

Ernährungstagebuch

Name

Datum

allg. Tag /Arbeitstag

Wochenende

spezieller Tag_____

Uhrzeit Wann?	Ort Wo?	Speisen / Menge Was und wie viel?	Getränke / Menge Was und wie viel?	Anmerkungen / Symptome Wie habe ich mich gefühlt?

Wie fülle ich mein Ernährungstagebuch aus?

Vermerken Sie bitte alle Lebensmittel (auch Getränke, Snacks etc.), die Sie täglich zu sich nehmen.

Um ein gutes Bild Ihrer Essgewohnheiten zu erhalten, nehmen Sie sich die Zeit und füllen Sie das Tagebuch gewissenhaft aus. Wichtig sind hierbei mindestens zwei allgemeine Tage (Arbeitstage) und ein Wochenende (Samstag/Sonntag).

Fühlen Sie sich beim Ausfüllen nicht „beobachtet“ und versuchen Sie, Speisen nicht absichtlich wegzulassen. Dies verfälscht das Ergebnis.

Hier ein paar Tipps und Regeln für das Ausfüllen:

- 🍴 Füllen Sie täglich ein Blatt aus. Tragen Sie Ihren Namen, das Datum und die Art des Tages ein.
- 🍴 Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken. Auch Kleinigkeiten oder Snacks.
- 🍴 Um zu vermeiden, dass Sie einzelne Lebensmittel vergessen, tragen Sie immer alles direkt nach dem Verzehr ein.
- 🍴 Eine genaue Beschreibung ist wichtig (z.B. Fettgehalte von Milchprodukten)
- 🍴 Das Abwiegen von Lebensmitteln ist empfehlenswert. Falls ein Abwiegen nicht möglich ist, schätzen Sie bitte die Menge so gut wie möglich (z.B. 1 Scheibe, 1 Tasse, 1 Esslöffel, faustgroß).
- 🍴 Bei Getränken ist auch die Art des Getränks wichtig (Mineralwasser oder Leitungswasser, Art des Tees/Saftes)
- 🍴 Notieren Sie, wo sie gegessen oder getrunken haben (zu Hause, im Bett, Schreibtisch, etc.).
- 🍴 Vermerken Sie alle Besonderheiten, wie Beschwerden nach dem Essen, Zeitdruck beim Essen etc.

Uhrzeit Wann?	Ort Wo?	Speisen / Menge Was und wie viel?	Getränke / Menge Was und wie viel?	Anmerkungen / Symptome Wie habe ich mich gefühlt?
7:00 Uhr	Zuhause, am Tisch	3 Scheiben Brot, 2 TL Butter, 1 Scheibe Gouda 45 % F.i.Tr.	1 Ta. Kaffee, 4 TL Milch, 1 Glas Leitungswasser	In Eile, schnell zur Arbeit
12:00 Uhr	Arbeit, Kantine	1 Paar Wiener Würstchen, 2 Schöpfkellen Kartoffelsalat	0,33 l Mineralwasser	hektisch gegessen
13:30 Uhr	Arbeit, Schreibtisch	1 Snickers (50 g)	1 Ta. Kaffee, 4 TL Milch	unangenehmes Bauchgefühl
...				