

# Anleitung Essprotokoll



## Essprotokoll

Datum 1.1.2022

Name Manfred Mustermann

Persönliche   
Ernährungsberatung

Uhrzeit	Ort	Art und Menge der Lebensmittel und Getränke	Befinden	Aktivitäten
Wann haben Sie gegessen?	Wo haben Sie gegessen?	Was und wieviel haben Sie gegessen und getrunken?	Sind Sie satt geworden, Völlegefühl, schlechtes Gewissen, Appetit?	Welche Art der Bewegung und wie lange?
10.00	im Bus	1 Apfel, 1 Croissant, 200ml Wasser	angenehm satt	
11.30	in der Umkleide	1 Schokoriegel 50g	Energie vor dem Sport	Rehasport 1 Stunde

Wie war Ihr Tag? Stressig, entspannt, gut geschlafen? Besondere Ereignisse: Einladungen, Krankheit, Urlaub

Sehr stressiger Tag, bin kaputt aufgewacht

- Ein Essprotokoll ist die Grundlage jeder guten Ernährungsberatung. Durch diese Aufzeichnungen können Ernährungsgewohnheiten sichtbar gemacht werden. Sie sind wertfrei und dienen als „aktueller Stand“ Ihrer Ernährung. Je **genauer und ausführlicher** Sie das Protokoll führen, desto hilfreicher ist es später bei der Ursachensuche und damit die Chancen auf **Erfolg**.
- Tragen Sie bitte **alle** Lebensmittel mit entsprechender Uhrzeit in die Tabelle ein, die Sie im Laufe des Tages essen; auch **Kleinigkeiten** wie z.B. Bonbons, 3 Nüsse usw. sind wichtig.
- Notieren Sie ebenso alle **Getränke** mit entsprechender Uhrzeit in der Tabelle. Auch kalorienfreie Getränke wie Tee oder Wasser sollen eingetragen werden.
- Lebensmittel bitte in **Gramm oder Milliliter** angeben. Alternativ können Sie auch die **Hand als Maß** verwenden, Stückzahl (z.B. bei Brot) oder Esslöffel und Teelöffel (z.B. bei Zucker oder Fett).
- Beschreiben Sie die Lebensmittel und Getränke so **genau** wie möglich (z.B. Milch 3.5% Fett, welche Obst- oder Gemüsesorte, Joghurt mit oder ohne Zucker).
- Wenn Sie **auswärts essen** (Einladung, Kantine, Restaurant) sollten Sie versuchen die einzelnen Bestandteile Ihrer Mahlzeit abzuschätzen z.B. 5 EL Kartoffelsalat, 1 paniertes Schnitzel, handflächengroß.
- Manchmal hilft auch eine sogenannte **Foodtracker App** (Handy) bei der richtigen Angabe der Lebensmittelmenge.
- Ein **zeitnaher Eintrag** erleichtert Ihnen die genaue Bestandsaufnahme. Wenn Sie erst am Abend überlegen, welche Lebensmittel und Getränke Sie zu sich genommen haben, wird schnell etwas vergessen.
- Versuchen Sie auf **Gefühle** vor, während und nach dem Essen zu achten. Sind Sie satt geworden, oder sogar pappsatt? Haben Sie aus Hunger oder Appetit gegessen?
- Zu guter Letzt notieren Sie bitte wann, in welcher Form und in welchem Zeitraum Sie sich **bewegt** haben; z.B. Spaziergang mit dem Hund: 15 Minuten, Badminton: 1,5 Stunden.
- **Wie war Ihr Tag?** Hatten Sie Stress oder Langeweile? Gab es besondere Ereignisse? Dies notieren Sie bitte ganz unten am Ende des Essprotokolls.