

















## Anleitung

Das Führen eines Ernährungstagebuchs ist sehr aufschlussreich. Dabei handelt es sich nicht um eine Kontrolle, sondern um ein Instrument Ihren persönlichen Alltag und Ihr Essverhalten besser einschätzen zu können. Es dient als IST-Zustand, um Ihre Ernährung zu optimieren. Führen Sie es bitte nur, wenn Sie dazu motiviert sind.

Ein lückenhaftes Esstagebuch bringt nicht viel.

Bitte füllen Sie mir insgesamt 7 Tage mit üblichem Tagesablauf aus.

Empfehlung: Nicht erst am Abend eintragen, sondern sämtlichen Konsum direkt nach der Einnahme dokumentieren. Dabei ist es wichtig, möglichst detaillierte Angaben zu machen.

### Ort /Uhrzeit

Hier ist die Kategorie entscheidend. Beispielsweise zu Hause vor dem Fernseher/am Esstisch oder am PC, unterwegs im VVS, im Auto, im Restaurant, Kantine, zwischendurch während der Arbeit.

### Lebensmittel & Menge

Genau Kennzeichnung der Brot-, Wurst-, Käse-, Fleisch-, Obst-, Gemüse- und Getränkesorten. Bei Milchprodukten, wenn bekannt, den Fettgehalt notieren, z. B. 48% Gouda, Vollmilch 3,5%. Bei alkoholischen Getränken bitte auch den Volumenanteil in % mit angeben. Bei den Mengenangaben können folgende Maße verwendet werden, z. B. Ess-, Tee- Löffel, dicke/dünne Scheibe, Gramm, Milliliter, Liter, Stück.

### Verträglichkeit, Empfindung

Wie haben Sie sich gefühlt? - Ihr Befinden vor, während und nach dem Essen; eventuell Beschwerden, Auffälligkeiten oder ähnliches.

### APP Empfehlung (Unbezahlte Werbung, Kostenlose APP)

Die Apps „YAZIO“ oder „Kalorienzähler MyCalorieApp“ eignen sich hervorragend dazu Lebensmittel übersichtlich einzutragen.