

Ernährungsprotokoll

Name:.....

Geburtsdatum:.....

Gewicht und Größe:.....

Pankreasenzympräparat:.....

Lungenfunktion.....

Telefon:.....

Sehr geehrter Patient,

um präzise Angaben über Ihre Ernährung (Energieaufnahme, Nährstoffverteilung, Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen usw.) zu bekommen, bitte ich Sie, über mehrere Tage ein Ernährungsprotokoll zu führen

Erläuterungen zu den einzelnen Spalten

Spalte 3

- Mengenangaben bei Brot und Zwischenmahlzeiten: 1 Teelöffel (TL), 1 Esslöffel (EL), 1 Tasse (ca. 150ml), 1 Glas/Becher (ca. 200ml), 1 Scheibe (Brot, Wurst, Käse), 1 Stück (z.B. Tomate, Orange)
- bei abgepackten Lebensmitteln Mengenangaben beispielweise „250g Fruchtojoghurt, 10 % Fett“ oder „25g Müsliriegel“
- Gemüse, Reis, Kartoffelbrei, Soßen geben Sie bitte in Esslöffel an. Kartoffeln können Sie je nach Größe mit klein/mittel/Groß aufführen
- bei Fleisch, Fisch, gekochten Nudeln und Suppen ist es hilfreich, zu Anfang des Protokolls die Lebensmittel einmal abzuwiegen, um genau schätzen zu können

Spalte 4

Notieren Sie hier die genaue Beschreibung aller Nahrungsmittel:

- Markenname: nicht Keks, sondern Prinzen-Rolle
- Fettstufe: Edamer, 45% F.i.Tr., Kuhmilch, 3,5% Fett
- Sorte: Bierschinken, Zwiebelmettwurst, Hüttenkäse...
- Bei Fertigprodukten: leere Packung mit Nährwertanalyse mitgeben, oder die Analyse des entsprechenden Produktes inkl. Produktnamen notieren

Spalte 6

- Zu jeder Mahlzeit protokollieren Sie die eingenommene Enzymmenge

Spalte 7

Hier können Sie Angaben machen über:

- Stuhlgang, Infekte, Bauchschmerzen, Fieber, Erbrechen
- Besondere Esssituationen, z.B. im Restaurant, bei Freunden

Datum:

Frühstück

Menge	Lebensmittel + Getränk	Enzymmenge	Bemerkungen

1. Zwischenmahlzeit

Mittagessen

2. Zwischenmahlzeit

Abendessen

Spätmahlzeit

Datum:

Frühstück

Menge	Lebensmittel + Getränk	Enzymmenge	Bemerkungen

1. Zwischenmahlzeit

Mittagessen

2. Zwischenmahlzeit

Abendessen

Spätmahlzeit

Datum:

Frühstück

Menge	Lebensmittel + Getränk	Enzymmenge	Bemerkungen

1. Zwischenmahlzeit

Mittagessen

2. Zwischenmahlzeit

Abendessen

Spätmahlzeit

Datum:

Frühstück

Menge	Lebensmittel + Getränk	Enzymmenge	Bemerkungen

1. Zwischenmahlzeit

Mittagessen

2. Zwischenmahlzeit

Abendessen

Spätmahlzeit

Datum:

Frühstück

Menge	Lebensmittel + Getränk	Enzymmenge	Bemerkungen

1. Zwischenmahlzeit

Mittagessen

2. Zwischenmahlzeit

Abendessen

Spätmahlzeit

Datum:

Frühstück

Menge	Lebensmittel + Getränk	Enzymmenge	Bemerkungen

1. Zwischenmahlzeit

Mittagessen

2. Zwischenmahlzeit

Abendessen

Spätmahlzeit

Datum:

Frühstück

Menge	Lebensmittel + Getränk	Enzymmenge	Bemerkungen

1. Zwischenmahlzeit

Mittagessen

2. Zwischenmahlzeit

Abendessen

Spätmahlzeit
