



Erläuterungen und Hinweise zum Ausfüllen des Ernährungs- und Bewegungsprotokolls

Füllen Sie täglich ein Blatt aus. Sollten Sie mehr Platz benötigen, nutzen Sie ein weiteres Blatt.

Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken – während einer Mahlzeit und auch nebenbei. Tragen Sie Ihre Angaben direkt nach dem Verzehr ein, dann vergessen Sie nichts.

Machen Sie eine Angabe dazu, wo der Verzehr von Speisen und Getränken stattfindet, also zuhause, in der Kantine usw.

Beschreiben Sie alles so genau wie möglich. Geben Sie z. B. auch Fettgehalte von Milchprodukten an. Statt „Käse“ schreiben Sie z.B. „Gouda jung, 30% Fett“.

Fehlen Ihnen Gewichtsangaben oder können Sie das Lebensmittel nicht abwiegen, dann schätzen Sie die Menge so gut wie möglich, z. B. 1 Teelöffel, 1 Scheibe, 1 Handteller groß.

Geben Sie bei den Getränken auch die Art an, z. B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Fruchtsaft.

Notieren Sie, wenn es Besonderheiten gab, z. B. Zeitdruck beim Essen, das Naschen im Auto, Stress oder Eile. Auch Medikamente, die Sie nehmen, können Sie hier eintragen. Nutzen Sie dazu die Spalte „Anmerkungen/Gefühle“.

Notieren Sie in der letzten Spalte Symptome oder Beschwerden, die sie an sich beobachten und machen Sie eine Angabe zur Intensität. Tragen Sie beim ersten Auftreten der Symptome unbedingt die Uhrzeit ein.

Auf der unteren Hälfte jeder Seite können Sie Angaben zu Ihrer Bewegung machen. Hier zählt alles! Tragen Sie also nicht nur Ihre sportlichen Aktivitäten ein, sondern notieren Sie auch, wenn Sie die Treppe anstatt den Aufzug nutzen oder in der Mittagspause spazieren gehen.