

So führen Sie ein Ernährungstagebuch

Notieren Sie täglich alle Speisen und Getränke die Sie zu sich nehmen.

Notieren Sie Uhrzeit und Ort der Nahrungsaufnahme und machen Sie in der letzten Spalte Bemerkungen über Ihr Befinden. Hier können und sollten Sie alles eintragen, was Ihnen zum Thema einfällt. Gefühle, wie Heißhunger, genau wie das evtl. schlechte Gewissen danach, aber auch körperliche Symptome finden hier ihren Platz.

Notieren Sie in der Spalte Lebensmittel eine möglichst genaue Bezeichnung des Produktes. Nutzen Sie die Bezeichnungen auf der Verpackung (z.B. Halbfettbutter, Sahnejoghurt,...)

Bei selbst zubereiteten Speisen sollten Sie die Zutaten getrennt aufschreiben (z.B. Käsebrot: 35g Graubrot mit 10g Butter, 30g Gouda...). Nach Möglichkeit sollten die Lebensmittel abgewogen und in Gramm angegeben werden.

Alternativ können Sie die Angaben auch in Haushaltsmaßen machen (z.B. Esslöffel, Teelöffel...) oder in Stück Zahlen (z.B. 1 Ei, 1 Scheibe Toastbrot, 1 Schnitzel mittel groß paniert...). Dies bietet sich besonders an, wenn Sie auswärts essen. Bitte vermerken Sie auch, wo gegessen haben.

Verwenden Sie folgende Abkürzungen:

- Zu Hause → ZH
- Restaurant → RS
- Unterwegs → UN
- Kantine → KN

Bitte füllen Sie den Bogen so genau und ehrlich wie eben möglich aus.

Beispiel:

Zeit:	Ort:	Menge:	Lebensmittel:	Bemerkung/Gefühle/Symptome
8.00	ZH	35g	Graubrot	Keinen Hunger gehabt, musste
		10g	Butter	schnell gehen, zu spät dran,
		30g	Gouda	danach Völlegefühl
10.00	UN