

Ernährungsprotokoll



Jeder Mensch hat Gewohnheiten in seiner Ernährung, die ihm nicht unbedingt bewusst sind. Um diese zu erkennen und zu interpretieren, ist es wichtig, ein ehrliches und unverfälschtes Ernährungstagebuch zu führen. Zwei Wochen sind dafür ideal, aber auch eine Woche kann große Erkenntnisse liefern. Es geht keineswegs darum, Sie oder Ihr Ernährungsverhalten zu kritisieren, sondern vielmehr darum, Trigger zu entlarven, die womöglich Ihre Energie rauben. In meinem Ernährungstagebuch stehen nicht nur die Mahlzeiten im Fokus. Auch interessant zu sehen sind die Befindlichkeiten nach dem Essen, Ihre Schlafdauer, Ihre Medikamenteneinnahme, Ihre Umgebung (in der Sie leben und essen). Diese Blätter gehören bei mir zu einer guten Anamnese. Wenn Sie Ihre Mahlzeiten beschönigen, oder für das Ernährungstagebuch versuchen besonders gesund zu essen, fehlen wichtige Erkenntnisse auf Ihrem Weg zu einer gesünderen Ernährung.

- Notieren Sie Ihren Namen und das Datum
- Ihre Aufwach- und Einschlafzeit, und die Schlafqualität/Dauer
- Schreiben Sie bitte alle Mahlzeiten auf, auch wenn Sie „nur“ naschen, und was Sie dabei naschen.
- Wenn Ihnen auffällt, das Sie z.B. sofort nach einer Mahlzeit müde oder aufgedreht sind notieren Sie auch das.
- Nehmen Sie Medikamente oder Nahrungsergänzungen?
 - Was trinken Sie und wann?
- Machen Sie am besten das Ernährungstagebuch zu Ihrem Begleiter und notieren Sie alles gleich damit Sie nichts vergessen, bzw. keine langen Nachträge schreiben müssen.

Ernährungsprotokoll

Ernährungsprotokoll _____ Größe _____ Gewicht _____

Mahlzeit <small>Uhrzeit und Ort</small>	Menge <small>ml/g</small>	Lebensmittel und Gerichte	Getränke	Warum? <small>Hunger, Einladung, Langeweile</small>	Wie? <small>Bemerkung, Sättigung, Wohlbefinden</small>
Medikamente/NEM: Nein/Ja: welche			Allergien	Nein	ja
Schlafen – Dauer:			Besonderheiten:		