

SONSTIGE NOTIZEN:

HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN DES ERNÄHRUNGSPROTOKOLLS:

Durch ein gut geführtes Ernährungsprotokoll kann in der Ernährungsberatung gezielt auf dich und deine Ernährungsgewohnheiten eingegangen werden. Nimm dir deshalb Zeit und notiere für 2-3 Tage was und wie viel du isst/trinkst!

- Bitte sei genau und notiere auch alle kleinen Snacks und Bissen zwischen den Hauptmahlzeiten!
- Versuche auch die Mengen möglichst genau zu erfassen (z.B. 1 Scheibe, 1 TL, 1 EL, 1 handtellergroßes Stück)!
- Gib wenn möglich auch den Fettgehalt der Produkte an (z.B. Joghurt mit 3,5% Fett, Topfen mit 20% F.i.Tr.)!
- Gib auch bei den Getränken die genaue Menge und Art des Produkts an (z.B. 500 ml Cola Zero, 250 ml Mineralwasser)!
- Notiere deine Stimmung! Wie hast du dich gefühlt? Gestresst? Entspannt? Hattest du Zeit zum Essen?
- Gib deine sportliche Aktivität an! Welche Art von Sport hast du gemacht und wie lange? Trage auch ein, wenn du dich im Alltag besonders viel bewegt hast (z.B. zu Fuß zur Arbeit gegangen, mit dem Fahrrad einkaufen gefahren)!
- Nutze die Notizzeilen, um sonstige Informationen zu deinem Tag oder deinem Befinden zu geben: Handelte es sich bei dem Tag um einen Arbeitstag, einen Urlaubstag, das Wochenende? Hattest du tagsüber oder nach dem Essen irgendwelche Beschwerden? Wenn ja, nach welchen Mahlzeiten hattest du die Beschwerden? Was waren es für Beschwerden? Wie lange haben sie angedauert?
- Trage die Notizen möglichst zeitnah nach den Mahlzeiten ein, damit keine Informationen verloren gehen!