

## Selbstbeobachtung hilft beim Abnehmen

Liebe Patienten,

mit einem Ernährungstagebuch lernen Sie Ihr Essverhalten besser kennen.

Ein Ernährungstagebuch ist das Fundament jeder guten Ernährungstherapie. Ihre Ernährungsgewohnheiten 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-Ernährungstagebuch (siehe Kopiervorlage) zu unserem nächsten Gespräch anfertigen und mitbringen.

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

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.

Wiegen Sie die Bestandteile einer Mahlzeit ab oder geben Sie haushaltsübliche Maße (z. B. ein Esslöffel, ein Glas etc.) an.

Bitte beschreiben Sie das Lebensmittel genau, statt "ein Stück Kuchen" sollte "Erdbeerkuchen mit Sahne" oder "Schwarzwälder Kirschtorte" eingetragen werden.

In der letzten Spalte können Sie Besonderheiten an diesem Tag vermerken (z.B. Grillparty, Geburtstagsfeier, Befinden vor und nach dem Essen; körperliche Symptome).

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

### Beispiel:

Datum:

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke	Besonderheiten (z.B. Einladung)
6.30	150 ml		Wasser	
7.00	1 Becher		Kaffee mit Milch	
	1 Scheibe	Vollkornbrot		
	1 Esslöffel	Butter		
	1 Scheibe	Gouda		
10.00	150 g	Fruchtjoghurt		

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

Ausschlaggebend ist, während dieser Zeit ganz normal weiter zu essen, damit das Tagebuch Ihre wirklichen Essgewohnheiten zeigt.

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

Mit freundlichen Grüßen  
Jutta Gerling

Kopiervorlage

## Ernährungstagebuch

Name:

Datum:

<b>Uhrzeit</b>	<b>Menge</b>	<b>Lebensmittel</b>	<b>Getränke</b>	<b>Besonderheiten (z.B. Einladung)</b>

Kopiervorlage

## Ernährungstagebuch

Name:

Datum:

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke	Besonderheiten (z.B. Einladung)

**Ernährungstagebuch**

Name:

Datum:

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke	Besonderheiten (z.B. Einladung)

Kopiervorlage

## Ernährungstagebuch

Name:

Datum:

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke	Besonderheiten (z.B. Einladung)

Kopiervorlage

## Ernährungstagebuch

Name:

Datum:

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke	Besonderheiten (z.B. Einladung)

Kopiervorlage

## Ernährungstagebuch

Name:

Datum:

<b>Uhrzeit</b>	<b>Menge</b>	<b>Lebensmittel</b>	<b>Getränke</b>	<b>Besonderheiten (z.B. Einladung)</b>

Kopiervorlage

# **Ernährungstagebuch**

Name:

Datum:

<b>Uhrzeit</b>	<b>Menge</b>	<b>Lebensmittel</b>	<b>Getränke</b>	<b>Besonderheiten (z.B. Einladung)</b>