

Ausfüllhilfe zum Ernährungsprotokoll

Vielen Dank, dass Sie sich die Mühe machen, das Essen Ihres Tages zu protokollieren. Es ist am Anfang etwas ungewohnt, deshalb hier ein paar Tipps um Ihnen diese wichtige Aufgabe zu erleichtern.

- Bereiten Sie soweit möglich die Blätter für 4-6 Tage vor, mit Ihrem Namen sowie das Datum, Wochentag, Arbeitstag, Freier Tag.
- Platzieren Sie sie an einem Platz, der die Blätter im Fokus hat und es Ihnen einfach macht.
- Die Stundenanzahl Ihres Schlafs bezieht sich auf die vorangegangene Nacht, sowie die Schlafqualität (1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut).

Die einzelnen Spalten

- In die Spalte **Zeit** tragen Sie bitte die Art ein und wann Sie gegessen haben plus die ungefähre Dauer. Bitte die Mahlzeiten mit den Buchstaben abkürzen: Frühstück (F), Mittagessen (M), Abendessen (A), Snacks/Süßes (S).
- In der Spalte **Anlass** beschreiben Sie bitte mit wem und aus welchem Anlass (z. B. zu Hause, Imbiss, Arbeitspause allein oder mit Kolleginnen, Einladung etc.) Sie essen.
- In die Spalte **Lebensmittel und Getränke** tragen Sie bitte die Menge und Art des Essens und Getränke ein, die Sie verzehren/trinken. Für ein sehr präzises Ausfüllen (und Auswerten unsererseits) ist ein Abwiegen die beste Variante. Eine weitere Option wäre, die Mengen mit haushaltsüblichen Maßen (EL, TL, 1 Tasse, 1 Becher etc.) zu beschreiben.

Notieren Sie am besten auch jede Zutat und nicht nur das Gericht.

Beispielsweise:

- 1 Scheibe Vollkornbrot mit 1 TL Butter und 2 TL Marmelade (statt: 1 Marmeladenbrot)
- Handvoll Gemüse, 2 Kartoffeln (klein, mittel, groß) und 1 Stück Fleisch (handtellergroß) und 5 EL Sauce (statt: Fleisch mit Gemüse, Kartoffeln und Sauce)

Beschreiben Sie bitte auch die Lebensmittel und Getränke so genau wie möglich.

Beispielsweise:

- Gemüse und Obst: Welches genau?
 - Milch und Milchprodukte: Mit oder ohne Zucker, welche Fettstufe?
 - Wurstwaren: Welche genau?
 - Getränke: mit oder ohne Zucker?
 - Brot/Brötchen, Nudeln, Reis: Vollkorn oder Weißmehl
- Schreiben Sie unter **Befinden** bitte die Dinge und Umstände auf, die diese Mahlzeit noch genauer beschreiben. Beispielsweise:
 - Haben Sie mit großem Hunger (oder auch Heißhunger) gegessen? Oder haben Sie gegessen, obwohl Sie eigentlich gar keinen Hunger hatten?
 - Waren Sie nach der Mahlzeit satt oder sogar pappsatt?
 - Wie gut hat es Ihnen geschmeckt?
 - Wie haben Sie sich während oder nach dem Essen gefühlt? Haben Sie neue Lebensmittel probiert?
 - Beschreiben Sie bitte Ihren **Stresslevel** im Laufe des Tages. (1= niedrig, 10 = hoch)
 - **Bewegung:** Wie sah die Bewegung über den Tag aus?, Haben Sie sich vor oder nach dem Essen bewegt, zu Fuß zur Post, zur Arbeit oder Sport haben Sie gemacht. Mich interessiert, was und wie lang Sie sich bewegt haben, wie die Intensität (Skala 1-10) und warum Sie sich bewegen/Sport gemacht haben.

Weitere Dokumentations-Option: Fotos – Tipp: einfach alles, (die Verpackung oder wie sie es zubereitet haben) festhalten und in Ihrem Smartphone in einem eigenen Album ablegen, wo Sie alle Fotos des Tages sammeln. Gerne lege ich das Album mit ihnen an.