

Ernährungsprotokoll

Name:.....

Geburtsdatum:.....

Gewicht und Größe:.....

Telefon:.....

Sehr geehrter Patient,

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

In das Protokoll notieren Sie bitte **alle Lebensmittel und Getränke** die Sie im Verlauf des Tages zu sich nehmen.

Diese sollten nicht erst abends –sozusagen im Nachhinein- protokolliert werden, sondern im Verlaufe des Tages kontinuierlich aufgeschrieben werden.

Beispiel:

Datum	Uhrzeit	Ca. Menge	Lebensmittel/ Getränke	Besonderes: z.B. Medikamente, Allergiesymptome, Darmbeschwerden, Stuhlgang, Befindlichkeiten
1.03	6.30	1 Glas	Milch 3,5%	
		2 EL	Haferflocken	
		1	Apfel	Magenschmerzen
	12:00	1 Scheibe	Leerdamer	
		1 Scheibe	Dinkelbrot	
		1	Tomate	

