

Auf die Spur kommen – Das Ernährungstagebuch

Liebe Patienten,

wenn der Verdacht besteht, dass bestimmte Lebensmittel für ihre körperlichen Beschwerden verantwortlich sind, ist es ratsam für einige Zeit ein Ernährungstagebuch zu führen, um den Ursachen auf den Grund zu gehen.

Auch wenn bei Ihnen eine Unverträglichkeit festgestellt wurde, hilft ein Ernährungstagebuch den Zusammenhängen auf die Spur zu kommen. Durch das Tagebuch bekomme ich z.B. wichtige Hinweise darauf, wie Ihr Körper auf ein Lebensmittel reagiert.

Ein Ernährungstagebuch ist das Fundament jeder guten Ernährungstherapie. Ihre Ernährungsgewohnheiten und Beschwerden werden durch das Tagebuch gut sichtbar. Es ist Basis jeder Nährstoffberechnung und auch Ausgangspunkt für die diätetischen Maßnahmen, die ich für Sie und mit Ihnen entwickeln werde.

Daher ist es sinnvoll, dass Sie ein 7-Tage-Ernährungs-/Symptomtagebuch (siehe Kopier-vorlage) zu unserem nächsten Gespräch anfertigen und mitbringen.

Tragen Sie in das Tagebuch alle Lebensmittel und Getränke, die Sie im Laufe des Tages essen und trinken, mit entsprechender Uhrzeit ein.

Auch Kleinigkeiten, wie beispielsweise 1 Keks, 1 Bonbon, 5 Erdnüsse, sind wichtig und sollten mit aufgeschrieben werden. Sie haben für jeden Tag einen Bogen zur Verfügung.

Notieren Sie Speisen und Getränke bitte zeitnah. So können Sie sicher sein, dass Sie alles erfassen und nichts vergessen.

Es hilft sehr wenn Sie etwaige Beschwerden mit Uhrzeit (z.B. 11.00 Uhr leichte Blähungen, Verstopfung, Stuhlgang) in das Protokoll eintragen. Besonders Patienten mit Unverträglichkeiten oder Magen- Darmstörungen profitieren davon.

Beispiel:

Datum: 01.02.

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke	Besonderes: z.B. Medikamente, Darmbeschwerden, Stuhlgang, Befindlichkeiten
6.30	150 ml		Wasser	
7.00	1 Tasse		Kaffee mit Milch	7.30 Stuhlgang (normal)
	1 Scheibe	Vollkornbrot		
	1 Esslöffel	Butter		
	1 Scheibe	Gouda		
10.00	1 Glas		Apfelsaft	11.00 leichte Blähungen

Ideal ist es, wenn Sie dieses Protokoll eine Woche lang führen.

Bitte bedenken Sie: Ein gut geführtes und ausführliches Tagebuch ist bei der Ursachensuche und späteren Behandlung sehr wichtig.

Mit freundlichen Grüßen
Jutta Gerling

