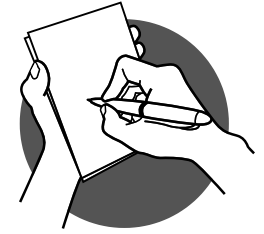


# Wie fülle ich ein Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll aus ?








- 1** Protokoll mit Name, Datum und Wochentag versehen
- 2** Jede Mahlzeit, jeder Snack und jedes Getränk auf dem Protokoll festhalten:  
*Um wie viel Uhr? , Was wurde gegessen? , Was wurde getrunken?*
- 3** Speisen und Getränke mit ungefähren Mengen angeben  
*z.B. 2 tiefe Teller Vollkornspaghetti mit 5 Esslöffel Tomatensoße, 1 handvoll Brokkoli und 1 Esslöffel Parmesankäse, 1 Tasse Tee mit 1 Teelöffel Zucker*
- 4** Wenn Beschwerden, wie z.B. Bauchschmerzen, Übelkeit etc., während oder nach dem Essen / Trinken oder während des Alltags auftreten, dies ebenso notieren
- 5** Die rechte Spalte "Anmerkungen", bietet Platz, um bei Bedarf weitere Ereignisse oder Gefühle einzutragen  
*z.B. vor dem Essen 1 Stunde Tennis gespielt, nach dem Essen eine halbe Stunde spazieren gegangen, zufrieden mit der Mahlzeit etc.*
- 6** Fülle das Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll an mindestens 3 Tagen unter der Woche und mindestens an 1 Tag am Wochenende aus und bringe es bei deiner nächsten Ernährungstherapieeinheit wieder mit. *Vielen Dank und viel Erfolg !*



Name :

Datum :

Wochentag :

 <b>Uhrzeit</b>	<b>Essen</b>  (z.B. 1 fingerdicke Scheibe Brot mit 1 Teelöffel Butter und 1 Scheibe Käse, 1 Schokoriegel ... )	<b>Getränke</b>  (z.B. 1 Glas Apfelsaft, 1 Tasse Kaffee mit 1 Esslöffel Milch und 1 Teelöffel Zucker )	<b>Beschwerden</b>  (z.B. Übelkeit, Juckreiz, Durchfall ...)	<b>Anmerkungen</b>  (z.B. Sport, Stress, gutes Gefühl nach dem Essen ...)

