

## Anleitung zum Führen des Ernährungsprotokolls

- Seien Sie beim Protokollieren ehrlich zu sich selbst! Nur so erhalten Sie wichtige Erkenntnisse über Ihr Essverhalten.
- Ändern Sie Ihre Ernährungsangewohnheiten möglichst noch nicht.
- Wählen Sie keine Tage aus, an denen Sie krank sind, oder Ihr Rhythmus ganz von der Norm abweicht.
- Schreiben Sie möglichst zeitnah auf, was Sie gegessen und getrunken haben, sonst wird das Protokoll zu ungenau.
- Wenn es Ihnen nicht möglich ist, das Protokoll bei sich zu haben, notieren Sie die Mahlzeiten auf einem Miniblock/Handy, und übertragen Sie die Daten später ins Protokoll.
- Jeder Tag bekommt eine eigene Seite – so bleibt alles übersichtlich.
- Kreuzen Sie bitte an, ob Sie Ihren Speiseplan von einem Arbeitstag oder von einem freien Tag/Wochenende festhalten.
- Notieren Sie möglichst genau, was und wie viel Sie gegessen und getrunken haben. Auch jeden Obstsnitz oder Bonbon.
- Beschreiben Sie die Lebensmittel so genau wie möglich: z.B. Roggen- oder Vollkornbrötchen; Emmentaler, 40% Fett; Olivenöl, kalt gepresst; Räucherschinken ohne Fettrand.
- Versuchen Sie die Mengen zu schätzen, z.B. 5 EL Kartoffelsalat, 1 TL Butter, 1 dünne Scheibe Käse, 1 Kelle Suppe, 1 große Scheibe Brot usw.
- Wenn Sie selber kochen, schreiben Sie die Zutaten möglichst genau auf, z.B. Nudelauflauf: 150g Nudeln (Trockengewicht), 100g gemischtes Gemüse (Erbsen, Möhren,...), 150g Putenbrust, 3 EL Saure Sahne, 1 EL Butter usw. • Wenn Sie auswärts essen, versuchen Sie die einzelnen Mahlzeitenbestandteile zu schätzen.
- Wenn Sie ein Fertigprodukt, z.B. Pizza, gegessen haben, schreiben Sie die Menge in Gramm auf, und notieren Sie den Namen des Produktes und der Firma.
- Notieren Sie Ihre sportlichen Aktivitäten mit Dauer (abzüglich Pausen) und Intensität.

