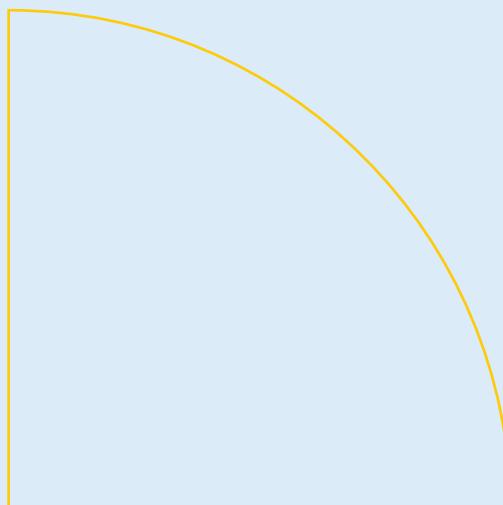
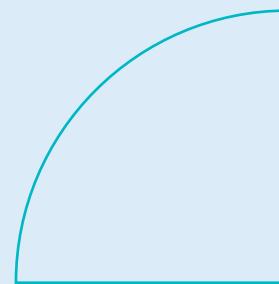
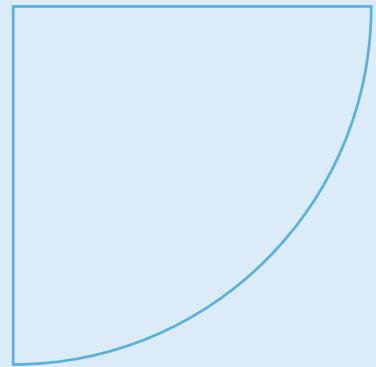




Ernährungsprotokoll





Vorname, Nachname

Geburtsdatum

Körpergewicht Tag 1

Körpergewicht Tag 14

Führen Sie über zwei Wochen ein genaues Ernährungsprotokoll und legen es Ihrem/r Ernährungstherapeuten/in und auch dem Adipositaszentrum vor.

Wiegen Sie sich unbedingt am Anfang und am Ende der 14 Tage, damit abgeleitet werden kann, ob im Protokollzeitraum eine Veränderung des Gewichtes stattgefunden hat.

Das Protokoll ist hilfreich, um das eigene Essverhalten zu reflektieren, um so eigene Ideen für Veränderungen zu entwickeln. Diese besprechen Sie dann mit Ihrem/r Therapeuten/in.

Anleitung

1. Am besten dokumentieren Sie direkt nach der Mahlzeit, damit nichts vergessen wird.
2. Notieren Sie alle Speisen und Getränke der Haupt- und Zwischenmahlzeiten sowie auch alles, was nebenbei verzehrt oder getrunken wird.
3. Beschreiben Sie das Lebensmittel oder Getränk so genau wie möglich, indem Sie z.B. den Fettgehalt der Milchprodukte, den Hersteller oder bei gekochten Speisen die Zutaten angeben.
4. Geben Sie die genaue Menge an. Können Sie nicht abwiegen oder fehlen Ihnen Mengenangaben, beschreiben Sie die Menge so gut wie möglich.
Beispiele: Ein Glas, eine Tasse, ein Becher, ein Ess- oder Teelöffel, eine Scheibe.
5. Geben Sie auch die verwendete Fett- und Ölmenge in Gramm, Tee- oder Esslöffeln an.
6. Unter „Esumstände/Bemerkung“ können Sie alles notieren, was ihnen wichtig erscheint. Das kann der Ort, die Stimmung oder eine Angabe zum Hunger- und Sättigungsgefühl sein. Auch können Sie Beschwerden oder Unverträglichkeiten hier notieren.

Datum

Tag 1

Frühstück

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essenstände/Bemerkung

.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essenstände/Bemerkung

.....

Mittagessen

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essenstände/Bemerkung

.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essenstände/Bemerkung

.....

Abendbrot

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essenstände/Bemerkung

.....

Spätmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essenstände/Bemerkung

.....

Datum

Tag 2

Frühstück

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Mittagessen

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Abendbrot

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Spätmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Datum

Tag 3

Frühstück

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essenstände/Bemerkung

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essenstände/Bemerkung

Mittagessen

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essenstände/Bemerkung

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essenstände/Bemerkung

Abendbrot

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essenstände/Bemerkung

Spätmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essenstände/Bemerkung

Datum

Tag 4

Frühstück

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Mittagessen

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Abendbrot

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Spätmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Datum

Tag 5

Frühstück

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Mittagessen

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Abendbrot

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Spätmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Datum

Tag 6

Frühstück

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Mittagessen

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Abendbrot

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Spätmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Datum

Tag 7

Frühstück

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Mittagessen

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Abendbrot

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Spätmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Datum

Tag 8

Frühstück

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Mittagessen

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Abendbrot

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Spätmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Datum

Tag 9

Frühstück

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Mittagessen

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Abendbrot

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Spätmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Datum

Tag 10

Frühstück

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Mittagessen

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Abendbrot

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Spätmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Datum

Tag 11

Frühstück

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Mittagessen

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Abendbrot

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Spätmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

.....

Datum

Tag 12

Frühstück

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

Mittagessen

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

Abendbrot

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

Spätmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung

Datum

Tag 13

Frühstück

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Mittagessen

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Abendbrot

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Spätmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Datum

Tag 14

Frühstück

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Mittagessen

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Zwischenmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Abendbrot

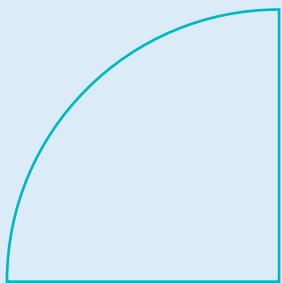
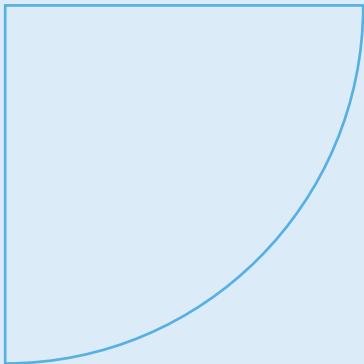
Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....

Spätmahlzeit

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Getränke

Essumstände/Bemerkung
.....



Adipositaszentrum
Regio Klinikum Pinneberg
Klinik für Allgemein-,
Viszeral- und Gefäßchirurgie
Fahrtkamp 74
25421 Pinneberg
hamid.mofid@sana.de
www.sana.de/regiokliniken

Sekretariat/Anmeldung:
Tel. 04101 217-436
Mo-Do 8:00-15:00 Uhr
Fr 8:00-13:00 Uhr