

Informationsblatt zum Ernährungsprotokoll (Adipositas/Diabetes mellitus)

1. Tragen Sie bitte **alle Lebensmittel** mit entsprechender Uhrzeit in die Tabelle ein, die Sie im Laufe des Tages essen.

Geben Sie Portionsmengen an, z.B. 1 Scheibe Graubrot, ½ Scheibe Käse etc.

Auch Kleinigkeiten wie beispielsweise 1 Keks, 1 Bonbon, 5 Erdnüsse sind wichtig und sollten mit aufgeführt werden. Je vollständiger das Protokoll geschrieben, desto hilfreicher wird es in der Beratung sein.

2. Tragen Sie bitte **alle Getränke** mit entsprechender Uhrzeit in die Tabelle ein.

Auch kalorienfreie Getränke wie bsp. Wasser sollten eingetragen werden.

3. Notieren sie Speisen und Getränke bitte zeitnahe.

Wenn Sie erst am Abend überlegen, welche Lebensmittel und Getränke Sie zu sich genommen haben, wird schnell etwas vergessen.

4. Bitte geben Sie an, ob Sie Nahrungsergänzungsmittel (Vitamin- oder Mineralstoffpräparate) eingenommen haben.

5. Bei Zubereitung tragen Sie bitte **die Besonderheiten** in die Spalte „Zubereitung“ ein ggf. notieren Sie den Blutzuckerspiegel

6. Bitte senden Sie das ausgefüllte Ernährungsprotokoll 3 Tage vor dem ersten Ernährungsberatungstermin zu.

Vielen Dank

Ernährungsprotokoll für _____ Größe _____ Gewicht _____

Datum: Uhrzeit	Menge:	Lebensmittel – genaue Bezeichnung	Zubereitung/ Blutzucker
Medikamente	Welche?		Nein:
Allergien:	Welche?		Nein: