



Anleitung zum Führen eines Ernährungsprotokolls

1. Führen Sie das Protokoll 3 – 5 Tage unter Einbeziehung des Wochenendes.
2. Notieren Sie die Uhrzeit und Mahlzeit, wenn etwas gegessen oder getrunken wird.
3. Geben Sie nur die tatsächlich gegessene oder getrunkene Menge an.
4. Notieren Sie Portionsgrößen
 - in Form von Küchenmaßen: z.B. 1 Teelöffel (TL), 1 Esslöffel (EL), 1 Tasse (ca. 150 ml), 1 Becher (ca. 200 ml)
 - oder wiegen Sie die Lebensmittel ab: z.B. 50 g Graubrot, 30 g Salami, 150 g Apfel, 150 g gekochte Nudeln
5. In der Spalte Zubereitung/Kennzeichnung können Sie z.B. notieren „gebraten“ oder „Essen außer Haus“.
 Nennen Sie bei abgepackten Lebensmitteln außerdem den Markennamen und führen die Nährwertangaben auf (ggf. Foto): z.B. 250 g Erdbeeryoghurt 3,5% Fett (Baur), 20 g Müsliriegel mit Nuss – zuckerreduziert (Corny), 125 g Mozzarella 45% F.i.Tr.
6. Nutzen Sie die Rückseite für Rezepte, bei Speisen, die für die gesamte Familie zubereitet werden. (z.B. 200 g Nudelsuppe, siehe Rezept)

Beispiel:

Uhrzeit/ Mahlzeit	Menge	Lebensmittel	Zubereitung/ Kennzeichnung	Bemerkungen/ Beschwerden	Stuhlgang
8 Uhr	1	Brötchen, weiß		z.B. Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen	Typ 6
Frühstück	1 Teelöffel	Butter			
	1/2 Scheibe (20 g)	Käse	Gouda 45% Fett.i.Tr.		
	1 Teelöffel	Erdbeermarmelade	Fruchtaufstrich ZENTIS		
	1 Becher (200 ml)	Kakao	Milch 1,5% Fett + 2 TL Schokofit		

7. In der Spalte „Bemerkungen/Beschwerden“ können Sie Angaben machen über: Bauchweh, Appetit o.ä.
8. Stuhlgang nach unten angegebender Skala

Bristol-Stuhlformen-Skala

Typ 1		Einzelne, feste Kügelchen (schwer auszuscheiden)
Typ 2		Wurstartig, klumpig
Typ 3		Wurstartig mit rissiger Oberfläche
Typ 4		Wurstartig mit glatter Oberfläche
Typ 5		Einzelne weiche, glattrandige Klümpchen, leicht auszuscheiden
Typ 6		Einzelne weiche Klümpchen mit unregelmäßigem Rand
Typ 7		Flüssig, ohne feste Bestandteile

Datum:

Uhrzeit/ Mahlzeit	Menge	Lebensmittel	Zubereitung / Kennzeichnung	Bemerkungen / Beschwerden	Stuhlgang

Datum:

Uhrzeit/ Mahlzeit	Menge	Lebensmittel	Zubereitung / Kennzeichnung	Bemerkungen / Beschwerden	Stuhlgang

Datum:

Uhrzeit/ Mahlzeit	Menge	Lebensmittel	Zubereitung / Kennzeichnung	Bemerkungen / Beschwerden	Stuhlgang

Datum:

Uhrzeit/ Mahlzeit	Menge	Lebensmittel	Zubereitung / Kennzeichnung	Bemerkungen / Beschwerden	Stuhlgang

Datum:

Uhrzeit/ Mahlzeit	Menge	Lebensmittel	Zubereitung / Kennzeichnung	Bemerkungen / Beschwerden	Stuhlgang