

## ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Ein Ernährungsprotokoll ist die Grundlage jeder guten Ernährungstherapie und -beratung sowie der Ausgangspunkt für die ggf. diätetischen Maßnahmen, die ich gemeinsam mit Ihnen erarbeiten werde.

In das Protokoll notieren Sie bitte alle Lebensmittel sowie Getränke, die Sie im Verlauf des Tages zu sich nehmen.

Dabei hat sich folgende Vorgehensweise bewährt:

Beispiel:

Datum	Uhrzeit	ca. Menge	Lebensmittel und Getränke	Besonderes/Beschwerden z. B. Allergiesymptome, Darmbeschwerden, Heiß- hunger, Stuhlgang, Völle- gefühl
2.11.	6:30	1 Tasse	Kaffee mit viel Milch und Zucker	
		1 TL	Butter	
		2 Scheiben	Vollkornbrot	
		1 Scheibe	Leerdamer	
		1 EL	Speisequark (20%)	
		1TL	Marmelade	Rumoren im Bauch, Völlegefühl
	10:00	1 großer	Apfel	pelzige Zunge

Bitte trage Sie auch Ihre Befindlichkeiten (z. B. Stuhlgang, aufgeblähter Bauch, Kopfschmerzen etc.) in das Protokoll ein.

Daher ist es sinnvoll bereits im Verlauf des Tages kontinuierlich alle Getränke und Lebensmittel aufzuschreiben damit nichts vergessen wird.

Ihr Ernährungsprotokoll bringen Sie bitte zu unserem 1. Termin mit oder senden es mir gerne vorher (E-Mail, Fax, Postweg) zu.

