführt wird.

Hierfür habe ich Ihnen ein paar Anleitungstipps zusammengestellt:

1. Die Dauer der Protokollierung umfasst sieben aufeinanderfolgende Tage (Wochenende und Alltag). Der Speiseplan in diesen Tagen sollte den üblichen Ernährungsgewohnheiten entsprechen. Bitte ändern Sie diese während der Protokollierungswoche auf keinen Fall! Was würde Ihnen die Auswertung einer „Paradewoche“, die die Realität nicht wiederredespiegelt, schon nützen?
2. Die Ernährungsanalyse ist nur dann aussagekräftig, wenn die Angaben vollständig, präzise und detailliert sind! Geben Sie bitte grundsätzlich, soweit die Lebensmittel oder Getränke gekennzeichnet sind, die genaue Bezeichnung des Lebensmittels mit Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißgehalt sowie das Gewicht in g oder ml (wie auf der Verpackung verzeichnet) an. Erlaubt, aber ungenauer, sind Mengenangaben wie Tasse, Glas, Teller, kleine/große Portion, Esslöffel, Teelöffel, Scheibe, Stück etc.
3. Häufig werden die zugeführten Trinkmengen vergessen. Bitte achten Sie gerade hier auf genaue Angaben!
4. Mitunter ist es schwierig, ein Kantinen- bzw. Restaurantessen in seiner Zusammensetzung und Menge anzugeben. In diesem Fall versuchen Sie bitte Schätzangaben zu machen.

5. Bitte haben Sie keine Scheu, auch die vermeintlich ungesunden und dennoch heiß geliebten Süßigkeiten, Pommes Frites, Bratwürste etc. anzuführen. Es geht nämlich nicht darum, mit dem erhobenen Zeigefinger auf die „Verfehlungen“ hinzuweisen. Es werden vielmehr Alternativen aufgezeigt und Empfehlungen ausgesprochen, die auf die individuellen Möglichkeiten jedes Einzelnen abgestimmt werden.

6. Falls Sie an einem Tag krank sein sollten, werden Sie bestimmt Ihre Ernährungsgewohnheiten nicht beibehalten. Lassen Sie bitte diesen Tag aus und protokollieren Sie am anderen Tag weiter (die sieben Tage sollten aber als Gesamtzahl eingehalten werden)

Abschließend noch mal der Hinweis: Je genauer das Protokoll, desto besser ist eine anschließende, individuelle Beratung hinsichtlich Ihrer Ernährungsgewohnheiten möglich.

Beispiele zur genauen Protokollführung:

UNGENAU	RICHTIG
Brötchen mit Käse	Vollkorn- oder Weißbrötchen, Butter oder Margarine, welche Käsesorte etc.
Pizza	Menge? Wie war die Pizza belegt?
Joghurt	Menge? Vollfett oder fettarm?, Naturjoghurt oder Fruchtjoghurt?
Schüssel Salat	Was beinhaltet der Salat: Gurke, Paprika, Mais Essig/Öl oder Sahne, Joghurtdressing
150 g Fleisch mit Soße	Rind-, Schweinefleisch..., mit welcher Soße?

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit und gutes Gelingen!