



RHÖN-KLINIKUM
Campus Bad Neustadt
Medizinische Exzellenz aus Tradition

Ernährungspraxis am Campus Bad Neustadt

Frau Dr. Nagham Soda

Herr Günter Scheuring

Frau Lena Schneider

Schwerpunktpraxis für ●●●

ERNÄHRUNGSMEDIZIN BDEM

Mein Ernährungstagebuch

Name

Geburtsdatum

Zeitraum

von

bis

Ihr Ernährungstagebuch – Hinweise zum Ausfüllen

Ein Ernährungstagebuch soll helfen, Gewohnheiten zu erkennen und diese positiv zu verändern.

Nehmen Sie sich die Zeit und notieren Sie, was und wie viel Sie essen und trinken.

Nach einer Woche ziehen wir gemeinsam mit Ihnen Bilanz: Welche Umstellungen sind notwendig? Was wird bereits gut umgesetzt? Und was fällt Ihnen persönlich leicht zu verbessern? ...

So führen Sie das Ernährungstagebuch:

- Notieren Sie auf dem Deckblatt Ihren Namen und den Zeitraum, in dem Sie das Ernährungstagebuch ausfüllen.
- Füllen Sie täglich ein Blatt aus. Sollten Sie mehr Platz benötigen, nutzen Sie die Rückseite.
- Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken – während einer Mahlzeit und auch zwischendurch.
- Tragen Sie Ihre Angaben direkt nach dem Verzehr ein, dann vergessen Sie nichts.

- Beschreiben Sie alles so genau wie möglich. Geben Sie z. B. auch Fettgehalte von Milchprodukten an.
- Fehlen Ihnen Gewichtsangaben, dann schätzen Sie die Menge so gut wie möglich, z. B. 1 Esslöffel, 1 Scheibe, 1 Handteller groß.
- Geben Sie bei den Getränken auch die Art an, z. B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Fruchtsaft. Bei Kaffee und Tee bitte angeben ob Sie Süßstoff oder Zucker benutzt haben.
- Notieren Sie, wenn es Besonderheiten gab, z. B. Beschwerden nach dem Essen, Zeitdruck beim Essen, das Naschen im Auto. Auch Medikamente, die Sie nehmen, können unter „Anmerkungen/Situation“ eingetragen werden.
- In der Spalte „Aktivitäten“ können Sie Angaben zu Ihrer Bewegung machen. Hier zählen sowohl sportliche Aktivitäten als auch die Bewegung im Alltag beim Treppensteigen etc.
- Unter „Notizen“ können Sie alles aufschreiben, was Ihnen wichtig erscheint. (Schlafenszeiten, Gefühle oder Gedanken)

Beispiel:

Arbeitstag/Alltag **freier Tag/WE** **Urlaub**

	Uhrzeit Wann?	Ort, Art & Weise Motivation	SPEISEN/MENGE Was?/Wie viel?	GETRÄNKE/MENGE Was?/Wie viel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wie viel habe ich mich bewegt?	Beschwerden
Frühstück	06:00 Uhr	zu Hause (Hunger)	1 Vollkornbrötchen, 2 TL Butter, 1 TL Konfitüre, 1 Scheibe Kochschinken, 1 Hand voll Tomaten	1 Tasse Kaffee (200 ml) 4 TL Milch 1,5 % Fett	etwas in Eile, zu Hause	mit dem Fahrrad zur Arbeit	Bauchschmerzen
zwischen- durch	10:00 Uhr	auf Arbeit (Lust auf Süßes)	10 Gummibärchen	2 Gläser Mineralwasser (insgesamt 500 ml)	Süßigkeiten haben gut geschmeckt, Büro	Treppe anstatt Aufzug genommen!	keine
Mittag- essen	13:00 Uhr	auf Arbeit (Hunger)	1 Wiener Schnitzel (2 Handteller groß), paniert und frittiert, 2 Schöpfkellen Kartoffelsalat	1 Glas Apfelsaftschorle (400ml)	hektisch gegessen, wegen Anschlusstermin, Kantine	Weg zur Kantine	Übelkeit

Mein Ernährungstagebuch

Name _____ Datum _____

- Arbeitstag/Alltag**
 freier Tag/WE
 Urlaub

	Uhrzeit Wann?	Ort, Art & Weise Motivation	SPEISEN/MENGE Was?/Wie viel?	GETRÄNKE/MENGE Was?/Wie viel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wie viel habe ich mich bewegt?	Beschwerden
Frühstück							
zwischen-durch							
Mittag-essen							
zwischen-durch							
Abend-essen							
Spät-mahlzeit (Naschen)							

NOTIZEN

Mein Ernährungstagebuch

Name _____ Datum _____

- Arbeitstag/Alltag**
 freier Tag/WE
 Urlaub

	Uhrzeit Wann?	Ort, Art & Weise Motivation	SPEISEN/MENGE Was?/Wie viel?	GETRÄNKE/MENGE Was?/Wie viel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wie viel habe ich mich bewegt?	Beschwerden
Frühstück							
zwischen- durch							
Mittag- essen							
zwischen- durch							
Abend- essen							
Spät- mahlzeit (Naschen)							

NOTIZEN

Mein Ernährungstagebuch

Name _____ Datum _____

- Arbeitstag/Alltag**
 freier Tag/WE
 Urlaub

	Uhrzeit Wann?	Ort, Art & Weise Motivation	SPEISEN/MENGE Was?/Wie viel?	GETRÄNKE/MENGE Was?/Wie viel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wie viel habe ich mich bewegt?	Beschwerden
Frühstück							
zwischen-durch							
Mittag-essen							
zwischen-durch							
Abend-essen							
Spät-mahlzeit (Naschen)							

NOTIZEN

Mein Ernährungstagebuch

Name _____ Datum _____

- Arbeitstag/Alltag**
 freier Tag/WE
 Urlaub

	Uhrzeit Wann?	Ort, Art & Weise Motivation	SPEISEN/MENGE Was?/Wie viel?	GETRÄNKE/MENGE Was?/Wie viel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wie viel habe ich mich bewegt?	Beschwerden
Frühstück							
zwischen- durch							
Mittag- essen							
zwischen- durch							
Abend- essen							
Spät- mahlzeit (Naschen)							

NOTIZEN

Mein Ernährungstagebuch

Name _____ Datum _____

- Arbeitstag/Alltag**
 freier Tag/WE
 Urlaub

	Uhrzeit Wann?	Ort, Art & Weise Motivation	SPEISEN/MENGE Was?/Wie viel?	GETRÄNKE/MENGE Was?/Wie viel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wie viel habe ich mich bewegt?	Beschwerden
Frühstück							
zwischen- durch							
Mittag- essen							
zwischen- durch							
Abend- essen							
Spät- mahlzeit (Naschen)							

NOTIZEN

Mein Ernährungstagebuch

Name _____ Datum _____

- Arbeitstag/Alltag**
 freier Tag/WE
 Urlaub

	Uhrzeit Wann?	Ort, Art & Weise Motivation	SPEISEN/MENGE Was?/Wie viel?	GETRÄNKE/MENGE Was?/Wie viel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wie viel habe ich mich bewegt?	Beschwerden
Frühstück							
zwischen- durch							
Mittag- essen							
zwischen- durch							
Abend- essen							
Spät- mahlzeit (Naschen)							

NOTIZEN

Mein Ernährungstagebuch

Name _____ Datum _____

- Arbeitstag/Alltag**
 freier Tag/WE
 Urlaub

	Uhrzeit Wann?	Ort, Art & Weise Motivation	SPEISEN/MENGE Was?/Wie viel?	GETRÄNKE/MENGE Was?/Wie viel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wie viel habe ich mich bewegt?	Beschwerden
Frühstück							
zwischen- durch							
Mittag- essen							
zwischen- durch							
Abend- essen							
Spät- mahlzeit (Naschen)							

NOTIZEN
