

Sie werden demnächst einen Termin in der Ernährungssprechstunde wahrnehmen. Um Ihr Essverhalten besser einschätzen zu können und gezielt auf Ihre Ernährungsbedürfnisse eingehen zu können, bitten wir Sie ein Ernährungsprotokoll über 7 Tage zu führen. Sie beginnen an einem Wochenende und setzen es an 3 Wochentagen fort.

Das Ernährungsprotokoll ist in verschiedene Felder und Abschnitte unterteilt. Je Tag steht Ihnen eine Seite zur Verfügung. Es werden verschiedene Parameter abgefragt. In der Rubrik, Essen und Trinken, würden wir gerne wissen, wie viel Sie von einer Speise essen und was die Speise ist?

### **Zur Maßangabe bieten sich an:**

#### **Gewicht**

- Speisen abwiegen oder an der Verpackung ablesen

#### **Handmaß**

- Sie können die Hand als Maß nehmen
- Eine Hand, oder eine halbe Hand voll Nudeln
- Ein Handteller großes Stück Fleisch

#### **Stückzahl**

- 1 Birne, 5 Erdbeeren, 2 Semmelknödel

#### **Litermaß**

- Joghurt/Quark groß = 250 ml; Joghurt/Quark klein = 150 ml
- Geben Sie auch die Getränke an, alle Flüssigkeiten sind Getränke, z. B. 1 kleines Glas = 150 ml, 1 großes Glas = 250 ml
- Wenn Sie Süßigkeiten aufschreiben, geben Sie an wie der Riegel oder die Schokolade heißt, z.B. 1 Bounty oder 3 Snickers, 1 Tafel / Milka / Haselnuss, etc.
- Geben Sie bei Knabbereien, den Inhalt der Packung an, z.B. 1 Tüte Chips groß oder 1 Handvoll Erdnüsse
- Schauen sie auf die Uhr, wenn sie etwas essen oder trinken. Notieren Sie die Uhrzeit und die Dauer der Nahrungsaufnahme.

### **Angaben zur Bewegungsaktivität**

- Wir würden gerne wissen, wie viel Bewegungsaktivität Ihr Tag enthält. Bewegung ist alles was sie außer sitzen und liegen tun. Der Weg zum Arbeitsplatz den sie zu Fuß oder auf dem Fahrrad zurücklegen, z.B. von der Haustür zur U-Bahn oder zum Bus (10 min).
- Sportliche Aktivitäten sind, Fahrradfahren, Radfahren am Heimtrainer, Schwimmen, Fitnesstraining, Gymnastikgruppe, Wandern, Walken etc.