

## So führen Sie das Tagebuch vom Essen und Trinken

In diesem Tagebuch vom Essen und Trinken schreiben Sie genau auf, welche Lebensmittel Sie im Tagesverlauf verzehren und wann welche Beschwerden auftreten. Auch eingenommene Medikamente (einschließlich Vitamin- und Mineral-stoff-Präparate), besondere Ereignisse wie körperliche Anstrengung, Stress und Allgemein-befinden sollten unter der Spalte ‚Besonderes? Bemerkungen? ...‘ im Tagebuch vom Essen und Trinken vermerkt werden.

Damit Ihre Aufzeichnungen auch gut auszuwerten sind, beachten Sie bitte folgende Hinweise:

- ✓ Notieren Sie täglich alle Speisen und Getränke, die Sie zu sich nehmen, auf den vorgesehenen Protokollseiten.
- ✓ Notieren Sie Uhrzeit und ob der Tag ein Arbeit- oder Urlaubstag war.
- ✓ Machen Sie möglichst genaue Angaben zu den Lebensmittel wie Roggen-Vollkornbrötchen anstatt Brötchen oder Erdbeerjoghurt der Firma „xy“ anstatt Joghurt. Bei Produkten mit einem Zutatenverzeichnis scheiden Sie dies am besten aus und legen es dazu oder kleben es auf ein separates Blatt.
- ✓ Geben Sie auch die Zubereitungsart an wie Apfel roh, geschält oder Fleisch in Olivenöl gebraten.
- ✓ Notieren Sie auch Bonbons, Kaugummi oder Knabbereien, die Sie „nebenbei“ verzehren; ebenso Genussmittel wie Kaffee, Zigaretten oder Alkohol.
- ✓ In die Spalte Besonderes? Bemerkungen? ...‘ tragen Sie bitte besondere Situationen ein wie Ärger/Stress bei der Arbeit, sportliche Aktivitäten, Medikamenteneinnahme, Infekte, Impfungen, Ausflüge etc.
- ✓ Und noch etwas: Bitte führen Sie das Protokoll so ehrlich wie möglich. Ernähren Sie sich nicht anders, nur weil Sie alles notieren sollen. Bedenken Sie, je ausführlicher Sie dieses Tagebuch vom Essen und Trinken führen, desto mehr Informationen erhalten Sie und Ihre Ernährungstherapeutin.

Beispiel:

<b>Wann?</b> (Mahlzeit/Uhrzeit, von ... bis ...)	<b>Wieviel?</b> (Menge in g, Tee- bzw. Eßlöffel, Portionen, ...)	<b>Was?</b> (Lebensmittel, Gericht, Garmethode, Zubereitung, ...)	<b>Bemerkungen?</b> <b>Besonderes?</b> <b>Beschwerden? Befinden?...</b>
9.00-9.20	1 Roggenbrötchen 2 TL Margarine Firma xy 1 TL Erdbeermarmelade, selbstgemacht 2:1 1 Scheibe Gouda 1 Tasse Kaffee schwarz		Ruhige Nacht, entspanntes Frühstück, keine Beschwerden
13.00- 13.15	1 Portion Gemüsepfanne mit - 1 EL Olivenöl - frisch gedünstet, gewürzt mit 2 Gläser Mineralwasser, spritzig (Marke XY)	Naturreis, Zwiebel, Tomaten, Paprika, Zucchini  Salz, schwarzem Pfeffer, Oregano	14.30 Uhr: Blähbauch und Aufstoßen