

Liebe Patienten!

Ein Ernährungsprotokoll ist die Grundlage jeder guten Ernährungstherapie.

Nur durch diese Protokolle gelingt es, Ihre Ernährungsgewohnheiten und Gewohnheiten 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, auch ein Wochenende sollte enthalten sein, erfahrungsgemäß essen wir dann anders.

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 Rotkohl statt Gemüse.

Bitte notieren Sie auch Bonbons, Kaugummi oder Knabbereien, die Sie nebenbei verzehren.

Denken Sie daran: Nur ein gut geführtes und ausführliches Protokoll kann uns bei der Ursachensuche und späteren Behandlung hilfreich sein.

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.

Bei Joghurt oder anderen abgepackten Lebensmittel, die sie verzehrt haben, geben Sie bitte das angegebene Gewicht an (z.B. 150g Becher Joghurt, 1 Tüte Chips 250g, etc.) Sollte ein Fettgehalt zu ermitteln sein, bitte diesen notieren. Ebenfalls mögliche sind Mengenangaben wie Esslöffel, Teelöffel, Suppenteller, Tasse, Becher, Glas Scheibe, Stück etc.

Und noch etwas: Bitte schreiben Sie alles auf, was Sie essen und trinken, denn so können wir Ihre Vorlieben und Lieblingsspeisen in die Gestaltung Ihres neuen Ernährungssystems berücksichtigen.

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

