

MEIN ERNÄHRUNGS-TAGEBUCH

Alles aufschreiben!

Bitte schreibe **alles** auf, was an Essen oder Getränken durch Deinen Mund geht. Dazu gehören auch alle kleinen Snacks, die zwischendurch dort hinein wandern, sowie Getränke wie Wasser, Kaffee, Limonaden etc.

Denke auch an Saucen, an das Öl zum Braten, an das Salatdressing, an den Löffel Butter zum Gemüse – dies alles zu notieren ist wichtig, um ein zuverlässiges Bild zu erhalten.

Wenn Du Fertigprodukte verwendest, notiere bitte deren genaue Bezeichnung und den Markennamen. Falls der Platz nicht ausreicht, verwende einfach die Rückseite oder ein zusätzliches Blatt. Trage das Protokollblatt für den Tag am besten bei Dir und notiere direkt nach einer Mahlzeit, was Du gegessen und getrunken hast. Sei dabei ehrlich zu Dir selbst! Vor mir musst Du nichts verstecken!

Wann und wie lange?

Bitte fülle das Tagebuch möglichst an 7 aufeinander folgenden Tagen aus. Während dieser Zeit solltest Du so essen, wie Du es gewohnt bist. Versuche nicht, Deine Ernährungsgewohnheiten bereits zu ändern! Sonst wird das Protokoll zwar eine vorbildliche Woche widerspiegeln, aber keinen Aufschluss darüber geben, was Du verbessern kannst.

Hast Du an einem der 7 Tage Durchfall, Übelkeit oder andere Beschwerden, die Deine üblichen Ernährungsgewohnheiten durcheinander bringen, so setze an diesem Tag das Protokollieren aus und hänge am Schluss der Woche nach Möglichkeit einfach noch einen Tag dran.

Wie viel?

Schätze die Mengen, die Du isst und gib sie in etwa an. Du kannst dafür gängige Maßeinheiten aus der Küche zu Hilfe nehmen wie Tasse, Glas, Frühstücksteller, Esslöffel, Scheibe, Stück, kleine / große Portion. Wenn Du Fertiggerichte isst, steht die Mengenangabe auf der Verpackung.

Du musst nichts abwiegen!

Und unterwegs?

Natürlich solltest Du auch alles, was Du unterwegs isst, möglichst genau aufschreiben. Bei einem Kantinen- oder Restaurantessen kannst Du den Namen des Gerichts aufschreiben und noch ein paar zusätzliche Angaben zu den Zutaten machen.

Durch das Schreiben des Tagebuchs werden Dir einige Essgewohnheiten schon selbst bewusst!

Wichtig: Wenn Du merkst, dass Dir das Schreiben schwer fällt oder Essstörungen-Muster antriggert, dann sag mir bitte Bescheid und setze das Aufschreiben aus!

MEIN ERNÄHRUNGS-TAGEBUCH

1. Tag / Datum: _____

ESSEN UND TRINKEN

Uhrzeit	Speisen und Getränke	Menge	Warum esse ich? <i>(Hunger, Appetit, Gesellschaft, Gewohnheit)</i>	Wo esse ich und mit wem? Was mache ich beim Essen?	Wie fühle ich mich vorher und nachher? <i>(hungrig, satt, zufrieden, unbefriedigt...)</i>

MEIN ERNÄHRUNGS-TAGEBUCH

2. Tag / Datum: _____

ESSEN UND TRINKEN

Uhrzeit	Speisen und Getränke	Menge	Warum esse ich? <i>(Hunger, Appetit, Gesellschaft, Gewohnheit)</i>	Wo esse ich und mit wem? Was mache ich beim Essen?	Wie fühle ich mich vorher und nachher? <i>(hungrig, satt, zufrieden, unbefriedigt...)</i>

MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

3. Tag / Datum: _____

ESSEN UND TRINKEN

Uhrzeit	Speisen und Getränke	Menge	Warum esse ich? <i>(Hunger, Appetit, Gesellschaft, Gewohnheit)</i>	Wo esse ich und mit wem? Was mache ich beim Essen?	Wie fühle ich mich vorher und nachher? <i>(hungrig, satt, zufrieden, unbefriedigt...)</i>

MEIN ERNÄHRUNGS-TAGEBUCH

4.Tag / Datum: _____

ESSEN UND TRINKEN

Uhrzeit	Speisen und Getränke	Menge	Warum esse ich? <i>(Hunger, Appetit, Gesellschaft, Gewohnheit)</i>	Wo esse ich und mit wem? Was mache ich beim Essen?	Wie fühle ich mich vorher und nachher? <i>(hungrig, satt, zufrieden, unbefriedigt...)</i>

MEIN ERNÄHRUNGS-TAGEBUCH

5. Tag / Datum: _____

ESSEN UND TRINKEN

Uhrzeit	Speisen und Getränke	Menge	Warum esse ich? <i>(Hunger, Appetit, Gesellschaft, Gewohnheit)</i>	Wo esse ich und mit wem? Was mache ich beim Essen?	Wie fühle ich mich vorher und nachher? <i>(hungrig, satt, zufrieden, unbefriedigt...)</i>

MEIN ERNÄHRUNGS-TAGEBUCH

6. Tag / Datum: _____

ESSEN UND TRINKEN

Uhrzeit	Speisen und Getränke	Menge	Warum esse ich? <i>(Hunger, Appetit, Gesellschaft, Gewohnheit)</i>	Wo esse ich und mit wem? Was mache ich beim Essen?	Wie fühle ich mich vorher und nachher? <i>(hungrig, satt, zufrieden, unbefriedigt...)</i>

MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

7. Tag / Datum: _____

ESSEN UND TRINKEN

Uhrzeit	Speisen und Getränke	Menge	Warum esse ich? <i>(Hunger, Appetit, Gesellschaft, Gewohnheit)</i>	Wo esse ich und mit wem? Was mache ich beim Essen?	Wie fühle ich mich vorher und nachher? <i>(hungrig, satt, zufrieden, unbefriedigt...)</i>