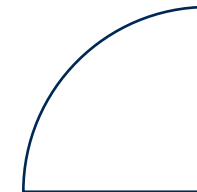




Ernährungstagebuch

Name: _____

vom: _____ bis: _____



Adipositaszentrum
Wismar

Sana HANSE-Klinikum Wismar


Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben sich dafür entschieden, Gewicht zu verlieren. Damit haben Sie für sich schon ein großes Ziel erreicht. Dieses Ernährungstagebuch soll Ihnen dabei helfen, Ihre momentanen Essgewohnheiten zu erkennen und gemeinsam mit uns zu analysieren.

Nehmen Sie sich bitte die Zeit und erfassen Sie in diesen Wochen, was und wie viel Sie essen und trinken und wie lange Sie sich bewegen. Haben Sie Ihre Essgewohnheiten sorgfältig notiert, können wir gemeinsam erkennen, ob Sie ausreichend Gemüse und Obst zu sich nehmen.

Im Anschluss daran wollen wir zusammen mit Ihnen festlegen, was Sie vielleicht noch verbessern können.

Gerne beantworten wir Ihnen alle Ihre Fragen.



Dr. med. Andreas Wolf
Leiter Adipositaszentrum
Leitender Oberarzt Klinik für
Allgemein-, Viszeral-, Gefäß-
und Thoraxchirurgie



So führen Sie Ihr Tagebuch

- Schreiben Sie alles auf, was Sie essen und trinken - egal ob zu den Mahlzeiten oder zwischendurch.
- Notieren Sie Ihre Angaben am besten direkt nach dem Essen beziehungsweise nach der Bewegung.
- Führen Sie Ihr Tagebuch so genau wie möglich und geben zum Beispiel auch den Fettgehalt von Lebensmitteln an (Milch, Käse, Wurst).
- Haben Sie nicht die Möglichkeit die Lebensmittel zu wiegen, beziehungsweise fehlen Ihnen Gewichtsangaben, schätzen Sie die Menge so gut wie möglich (zum Beispiel 1 Teelöffel, 1 Esslöffel, 1 Hand voll, 1 Scheibe, Handteller groß).
- Bei Getränken geben sie bitte auch die Art und die Menge in Milliliter (ml) an (Mineralwasser, Leitungswasser, Früchtetee, Apfelsaft).
- Erfassen Sie auch Besonderheiten zum Beispiel Beschwerden nach dem Essen, Zeitdruck, naschen vor dem Fernseher.
- In der Spalte Bewegung können Sie alle Aktivitäten des Tages eintragen. Hier zählt alles, nicht nur sportliche Aktivität, sondern auch wenn Sie anstelle des Fahrstuhls die Treppen nutzen.
- Unter Bemerkungen können Sie notieren was Ihnen an diesem Tag wichtig war, ob es sich um einen Feiertag handelt oder Sie Ihr Tagesziel erreicht haben.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!



