

Ernährungsprotokoll

Hinweise zur Erstellung eines Ernährungsprotokolls

- Bitte führen Sie das Ernährungsprotokoll über **7 Tage**.
- **Ändern Sie** in diesem Zeitraum ihre **üblichen Ernährungsgewohnheiten nicht**.
- **Wiegen Sie sich am ersten und am letzten Tag** des Protokolls.
- Erfassen Sie in diesem Zeitraum **alles**, was Sie **essen und trinken** (auch Zwischenmahlzeiten, Bonbons, Kaugummi etc.).
- Tragen Sie alle Lebensmittel **sofort** in Ihr Ernährungsprotokoll ein, **vermeiden Sie es das Protokoll abends nachzutragen**. Achten Sie dabei auf eine **möglichste genaue Bezeichnung** der Lebensmittel, z.B. Basmatireis statt Reis, Sauerteigbrot statt Brot oder Hefe-Kirschkuchen mit Streuseln statt Kuchen etc.
- Geben Sie die Lebensmittelmengen in **Haushaltsmaßen** (tiefer oder flacher Teller, Teelöffel, Esslöffel, Tasse, Becher, Portion, kleine o. große Scheibe Brot etc.) und/oder in **Gramm** an.
- Versuchen Sie auch die **Zubereitungsweise** der Mahlzeiten anzugeben wie beispielsweise gekocht, gebraten, paniert, als Eintopf, mit Soße etc.
- Bei **abgepackten Lebensmitteln** und **Fertigprodukten** bitte den **Hersteller** (Marke, Firma) und die **Menge** in Gramm angeben (z.B. bei Joghurt, Pizza, Konserven etc.).
- **Notieren Sie den Fettgehalt der Lebensmittel** (insbesondere für Milch- und Milchprodukte und fettreduzierte Streichfette).
- Markieren Sie bitte die Speisen, die Sie **besonders gern mögen**.
- Vermerken Sie bitte in dem **Aktivitätsprotokoll** die durchschnittliche **tägliche** körperliche Aktivität des Tages (z.B. sitzende Tätigkeiten, Sport etc.).

Bitte schicken Sie das ausgefüllte Protokoll per Post oder Mail an die unten angegebene Adresse!
Bei Fragen melden Sie sich gerne.

Annalena Stolte
VDD zertifizierte Diätassistentin, BSc.

Kontakt:
Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde
Annalena Stolte
Düsternbrooker Weg 17
24105 Kiel

astolte@nutrition.uni-kiel.de
Telefon: +49 431 880-5672

Beispiel Ernährungsprotokoll:

Wochentag/Datum: Arbeitstag oder Urlaubstag? Name, Vorname: Gewicht:

| Uhrzeit/Essplatz | Portionsgröße (Gewicht o. Haushaltsmaße) | Lebensmittel/Getränke | Befinden |
|---------------------------|--|----------------------------|----------------|
| 7.30 / zu Hause, Küche | 1 Becher (200ml) 1 EL | Kaffee Milch 1,5 % Fett | Bauchschmerzen |

Wochentag/Datum:

Arbeitstag oder Urlaubstag?

Name, Vorname:

Gewicht:

| Uhrzeit/Essplatz | Portionsgröße (Gewicht o. Haushaltsmaße) | Lebensmittel/Getränke | Befinden |
|------------------|--|-----------------------|----------|
| | | | |

Wochentag/Datum:

Arbeitstag oder Urlaubstag?

Name, Vorname:

| Uhrzeit/Essplatz | Portionsgröße (Gewicht o. Haushaltsmaße) | Lebensmittel/Getränke | Befinden |
|------------------|--|-----------------------|----------|
| | | | |

Wochentag/Datum:

Arbeitstag oder Urlaubstag?

Name, Vorname:

| Uhrzeit/Essplatz | Portionsgröße (Gewicht o. Haushaltsmaße) | Lebensmittel/Getränke | Befinden |
|------------------|--|-----------------------|----------|
| | | | |

Wochentag/Datum:

Arbeitstag oder Urlaubstag?

Name, Vorname:

| Uhrzeit/Essplatz | Portionsgröße (Gewicht o. Haushaltsmaße) | Lebensmittel/Getränke | Befinden |
|------------------|--|-----------------------|----------|
| | | | |

Wochentag/Datum:

Arbeitstag oder Urlaubstag?

Name, Vorname:

| Uhrzeit/Essplatz | Portionsgröße (Gewicht o. Haushaltsmaße) | Lebensmittel/Getränke | Befinden |
|------------------|--|-----------------------|----------|
| | | | |

Wochentag/Datum:

Arbeitstag oder Urlaubstag?

Name, Vorname:

| Uhrzeit/Essplatz | Portionsgröße (Gewicht o. Haushaltsmaße) | Lebensmittel/Getränke | Befinden |
|------------------|--|-----------------------|----------|
| | | | |

Wochentag/Datum:

Arbeitstag oder Urlaubstag?

Name, Vorname:

Gewicht:

| Uhrzeit/Essplatz | Portionsgröße (Gewicht o. Haushaltsmaße) | Lebensmittel/Getränke | Befinden |
|------------------|--|-----------------------|----------|
| | | | |

Aktivitätsprotokoll

| | Nie | 1x pro Woche | mehrmals pro Woche | täglich | Gesamtdauer in Stunden |
|---|-----|--------------|--------------------|---------|------------------------|
| Körperliche Belastung bei der Arbeit | | | | | |
| Längere Wege zu Fuß (z.B. Arbeitsweg, Einkauf, Freizeit) | | | | | |
| Fahrradfahren (z.B. Arbeitsweg, Einkauf, Freizeit) | | | | | |
| Gartenarbeit | | | | | |
| Sportliche Aktivitäten <u>Bitte angeben:</u> | | | | | |
| Sitzende Tätigkeiten | | | | | |