

Ausfüllanleitung für das Ernährungsprotokoll:

SO FÜLLEN SIE DIE PROTOKOLLVORLAGE RICHTIG AUS:

1. Bitte füllen Sie dieses Protokoll an 5 aufeinander folgenden Tagen aus (Pro Tag nutzen Sie bitte ein Blatt). Notieren Sie alles, was sie an diesen Tagen essen und trinken, denken Sie auch daran Kleinigkeiten zu notieren, die Sie ggf. nicht als Mahlzeit ansehen, wie z.B. ein Kaugummi zwischendurch, ein paar Weintrauben, ein Stückchen Schokolade, etc.)
2. In der ersten Spalte notieren Sie bitte die Uhrzeit, zu der Sie mit der Mahlzeit beginnen.
3. In der 2. Spalte bitte die Art der Mahlzeit notieren (Hauptmahlzeit, Snack, Zwischenmahlzeit...).
4. In der Spalte "das habe ich gegessen und getrunken" ist es wichtig, dass sie möglichst genau erfassen, was gegessen/getrunken wurde.

Ein Beispiel: Frühstück: 2 Scheiben Mischbrot mit wenig Butter, ein Brot belegt mit Gouda, ein Brot belegt mit 1 Scheibe Kochschinken, dazu 3 Gurkenscheiben und 1 halber Apfel.

5. In der Spalte „wie geht es mir nach dem Essen“ notieren Sie bitte mit Zeitangabe, welche Beschwerden auftreten (z.B. Blähungen, Durchfall, Bauchzwicken unter dem linken Rippenbogen, ...). Bewerten Sie auch die Beschwerden nach dem Schulnotensystem. Note 1 ist nur eine ganz leichte Reaktion, die Schulnote 6 bewertet starke Beschwerden.
6. In der folgenden Spalte „besondere Ereignisse“ können Sie notieren, wenn Sie z.B. Sport gemacht haben, sich aufgeregt haben, oder Medikamente eingenommen haben, um Beschwerden zu minimieren. Auch eine regelmäßige Medikamenteneinnahme sollte mit angegeben werden.
7. In der letzten Spalte machen Sie bitte ein Kreuzchen, wenn Sie Stuhlgang hatten. War dieser auffällig (z.B. Durchfall, blutig, breiig, helle Farbe, etc.) können Sie das hinter dem Kreuzchen näher erläutern.
8. Je detaillierter Sie das Protokoll führen, desto besser kann es ausgewertet werden. Denken Sie beim Notieren auch an Mengen und ggf. Fettgehalte (z.B. 150 g Naturjoghurt, 1,5% Fett), an Gewürze und auch an Zubereitungsarten (erwärmt, frisch gekocht, etc...).

VIEL ERFOLG BEIM AUSFÜLLEN!

