



AOK	LKK	BKK	IKK	VdAK	AEV	Knappschaft	UV	
Name, Vorname des Versicherten								
geb. am								
Kassennummer			Versicherten-Nr.:			Status		
Vertragsarzt Nr.:			VK gültig bis			Datum		

**Monika Drückler**  
Diätassistentin · Ernährungsberaterin/DGE  
allergologische Ernährungsfachkraft/VDD

Grambeker Weg 56  
23879 Mölln

Tel.: 04542 / 987 5002

Blatt: 1

Ernährungsprotokoll

## SO FÜHRE ICH MEIN ERNÄHRUNGS-PROTOKOLL

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie möchten für 7 Tage ein Ernährungs-Protokoll führen, um Ihr Eßverhalten besser kennenzulernen. Notieren Sie täglich alle Speisen und Getränke die Sie zu sich nehmen in die vorliegenden Protokollbögen. Sie haben für jeden Tag einen Bogen zur Verfügung.

Notieren Sie Uhrzeit und Ort der Nahrungsaufnahme und machen Sie in der letzten Spalte Bemerkungen über Ihr Befinden (z. B. Gefühle, Auslöser, die Sie zum Essen veranlaßt haben. Befinden vor und nach Nahrungsaufnahme und/oder körperliche Symptome vor, während und nach den Mahlzeiten, z. B. bei Erkrankungen, Allergien, Magen-Darm-Problemen).

Bitte führen Sie Ihr Protokoll so ehrlich und genau wie möglich.

Lebensmittel sollten unter Umständen mit einer Diät- oder Briefwaage abgewogen und in Gramm angegeben werden. Alternativ können Sie die Angaben auch in Handmaßen und / oder Haushaltsmaßen machen (z. B. in Eßlöffeln EL, Teelöffeln TL) oder die Stückzahl eines Lebensmittels angeben (z. B. 2 Scheiben Mischbrot).

Notieren Sie Aufschriften auf verpackten Lebensmitteln (z. B. Halbfettbutter) oder genaue Angaben über den Fettgehalt (z. B. Joghurt 3,5 % ,Fett). Heben Sie eventuell Verpackungen von Fertiggerichten auf.

Bei selbst zubereiteten Gerichten sollten Sie die einzelnen Zutaten wenn möglich getrennt aufschreiben (z. B. 1 vegetarische Pizza aus 150 g Mehl, Hefe, 200 g frischem gemischtem Gemüse, 50 g Mozzarella-Käse, Gewürzen).

Wenn Sie auswärts essen (Einladung, Kantine, Restaurant), sollten Sie versuchen, die einzelnen Bestandteile Ihrer Mahlzeit abzuschätzen (z. B. 5 EL Kartoffelsalat, 1 paniertes Schnitzel ca. 150 g).

Verwenden Sie die folgenden Abkürzungen beim Aufschreiben, damit erleichtern Sie sich und mir die Arbeit:

<u>Art der Mahlzeit</u>		<u>Ort der Mahlzeit</u>	
Frühstück	FR	zu Hause	ZH
Zwischenmahlzeit	ZM	Restaurant	RS
Mittagessen	MI	unterwegs	UN
Kaffee	KA	Kantine	KN
Abendessen	AB		

Auf dem nächsten Blatt habe ich Ihnen zur besseren Übersicht ein Muster erstellt.

weiter Blatt:

**Monika Drückler**

Diätassistentin . Ernährungsberaterin/DGE

**Ernährungsprotokoll Muster**

Blatt: 2

für: .

Zeit / Tag	Ort	Menge	Lebensmittel / Getränke	Bemerkungen
<b>Muster</b>				
7.00 h	FR ZH	1 Becher	Kaffee mit Milch 3,5 % Fett Brötchen mit Käse (Edamer 45 % i.Tr.) 1 Apfel	Tabletten eingenommen: xxxxxxx
10.00 h	ZM Büro	1 Glas	Orangensaft ( 200 ml )	
12.30 h	Kantine	200 ml 1 Portion 1 kleiner	Mineralwasser Lasagne ( selbst hergestellt , Rezept siehe Anlage ) Salatteller, grüner Salat 1 Becher Naturjoghurt	Grummeln im Bauch
15.00 h	ZM Büro	2 Tassen	5 Kekse mit Schokolade Kaffee mit Milch	
18.00 h	AB ZH	2 Scheiben 20 g 1 Scheibe 1 Scheibe 1 Scheibe 1 Glas	Graubrot Butter Salami gekochter Schinken Käse, Leerdamer ( 55 % i.Tr. ) Wein, weißer	1 Stunde gelaufen xxxxxxx gleich danach Durchfall Schwitzen
21.00 h		25	Salzstangen	

Ernährungsprotokoll

**Plan Medikamenteneinnahme**

	Medikament	morgens	mittags	abends	ca. 22.00 Uhr
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					



**Monika Drückler**

Diätassistentin . Ernährungsberaterin/DGE

Blatt: 4

**Ernährungsprotokoll**

für: .

Zeit / Tag	Ort	Menge	Lebensmittel / Getränke	Bemerkungen

Ernährungsprotokoll

weiter Blatt:  
5



**Monika Drückler**

Diätassistentin . Ernährungsberaterin/DGE

Blatt: 6

**Ernährungsprotokoll**

für: .

Zeit / Tag	Ort	Menge	Lebensmittel / Getränke	Bemerkungen

Ernährungsprotokoll

**Monika Drückler**

Diätassistentin . Ernährungsberaterin/DGE

Blatt: 7

**Ernährungsprotokoll**

für: .

Zeit / Tag	Ort	Menge	Lebensmittel / Getränke	Bemerkungen

Ernährungsprotokoll

weiter Blatt:

**Monika Drückler**

Diätassistentin . Ernährungsberaterin/DGE

Blatt: 8

**Ernährungsprotokoll**

für: .

Zeit / Tag	Ort	Menge	Lebensmittel / Getränke	Bemerkungen

Ernährungsprotokoll

weiter Blatt:



