

Mein Ernährungstagebuch - Anleitung zum Ausfüllen

Sie führen ein Ernährungstagebuch, damit anhand dessen Ihr Essverhalten ausgewertet und anschließend besser an Ihre Bedürfnisse angepasst werden kann. Hier finden Sie Tipps zum Ausfüllen:

- Gerne können Sie das Tagebuch bereits vor Ihrer Ernährungsberatung führen, sodass eine Auswertung schon zeitnah erfolgen und in die Planung der Beratungsinhalte mit einfließen kann.
- Notieren Sie bitte drei/fünf Tage täglich alle Lebensmittel (Mahlzeiten, Getränke, Snacks, usw.) die Sie zu sich nehmen. Bei drei Tagen sollte ein Wochenendtag inklusive sein, bei fünf Tagen zwei Wochenendtage.
- Verwenden Sie bitte pro Tag 1 Seite. Bitte führen Sie Ihr Protokoll so genau wie möglich.
- Ernähren Sie sich so, wie Sie auch essen würden, wenn Sie darüber kein Tagebuch führen. Je typischer das Tagebuch für Ihr generell Essverhalten ist, desto genauer kann die Auswertung ausfallen und Hinweise liefern, an denen wir gemeinsam arbeiten können. Das Ernährungstagebuch dient Ihnen als Unterstützung für den Erfolg Ihrer Ernährungsberatung.
- Schreiben Sie das Tagebuch am besten zeitnah zu Ihren Mahlzeiten. Details geraten schnell in Vergessenheit.
- Das Abwiegen Ihrer Lebensmittel ist, wann immer möglich, empfehlenswert. Die Verwendung von pauschalen Mengenangaben, wie zum Beispiel die Formulierung „1 Stulle“ anstatt 60g Weizenmischbrot, kann zu Ungenauigkeiten in der Auswertung führen. Sehr gut sind Angaben wie: 1 Scheibe Gouda mit 30 % F. i. Tr. (30 g)
- Bei selbstgekochten Gerichten notieren Sie bitte alle Zutaten untereinander.
- In den Kommentaren können Sie als weitere Stütze zur Auswertung gerne den Ort an dem Sie gegessen haben und von wem die Mahlzeit zubereitet wurde mit angeben: "Frische-Theke aus dem Supermarkt, gegessen Zuhause auf der Couch" oder "Kantine im Büro".