

## Ernährungstagebuch – Hinweise zum Ausfüllen

- Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken – während einer Mahlzeit und auch nebenbei.
- auch Wasser, Tee, Kaffee und Alkoholische Getränke eingeben
- Tragen Sie Ihre Angaben direkt nach dem Verzehr ein, dann vergessen Sie nichts.
- Seien sie besonders sorgfältig mit dem Eintragen mit Mengenangaben von Fette und Öle - da diese besonders reichhaltig sind
- Unter Situation tragen sie ein: Wie sie essen: im sitzen, stehen, in eile, ruhig in der Familie, und mit Wem
- Bei Hunger bewerten sie ihr Hunger vor dem Essen von: ++ (sehr viel) / + (viel) / 0 (neutral) / - (nicht hungrig) / -- (gar nicht hungrig)
- Bei Sättigung bewerten sie ihr Sättigungsgefühl von: ++ (viel zu satt) / + (zu satt) / 0 (gut satt, gutes befriedigtes Gefühl / - (noch hungrig) / -- (noch sehr hungrig und unzufrieden)
- Sport: jede sportliche Betätigung ab 5min wenn intensiv (Laufen, Treppensteigen); ab 15min moderat (Schwimmen, schnelles Gehen, Radfahren); ab 30 min sanft (Spazieren, Yoga)
- Entspannung und Achtsamkeit: Erholungsmomente für sich
- Medikamente, die Sie nehmen, bitte auch eintragen, auch zusätzliche Medikamente wie Schmerzmedikamente oder Medikamente für Sodbrennen, usw.
- Unter „Notizen“ können Sie aufschreiben, was Ihnen wichtig erscheint.
- Wenn sie Beschwerden haben, füllen sie bitte den getrennten Symptomtagebuch auch noch aus

# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH FÜR DEN \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Was	Situation	Hunger	Sättigung

Sport: \_\_\_\_\_

Entspannung: \_\_\_\_\_

Medikamente: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Notizen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

