

Begleitschreiben zum Ernährungstagebuch

Vielen Dank, dass du das Ernährungsprotokoll führst.

Es dient nicht der Kontrolle, sondern soll uns helfen, deine individuellen Essgewohnheiten, mögliche Zusammenhänge und Reaktionen deines Körpers besser zu verstehen.

So füllst du das Protokoll bitte aus:

- Trage zu deinen Mahlzeiten bitte die ungefähre Uhrzeit ein, zu der du gegessen oder getrunken hast.
- Was wurde gegessen/getrunken? - Bitte notiere die einzelnen Produkte möglichst genau. Bei Fertig- oder Kaufprodukten: den Produktnamen, wie er auf der Verpackung steht. Bei selbst zubereiteten Speisen: die einzelnen Zutaten. So kann ich die Inhaltsstoffe besser nachvollziehen.
- Menge: Die Mengen müssen nicht grammgenau abgewogen werden. Packungseinheiten, Portionen oder alltagstypische Angaben (z. B. „1 Scheibe“, „1/2 Packung“, „1 Becher“) sind völlig ausreichend.
- Wenn du eine Ernährungs-App verwendest, kannst du mir gerne die erfassten Kalorien- und Nährwertangaben der Portion mit angeben.
- Bauchschmerzen: hier reicht ein Häkchen oder Ja/Nein, falls etwas aufgetreten ist.
- Stressempfinden: Bitte beurteile dies am Abend und betrachte hierbei deinen gesamten Tag.
- Tagesaktivitäten: Bitte notiere, was du gemacht hast (z. B. Spaziergehen, Sport, Haushalt) und wie lange ungefähr
- Alkoholkonsum: Kreuze Ja oder Nein an. Falls Ja, bitte Art des Alkohols (z. B. Bier, Wein, Cocktail) und Menge angeben.

Wichtig

Bitte trage alles ehrlich und vollständig ein – es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Je genauer das Protokoll ist, desto besser kann ich dich individuell begleiten.

Vielen Dank für deine Mitarbeit und dein Vertrauen.