

Liebe Patienten!

Ein Ernährungsprotokoll ist die Grundlage jeder guten Ernährungstherapie.

Nur durch diese Protokolle gelingt es, Ihre Ernährungsgewohnheiten und Beschwerden gut sichtbar darzustellen. Es ist Grundlage jeder Nährstoffberechnung und auch Ausgangspunkt für die diätetischen Maßnahmen, die ich für Sie erarbeiten werde.

Daher ist es sinnvoll, dass Sie ein 7 Tage Ernährungs-/ Symptomprotokoll (s. Kopiervorlage). In das Protokoll notieren Sie bitte **alle** Dinge (**einschl. Getränke!**), die Sie im Verlauf des Tages trinken und essen! Auch eingenommene Medikamente (einschließlich Vitaminpräparate), besondere Ereignisse wie körperliche Anstrengung, Stress und das Allgemeinbefinden sollte im Protokoll vermerkt werden.

Das Protokoll sollte idealerweise eine Woche lang geführt werden.

Die Getränke und Lebensmittel sollten nicht erst abends, sozusagen, im Nachhinein, protokolliert werden, sondern im Verlaufe des Tages kontinuierlich aufgeschrieben werden. Nur so stellen Sie sicher, dass Sie auch wirklich alles erfassen und nichts vergessen.

Machen Sie möglichst genaue Angaben wie Roggenvollkornbrötchen anstatt Brötchen oder Erdbeerjoghurt der Firma „xy“ anstatt Joghurt. Bei Produkten mit einem Zutatenverzeichnis schneiden Sie dies am besten aus und legen es dazu oder kleben es auf einen separaten Zettel auf.

Geben Sie auch die Zubereitungsart an wie Apfel roh, geschält oder Fleisch in Öl gebraten. Bitte notieren Sie auch Bonbons, Kaugummi oder Knabbereien, die Sie nebenbei verzehren. In der Spalte Beschwerden notieren Sie bitte Ihre Symptome mit Uhrzeit und benoten diese nach Intensität in der Beschwerdeskala von 1 (gering) bis 6 (sehr schlecht).

Sehr hilfreich ist es, wenn Sie Befindlichkeiten (insbesondere bei Patienten mit Allergien und Magen/Darmstörungen, z.B. Bauchgrummeln, Stuhlgang etc.) im Protokoll mit aufführen. Auch Hinweise auf Besonderheiten, die für Ihr Krankheitsbild wichtig sind, z.B. Spaziergang in der Nähe von einem Roggenfeld sollten mit aufgeführt werden. Denken Sie daran: Nur ein gut geführtes und ausführliches Protokoll kann uns bei der Ursachensuche und späteren Behandlung hilfreich sein.

Und noch etwas: Ändern Sie im Rahmen der Diagnose bitte nicht Ihr Essverhalten. Ernähren Sie sich nicht anders, nur weil Sie alles notieren müssen. Eine ungefähre Mengenangabe wie eine Scheibe Brot, drei hühnereigroße Kartoffeln, ein Esslöffel Soße ist ausreichend.

Tragen Sie bitte **alle** Lebensmittel, **auch** Getränke und Medikamente etc. ein!!!

